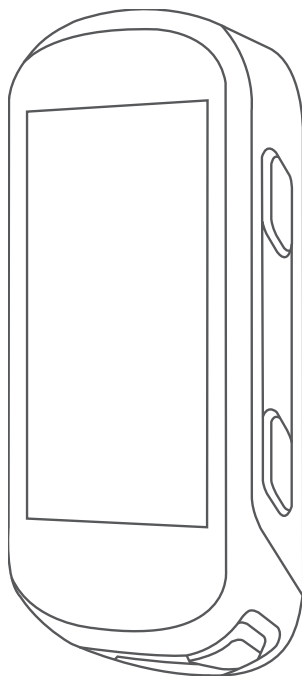


GARMIN®



EDGE® 530

Manual de utilizare

© 2019 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

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

Android™ este o marcă comercială a Google LLC. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Di2™ și Shimano STEPS™ sunt mărci comerciale ale Shimano, Inc. Shimano® este marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Wi-Fi® este marcă comercială înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

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

M/N: A03485

COFETEL/IFT: 1901A00015

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	1
Vizualizarea paginii de stare.....	2
Vizualizarea widgeturilor.....	2
Utilizarea meniului de scurtături.....	2
Asocierea telefonului.....	3
Încărcarea dispozitivului.....	3
Despre baterie.....	4
Instalarea suportului standard.....	5
Instalarea suportului proeminent.....	6
Scoaterea dispozitivului Edge.....	6
Instalarea suportului pentru ciclism montan.....	7
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	8

Antrenament..... 9

Plimbare cu bicicleta.....	9
Segmente.....	9
Strava™ Segmente.....	10
Utilizarea widgetului de explorare a segmentelor Strava.....	10
Urmărirea unui segment din Garmin Connect.....	10
Activarea segmentelor.....	10
Efectuarea unei curse pe un segment.....	11
Vizualizarea detaliilor segmentului..	11
Opțiuni pentru segmente.....	12
Ștergerea unui segment.....	12
Exerciții.....	12
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	12
Începerea unui exercițiu.....	12
Oprirea unui exercițiu.....	13
Ștergerea exercițiilor.....	13
Planuri de antrenament.....	13
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	13
Vizualizarea exercițiilor din planul de antrenament.....	13
Exerciții fracționate.....	13
Crearea unui exercițiu cu intervale...	14
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	14
Antrenare în interior.....	14

Asocierea antrenorului dvs. de interior ANT+®.....	14
Utilizarea unui trainer de interior ANT+.....	15
Setarea rezistenței.....	15
Setarea înclinației simulate.....	15
Setarea puterii țintă.....	15
Setarea unei ținte a antrenamentului...	16
Anularea țintei unui antrenament....	16

Statisticile mele..... 16

Măsurătorile performanțelor.....	17
Starea antrenamentului.....	18
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	18
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	19
Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism.....	19
Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	20
Nivelul de solicitare al antrenamentului.....	20
Obțineți estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului.....	20
Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului.....	21
Despre efectul antrenamentului.....	22
Durata de recuperare.....	22
Vizualizarea timpului de recuperare.....	23
Afișarea estimării FTP.....	23
Efectuarea unui test FTP.....	23
Calcularea automată a pragului FTP.....	24
Vizualizarea scorului de stres.....	24
Dezactivarea notificărilor de performanță.....	24
Vizualizarea curbei dvs. de putere...	24
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	24
Întreruperea stării antrenamentului.....	25
Reluarea stării antrenamentului după întrerupere.....	25
Date personale.....	25

Vizualizarea recordurilor personale.....	25	Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	33
Reafișarea unui record personal.....	25	Anularea unui mesaj automat.....	33
Ștergerea unui record personal.....	25	Trimiterea unei actualizări de stare după un incident.....	34
Zonele de antrenament.....	25	Activare LiveTrack.....	34
Navigare.....	26	Pornirea unei sesiuni GroupTrack....	34
Locații.....	26	Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	35
Marcarea locației.....	26	Setarea alarmei pentru bicicletă.....	35
Salvarea locațiilor de pe hartă.....	26	Redarea solicitărilor audio pe telefon.....	35
Navigarea către o locație.....	26	Transferarea fișierelor pe un alt dispozitiv Edge.....	36
Revenirea la punctul de pornire.....	27	Caracteristici conectate Wi-Fi.....	36
Oprirea navigării.....	27	Configurarea conectivității Wi-Fi.....	36
Editarea locațiilor.....	27	Setări Wi-Fi.....	36
Ștergerea unei locații.....	27		
Proiectarea unei locații.....	27	Senzori wireless.....	36
Trasee.....	27	Fixarea pe corp a monitorului cardiac.....	37
Crearea unui traseu pe dispozitiv.....	28	Setarea zonelor de puls.....	38
Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect.....	28	Despre zonele de puls.....	38
Sfaturi pentru parcurgerea unui traseu.....	28	Obiective fitness.....	38
Vizualizarea detaliilor traseului.....	28	Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate.....	38
Afișarea unui traseu pe hartă.....	29	Instalarea senzorului de viteză.....	39
Utilizarea ClimbPro.....	29	Instalarea senzorului de cadență.....	40
Opțiuni traseu.....	29	Despre senzorii de viteză și de cadență.....	40
Oprirea unui traseu.....	30	Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere.....	40
Ștergerea unui traseu.....	30	Asocierea senzorilor wireless.....	41
Rute Trailforks.....	30	Antrenamentul cu un contor de putere.....	41
Setările hărții.....	30	Setarea zonelor de putere.....	41
Parcurgerea hărții.....	30	Calibrarea contorului de putere.....	42
Schimbarea orientării hărții.....	30	Puterea pe baza pedalelor.....	42
Temele hărților.....	31	Dinamica ciclismului.....	42
Setări rută.....	31	Utilizarea dinamicii ciclismului.....	43
Selectarea unei activități pentru calculul rutei.....	31	Actualizarea software-ului Rally utilizând dispozitivul Edge.....	43
Caracteristici conectate.....	31	Conștientizare situațională.....	43
Caracteristici conectate Bluetooth.....	32	Activarea tonului pentru nivelul de amenințare verde.....	44
Funcțiile de detecție a incidentelor și de asistență.....	32	Utilizarea schimbătoarelor electronice.....	44
Detecție incidente.....	32		
Asistență.....	33		
Adăugare contacte de urgență.....	33		
Vizualizarea contactelor dvs. de urgență.....	33		
Solicitarea de asistență.....	33		

Utilizarea unei biciclete electronice eBike.....	44
Vizualizare detalii senzori eBike.....	44
Telecomandă inReach®.....	44
Utilizarea telecomenzii inReach.....	44

Istoric.....45

Vizualizarea turei.....	45
Vizualizarea timpului în fiecare zonă de antrenament.....	45
Ștergerea turelor.....	45
Vizualizarea totalurilor de date.....	45
Ștergerea totalurilor de date.....	45
Garmin Connect.....	46
Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect.....	46
Înregistrarea datelor.....	46
Gestionarea datelor.....	46
Conectarea dispozitivului la computer.....	47
Transferarea fișierelor pe dispozitiv.....	47
Ștergerea fișierelor.....	47
Deconectarea cablului USB.....	47

Personalizarea dispozitivului dvs....48

Funcții descărcabile Connect IQ.....	48
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	48
Profiluri.....	48
Setarea profilului de utilizator.....	48
Despre setările pentru antrenament....	48
Actualizarea profilului de activitate.....	49
Adăugarea unui ecran de date.....	50
Editarea unui ecran de date.....	50
Reordonarea ecranelor de date.....	50
Alerte.....	50
Setarea alertelor de interval.....	51
Setarea alertelor repetitive.....	51
Setarea alertelor inteligente pentru consumul de alimente sau de lichide.....	51
Auto Lap.....	52
Marcarea turelor în funcție de poziție.....	52
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	52

Marcarea turelor în funcție de durată.....	52
Utilizarea inactivării automate.....	52
Utilizarea Auto Pause.....	53
Utilizarea derulării automate.....	53
Pornirea automată a cronometrului.....	53
Modificarea setării satelitului.....	53
Setări telefon.....	54
Setări de sistem.....	54
Setările afișajului.....	54
Utilizarea iluminării de fundal.....	54
Personalizarea buclei de widgeturi..	54
Setări pentru înregistrarea datelor...	55
Schimbarea unităților de măsură.....	55
Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului.....	55
Schimbarea limbii dispozitivului.....	55
Fusurile orare.....	55
Configurarea modului de afișare extins.....	55
Părăsirea modului de afișare extins.....	55

Informații dispozitiv.....56

Actualizări ale produsului.....	56
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	56
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	56
Specificații.....	56
Edge Specificații.....	56
Cerințe de încărcare.....	56
Specificațiile HRM-Dual™.....	57
Specificații senzor de viteză 2 și senzor de cadență 2.....	57
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	57
Vizualizarea informațiilor despre reglementare și conformitate.....	57
Întreținerea dispozitivului.....	57
Curățarea dispozitivului.....	57
Întreținerea monitorului cardiac.....	58
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator.....	58
Înlocuirea bateriei HRM-Dual.....	58
Înlocuirea bateriei pentru senzorul de viteză.....	59

Înlocuirea bateriei pentru senzorul de cadență	60
--	----

Depanare..... 60

Resetarea dispozitivului	60
Restabilirea setărilor implicite	60
Ștergerea datelor și a setărilor utilizatorului	60
Maximizarea duratei de viață a bateriei	61
Activarea modului de economisire a bateriilor	61
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv	61
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	61
Dispozitiv în limba greșită	62
Setarea elevației	62
Calibrarea busolei	62
Valorile de temperatură	62
Garniturile O de schimb	62
Cum obțineți mai multe informații	62

Anexă..... 63

Câmpuri de date	63
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	67
Clasificările FTP	68
Calculul zonelor de puls	68
Dimensiunea și circumferința roții	68

Introducere

⚠ AVERTISMENT

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

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

Prezentare generală a dispozitivului



①		Selectați pentru a intra în starea de repaus și pentru a porni dispozitivul. Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul.
②		Selectați pentru a derula prin ecranele de date, opțiuni și setări. De pe ecranul de început, selectați pentru a vizualiza pagina de stare.
③		Selectați pentru a derula prin ecranele de date, opțiuni și setări. De pe ecranul de început, selectați pentru a vizualiza meniul dispozitivului.
④		Selectați pentru a marca o nouă tură.
⑤		Selectați pentru a porni și a opri cronometrul de activitate.
⑥		Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Mențineți apăsat pentru a reveni la ecranul principal.
⑦		Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj. În timpul unei ture, selectați pentru a vizualiza opțiunile de meniu, de exemplu alerte și câmpuri de date.
⑧	Contacte electrice	Încărcați utilizând un Edge accesoriu pentru baterii externe.

NOTĂ: accesați www.buy.garmin.com pentru a achiziționa accesorii opționale.

Vizualizarea paginii de stare

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

Selectați o opțiune:

- Din ecranul de început, selectați .
- În timpul unei ture, selectați **•••** > **Status Page**.



Este afișată pagina de stare. O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

Vizualizarea widgeturilor

Dispozitivul dvs. este livrat având preîncărcate diverse widgeturi; mai multe widgeturi sunt disponibile când sincronizați dispozitivul cu un smartphone sau cu un alt dispozitiv compatibil.

- 1 Din pagina de stare, selectați widgeturile **Widgets**.
- 2 Selectați  sau  pentru a vizualiza mai multe widgeturi.

Când veți vizualiza din nou widgeturile, va apărea widgetul care a fost vizualizat ultimul.

Utilizarea meniului de scurtături

Opțiunile pentru meniul de comenzi rapide sunt disponibile pentru a accesa rapid funcțiile sau pentru a activa funcții cum ar fi editarea profilului curent de activitate de pe ecranul de pornire.

- Atunci când  apare pe ecran în timpul unei curse, selectați **•••** pentru a vizualiza opțiunile meniului de scurtături.
- Atunci când  apare pe ecran, mențineți apăsat pe **•••** pentru a vizualiza opțiunile meniului cu scurtături.

Asocierea telefonului

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

1 Din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.

2 Țineți apăsat pe  pentru a porni dispozitivul.

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

SUGESTIE: puteți selecta **Menu > Setări > Caracteristici conectate > Telefon > Asociere smartphone** pentru a intra manual în modul de asociere.

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

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

NOTĂ: în timpul configurării, dispozitivul sugerează profiluri de activitate și câmpuri de date pe baza contului Garmin Connect și accesoriilor. Dacă aveți senzori asociați cu dispozitivul anterior, îi puteți transfera în timpul configurării.

NOTĂ: configurarea Wi-Fi® și a utilizării modului inactiv pe dispozitivul dvs. permite dispozitivului să se sincronizeze cu toate datele dvs., cum ar fi cele despre antrenamente, descărcările de trasee și actualizările software (*Utilizarea inactivării automate, pagina 52*).

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

Încărcarea dispozitivului

AVERTISMENT

Nu utilizați un cablu de alimentare, un cablu de date și/sau un adaptor de alimentare care nu este furnizat de Garmin® sau care nu este certificat în mod corespunzător.

ATENȚIONARE

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

NOTĂ: dispozitivul nu se încarcă dacă este în afara intervalului de temperatură aprobat (*Edge Specificații, pagina 56*).

1 Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiilor ① de pe portul USB ②.



2 Introduceți conectorul mic al cablului de alimentare în portul de încărcare de pe dispozitiv.

- 3 Introduceți celălalt capăt al cablului într-un port de încărcare USB.
Când conectați dispozitivul la o sursă de energie, dispozitivul pornește.
 - 4 Încărcați complet dispozitivul.
- După ce încărcați dispozitivul, închideți capacul de protecție împotriva intemperiilor.

Despre baterie

AVERTISMENT

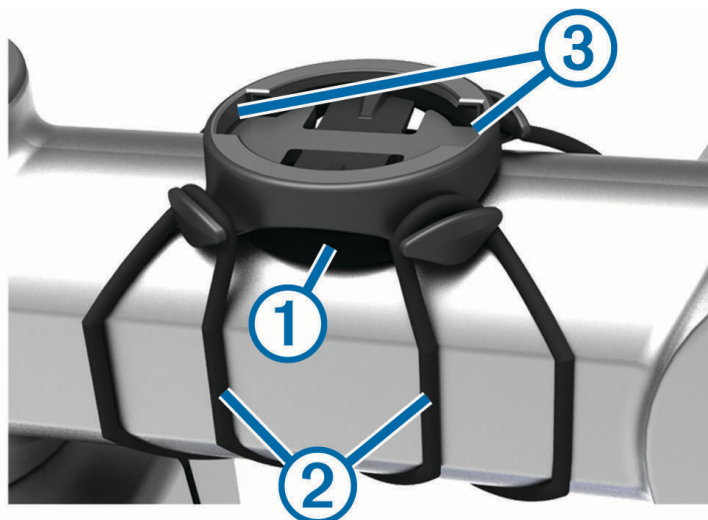
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Instalarea suportului standard

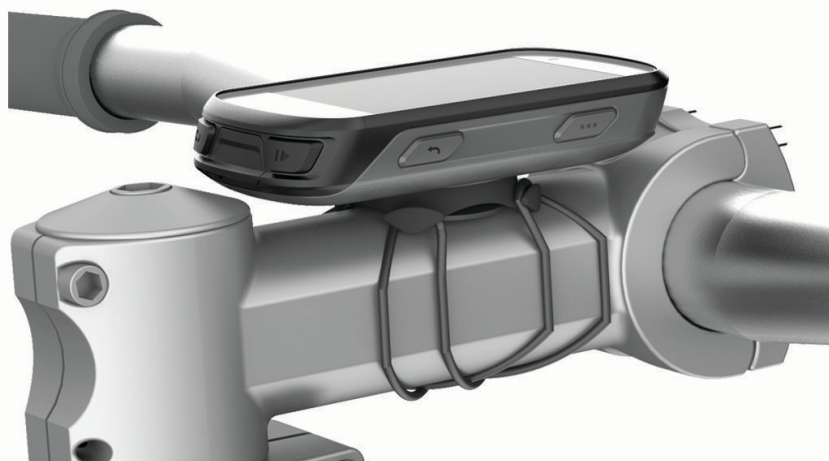
Pentru o recepție GPS optimă, poziționați suportul pentru bicicletă astfel încât partea frontală a dispozitivului să fie orientată spre cer. Puteți instala suportul pentru bicicletă pe pipă sau pe ghidon.

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

Sunt incluse două discuri de cauciuc și puteți selecta discul care se potrivește cel mai bine bicicletei dvs. Marginile cauciucului se aliniază cu fața posterioară a suportului pentru bicicletă, astfel încât să stea fix.



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



Instalarea suportului proeminent

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

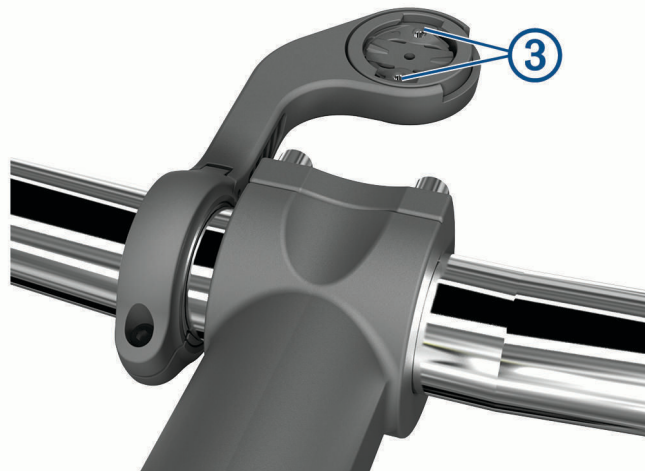
- 1 Selectați un loc sigur pentru a monta dispozitivul Edge, unde să nu incomodeze operarea în siguranță a bicicletei.
- 2 Utilizați cheia hexagonală pentru a scoate șurubul ① din conectorul ghidonului ②.



- 3 Puneți padul de cauciuc în jurul ghidonului:
 - Dacă diametrul ghidonului este de 25,4 mm sau 26 mm, utilizați padul mai gros.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 31,8 mm, utilizați padul mai subțire.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 35 mm, nu utilizați padul din cauciuc.
- 4 Puneți conectorul ghidonului în jurul padului de cauciuc.
- 5 Repoziționați și strângeți șurubul.

NOTĂ: Garmin recomandă strângerea șurubului astfel încât suportul să fie fixat, cu o specificație a cuplului maxim de 7 lbf-in. (0,8 N-m). Trebuie să verificați periodic șurubul, pentru a vă asigura că este bine strâns.

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



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

Scoaterea dispozitivului Edge

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

Instalarea suportului pentru ciclism montan

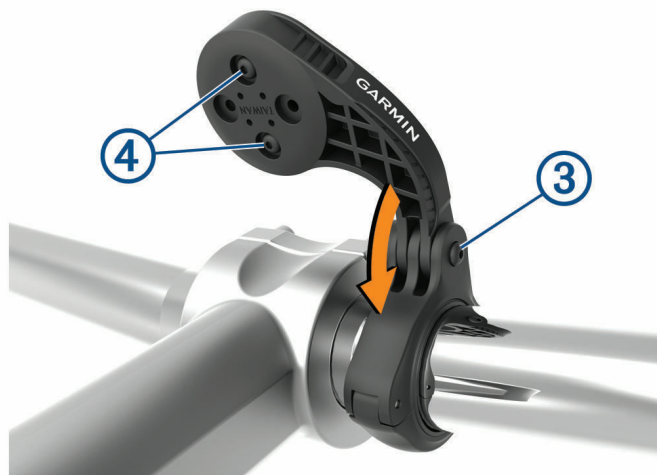
NOTĂ: dacă nu aveți acest suport, puteți omite această sarcină.

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



- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă diametrul ghidonului este de 25,4 mm sau 26 mm, amplasați padul mai gros în jurul ghidonului.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 31,8 mm, așezați padul mai subțire în jurul ghidonului.
 - Dacă diametrul ghidonului este de 35 mm, nu utilizați padul din cauciuc.
- 4 Așezați conectorul ghidonului în jurul ghidonului, astfel încât brațul suportului să fie deasupra pipei bicicletei.
- 5 Utilizați cheia hexagonală de 3 mm pentru a scoate șurubul ③ de pe brațul suportului, poziționați brațul suportului și strângeți șurubul.

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



- 6 Dacă este necesar, utilizați cheia hexagonală de 2 mm pentru a scoate cele două șuruburi de pe fața posterioară a suportului ④, scoateți și rotiți conectorul și repositionați șuruburile pentru a schimba orientarea suportului.

- 7 Repoziționați și strângeți șurubul de pe conectorul ghidonului.

NOTĂ: Garmin recomandă strângerea șurubului astfel încât suportul să fie fixat, cu o specificație a cuplului maxim de 7 lbf-in. (0,8 N-m). Trebuie să verificați periodic șurubul, pentru a vă asigura că este bine strâns.

- 8 Aliniați proeminențele de pe dispozitivul Edge în fantele suportului pentru bicicletă ⑤.



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

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

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

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.

Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.

- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.

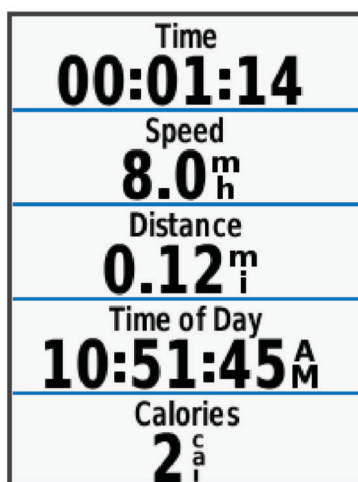
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Antrenament

Plimbare cu bicicleta

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

- 1 Mențineți apăsat  pentru a porni dispozitivul.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Barele semnalului de la sateliți devin verzi când dispozitivul este gata.
- 3 Din ecranul de început, selectați ●●●.
- 4 Selectați un profil de activitate.
- 5 Selectați  pentru a porni cronometrul de activitate.



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

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

Segmente

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

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

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

Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul Edge 530. Parcurgeți segmentele Strava pentru a vă compara performanțele cu cele din ture anterioare sau pentru a le compara cu cele ale prietenilor și ale profesioniștilor care au parcurs același segment.

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

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

Utilizarea widgetului de explorare a segmentelor Strava

Widgetul Explorare segmente Strava vă permite să vizualizați și să efectuați curse în apropiere de segmentele Strava.

Din widgetul Strava Explorare segment, selectați un segment.

Segmentul va apărea pe hartă.

Urmărirea unui segment din Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și parcurge un segment ales din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 46](#)).

NOTĂ: dacă utilizați segmentele Strava, segmentele dvs. marcate cu stea sunt transferate automat pe dispozitivul dvs. atunci când acesta se sincronizează cu aplicația Garmin Connect.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Din dispozitivul Edge, selectați **Menu > Antrenament > Segmente**.
- 6 Selectați segmentul.
- 7 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

Activarea segmentelor

Puteți alege care dintre segmentele încărcate în prezent pe dispozitiv să fie activate.

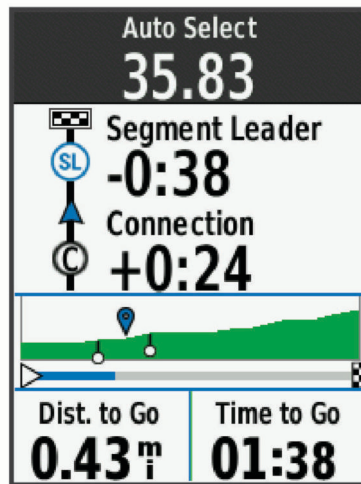
- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Segmente > Segment Options > Activare/Dezactivare > Editare mai multe**.
- 2 Selectați segmentele de activat.

Efectuarea unei curse pe un segment

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

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

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



- 3 Dacă este necesar, selectați  pentru a vă schimba obiectivul în timpul cursei.
Puteți concura cu liderul segmentului, cu performanțele dvs. anterioare sau cu alți cicliști (dacă este cazul).
Obiectivul se ajustează automat în funcție de performanțele dvs. curente.
Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Segmente**.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Altitudine** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.
 - Selectați **Clasament** pentru a vizualiza timpii și vitezele medii ale liderului de segment, ale liderului de grup sau ale challenger-ului și cel mai bun timp și viteză medie personală sau a altor cicliști (dacă este cazul).
SUGESTIE: puteți selecta o intrare din clasament pentru a vă schimba obiectivul cursei pe segmentul respectiv.
 - Selectați **Activare** pentru a activa cursele pe segmente și pentru a vă alerta la apropierea de acestea.

Opțiuni pentru segmente

Selectați **Menu > Antrenament > Segmente > Segment Options**.

Indicații de virare: activează sau dezactivează afișarea indicațiilor despre viraje.

Selectare automată efort: activează sau dezactivează automat reglarea automată a obiectivelor pe baza performanțelor dvs. curente.

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

Activare/Dezactivare: activează sau dezactivează segmentele încărcate în momentul respectiv pe dispozitiv.

Prioritatea implicită a liderului: vă permite să selectați ordinea obiectivelor în timpul parcurgerii unui segment.

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

Ștergerea unui segment

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Segmente**.
- 2 Selectați un segment.
- 3 Selectați **Ștergere > OK**.

Exerciții

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

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

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 46).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Începerea unui exercițiu

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Antrenamente**.
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
- 4 Selectați  pentru a porni cronometrul de activitate.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare pas al exercițiului, obiectivul (dacă există) și datele despre exercițiul curent. Se va auzi un semnal sonor de alarmă atunci când sunteți aproape de terminarea unei etape a exercițiului. Va fi afișat un mesaj, care cronometrează timpul rămas până la începerea următoarei etape.

Oprirea unui exercițiu

- În orice moment, selectați  pentru a încheia o etapă a exercițiului și a începe următoarea etapă.
- Din ecranul cu exerciții, selectați **•••**, apoi selectați o opțiune:
 - Selectați **Pause Step** pentru a întrerupe etapa curentă a exercițiului.
 - Selectați **Previous Step** pentru a încheia o etapă din exercițiu și pentru a repeta etapa anterioară.
 - Selectați **Next Step** pentru a încheia o etapă din exercițiu și pentru a începe următoarea etapă.
- În orice moment, selectați  pentru a opri cronometrul activității.
- În orice moment, selectați **••• > Stop exercițiu > OK** pentru a încheia exercițiul.

Ștergerea exercițiilor

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Antrenamente > Workout Options > Ștergere multiplă**.
- 2 Selectați unul sau mai multe exerciții.
- 3 Selectați **Delete Workouts > OK**.

Planuri de antrenament

Puteți configura un plan de antrenament în contul Garmin Connect și trimite exercițiile din planul de antrenament pe dispozitivul dvs. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în widgetul de antrenament.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și utiliza un plan de antrenament din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 46](#)).

Puteți să navigați prin Garmin Connect pentru a găsi un plan de antrenament și să programați exerciții și trasee.

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați connect.garmin.com.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Revedeți planul de antrenament în calendar.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Express™ de pe computerul dvs.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul dvs.

Vizualizarea exercițiilor din planul de antrenament

Puteți vizualiza exercițiile viitoare și începe un exercițiu.

- 1 Selectați **Antrenament > Plan de antrenament**.
- 2 Selectați un exercițiu programat.

Exerciții fracționate

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

Crearea unui exercițiu cu intervale

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Intervale > Editare > Intervale > Tip**.
- 2 Selectați o opțiune.
SUGESTIE: puteți crea un interval cu final deschis setând tipul Deschis.
- 3 Dacă este necesar, introduceți o valoare mare și una mică pentru interval.
- 4 Selectați **Durată**, introduceți o valoare a intervalului și selectați ✓.
- 5 Selectați ↶.
- 6 Selectați **Odihnă > Tip**.
- 7 Selectați o opțiune.
- 8 Dacă este necesar, introduceți o mare și mică pentru intervalul de odihnă.
- 9 Selectați **Durată**, introduceți o valoare a intervalului de odihnă și selectați ✓.
- 10 Selectați ↶.
- 11 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Intervale > Efectuare antrenament**.
- 2 Selectați ▶ pentru a porni cronometrul de activitate.
- 3 Când exercițiul fracționat are o încălzire, selectați ↺ pentru a începe primul interval.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Când finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Antrenare în interior

Dispozitivul include un profil pentru activități de interior în timpul cărora funcția GPS este dezactivată. Când funcția GPS este dezactivată, viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor sau o funcție de antrenament în interior compatibile care trimit date despre viteză și distanță către dispozitiv.

Asocierea antrenorului dvs. de interior ANT+®

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de ANT+ antrenorul de interior.
- 2 Selectați **Menu > Antrenament > Trainer de interior > Asociere trainer ANT+ bicicletă**.
- 3 Selectați antrenorul de interior de asociat cu dispozitivul.
- 4 Selectați **Add Sensor**.

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

Utilizarea unui trainer de interior ANT+

Înainte de a putea utiliza un trainer de interior ANT+ compatibil, trebuie să montați bicicleta pe trainer și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea antrenorului dvs. de interior ANT+[®], pagina 14*).

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

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Trainer de interior**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a regla manual nivelul de rezistență.
 - Selectați **Parcursere traseu** pentru a parcurge un traseu salvat (*Trasee, pagina 27*).
 - Selectați **Parcursere activitate** pentru a parcurge o tură salvată (*Plimbare cu bicicleta, pagina 9*).
 - Selectați **Urmați un exercițiu** pentru a parcurge un exercițiu salvat (*Exerciții, pagina 12*).
- 3 Selectați un traseu, o activitate sau un exercițiu.
- 4 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
- 5 Selectați  pentru a porni cronometrul activității.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Setarea rezistenței

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Trainer de interior > Set Resistance**.
- 2 Selectați  sau  pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.
- 3 Selectați  pentru a porni cronometrul activității.
- 4 Dacă este necesar, selectați **••• > Set Resistance** pentru a regla rezistența în timpul activității.

Setarea înclinației simulate

- 1 Selectați **Menu > Antrenament > Trainer de interior > Setare gradient**.
- 2 Selectați  sau  pentru a seta înclinația simulată aplicată de trainer.
- 3 Selectați  pentru a porni cronometrul activității.
- 4 Dacă este necesar, selectați **••• > Setare gradient** pentru a regla înclinația simulată în timpul activității.

Setarea puterii țintă

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

Setarea unei ținte a antrenamentului

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

1 Selectați **Menu > Antrenament > Setati o țintă**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
- Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
- Selectați **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și o viteză.

Este afișat ecranul cu ținta antrenamentului, indicând durata de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.

3 Selectați .

4 Selectați  pentru a porni cronometrul de activitate.

5 Dacă este necesar, glisați cu degetul pentru a vizualiza ecranul Virtual Partner.

6 După ce finalizați activitatea, selectați  > **Salvare tură**.

Anularea țintei unui antrenament

Selectați **••• > Anulare țintă > OK**.

Statisticile mele

Dispozitivul Edge 530 vă poate urmări statisticile personale și poate calcula măsurătorile de performanță. Măsurătorile de performanță necesită un monitor cardiac sau un contor de putere compatibil.

Măsurătorile performanțelor

Măsurătorile performanțelor sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste măsurători necesită câteva activități care folosesc pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat. Pentru informații suplimentare, accesați www.garmin.com/performance-data.

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimările să pară inexacte. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului de solicitare al antrenamentului și nivelului VO2 max. pe o perioadă extinsă de timp.

VO2 max.: VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Dispozitivul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari.

Nivelul de solicitare al antrenamentului: nivelul de solicitare al antrenamentului este suma consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele 7 zile. EPOC este o estimare a energiei de care are nevoie corpul pentru a-și reveni după antrenament.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: dispozitivul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Dispozitivul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni.

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

Pragul de putere funcțională (FTP): dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP. Pentru o estimare mai exactă, puteți efectua un test ghidat.

Testul de stres pentru HRV: testul de stres HRV (variațiile pulsului) necesită un monitor cardiac pentru piept Garmin. Dispozitivul înregistrează variațiile pulsului în timp ce stați nemișcat timp de 3 minute. Acesta arată nivelul stresului general. Intervalul de măsurare este de la 1 la 100, iar un scor mai mic indică un nivel de stres mai scăzut.

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al stării dvs. atletice.

Curba de putere: curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni.

Starea antrenamentului

Starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează nivelul condiției fizice și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului de solicitare al antrenamentului și nivelului VO2 max. pe o perioadă extinsă de timp. Puteți folosi starea antrenamentului la planificarea antrenamentelor viitoare și pentru a continua să vă îmbunătățiți nivelul condiției fizice.

Valoare de vârf: valoarea de vârf înseamnă că sunteți într-o condiție ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

Productiv: nivelul curent de solicitare al antrenamentului duce condiția dvs. fizică și performanța în direcția corectă. Ar trebui să vă planificați perioadele de recuperare în cadrul antrenamentelor pentru a vă menține nivelul condiției fizice.

Menținere: nivelul curent de solicitare al antrenamentului este suficient pentru a vă menține nivelul condiției fizice. Pentru a vedea îmbunătățiri, încercați să adăugați mai multă varietate în exercițiile dvs. sau să creșteți volumul antrenamentelor.

Recuperare: nivelul mai redus de solicitare al antrenamentului permite corpului dvs. să se recupereze, ceea ce este esențial în timpul unor perioade extinse de antrenament intens. Puteți reveni la o solicitare mai ridicată a antrenamentului atunci când vă simțiți pregătit pentru acest lucru.

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate, inclusiv stresului, nutriției și odihnei.

Scădere tonus: scăderea tonusului are loc atunci când vă antrenați mai puțin decât de obicei timp de o săptămână sau mai mult, iar acest lucru vă afectează nivelul condiției fizice. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

Suprasolicitare: nivelul de solicitare al antrenamentului este foarte ridicat și contraproductiv. Corpul dvs. are nevoie de odihnă. Acordați-vă timp pentru recuperare prin adăugarea unor antrenamente mai lejere în programul de antrenament.

Stare necunoscută: dispozitivul necesită una sau două săptămâni de istoric de antrenamente, inclusiv de activități cu rezultate VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a determina starea antrenamentului.

Despre estimarea volumelor VO2 max.

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

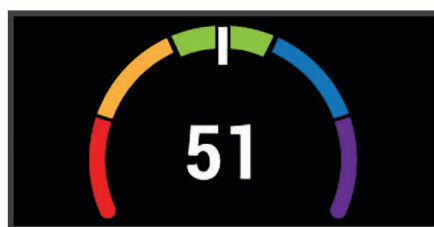
Afișarea volumului VO2 max. estimat

Înainte de a putea vizualiza estimarea volumului VO2, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 48](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 38](#)).

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

- 1 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 2 La finalul turei, selectați **Salvare tură**.
- 3 Selectați **Menu > Statisticile mele > Nivelul antrenamentului > VO2 max.**

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



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 67](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism

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

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

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max. Dispozitivul dvs. Edge 530 oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este peste 800 m (2625 ft.).

NOTĂ: funcția de aclimatizare la căldură este disponibilă numai pentru activitățile prin GPS și necesită date despre vreme de pe telefonul dvs. conectat.

Nivelul de solicitare al antrenamentului

Nivelul de solicitare al antrenamentului este o măsurătoare a volumului de antrenament din ultimele 7 zile. Acesta este suma măsurătorilor consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) din ultimele 7 zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este prea redus, prea ridicat sau în intervalul optim pentru a vă menține sau a vă îmbunătăți nivelul condiției fizice. Intervalul optim este determinat în baza nivelului individual al condiției fizice și a istoricului de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

Obțineți estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului

Înainte de a putea vizualiza estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 48](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 38](#)).

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

- 1 Porniți în cursă cel puțin o dată într-o perioadă de șapte zile.
- 2 Selectați **Menu > Statisticile mele > Nivelul antrenamentului > Solicitare**.

Estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului este afișată sub forma unui număr și ca poziție pe indicatorul color.



 Roșu	Ridicat
 Verde	Optim
 Albastru	Scăzută

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

Pentru a maximiza performanțele și progresele privind nivelul condiției dvs. fizice, antrenamentul trebuie distribuit în trei categorii: activități aerobe cu intensitate redusă, activități aerobe cu activitate ridicată și activități anaerobe. Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului arată măsura în care antrenamentul dvs. care se încadrează în prezent în fiecare categorie și oferă țintele antrenamentului. Pentru punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului sunt necesare cel puțin 7 zile de antrenament pentru a determina dacă nivelul de solicitare al antrenamentului este scăzut, optim sau ridicat. După 4 săptămâni de istoric de antrenamente, estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului va cuprinde informații țintă mai detaliate pentru a vă ajuta să vă echilibrați activitățile de antrenament.

Obiective neatinse: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este mai redus decât nivelul optim, la toate categoriile de intensitate. Încercați să creșteți durata sau frecvența exercițiilor dvs.

Deficit activități aerobe cu intensitate redusă: încercați să adăugați mai multe activități aerobe cu intensitate redusă pentru a asigura recuperarea și echilibrul pentru activitățile cu intensitate mai mare.

Deficit activități aerobe cu intensitate ridicată: încercați să adăugați mai multe activități aerobice de intensitate ridicată pentru a ajuta la îmbunătățirea în timp a pragului lactat și a valorii VO2 max.

Deficit activități anaerobe: încercați să adăugați câteva activități anaerobe mai intense pentru a vă îmbunătăți în timp viteza și capacitatea anaerobă.

Echilibrat: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este echilibrat și oferă toate beneficiile legate de condiția fizică pe măsură ce continuați antrenamentul.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate redusă: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate scăzută. Acesta oferă o bază solidă și vă pregătește pentru a adăuga exerciții mai intense.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate ridicată: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate ridicată. Aceste activități ajută la îmbunătățirea pragului lactat, a valorii VO2 max. și a rezistenței.

Focalizare pe activități anaerobe: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități intense. Acest lucru poate contribui rapid la îmbunătățirea nivelului de fitness, dar trebuie echilibrat cu activități aerobice de intensitate redusă.

Obiective depășite: nivelul de solicitare al antrenamentului este mai ridicat decât nivelul optim și trebuie să luați în considerare reducerea duratei și a frecvenței exercițiilor.

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 21*). De exemplu, fiecare frază de feedback, „Valoare VO2 Max. cu impact foarte mare”, are o descriere corespunzătoare în detaliile despre activitatea dvs. Garmin Connect.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul pentru a măsura modalitatea prin care intensitatea acumulată a unui exercițiu v-a afectat condiția fizică aerobă și arată dacă antrenamentul a avut un efect de menținere sau de îmbunătățire a nivelului condiției dvs. fizice. Valoarea consumului în exces de oxigen post-antrenament (EPOC) acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs. fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante, cu un efort moderat sau antrenamentele care implică intervale mai lungi (>180 secunde) au un impact pozitiv asupra metabolismului aerob și au ca rezultat îmbunătățirea Efectului de antrenament aerob.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul și viteza (sau puterea) pentru a determina modalitatea prin care exercițiile vă afectează abilitatea de a presta la intensități foarte ridicate. Veți primi o valoare bazată pe contribuția anaerobă la EPOC și tipul activității. Intervalele repetate, de mare intensitate, de 10 - 120 de secunde au un impact extrem de benefic asupra capacității dvs. anaerobe și au ca rezultat un efect de antrenament anaerob îmbunătățit.

Puteți adăuga Efectul antrenamentului aerob și Efectul antrenamentului anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

Efect antrenament	Beneficii aerobe	Beneficii anaerobe
De la 0,0 la 0,9	Niciun beneficiu.	Niciun beneficiu.
De la 1,0 la 1,9	Beneficiu minor.	Beneficiu minor.
De la 2,0 la 2,9	Vă menține condiția fizică.	Vă menține condiția fizică anaerobă.
De la 3,0 la 3,9	Vă influențează condiția fizică aerobă.	Vă influențează condiția fizică anaerobă.
De la 4,0 la 4,9	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică aerobă.	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică anaerobă.
5,0	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.

Tehnologia referitoare la efectul antrenamentului este furnizată și asistată de Firstbeat Technologies Ltd. Pentru mai multe informații, vizitați www.firstbeat.com.

Durata de recuperare

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

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

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Vizualizarea timpului de recuperare

Înainte de a putea utiliza funcția perioadei de recuperare, trebuie să vă puneți monitorul cardiac și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 48](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 38](#)).

1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Recuperare > Activare**.

2 Începeți o tură cu bicicleta.

3 La finalul turei, selectați **Salvare tură**.

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

Afișarea estimării FTP

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a vă estima puterea de prag funcțională (FTP). Pentru o valoare mai precisă a FTP, puteți efectua un test FTP utilizând un contor de putere și un monitor cardiac asociat ([Efectuarea unui test FTP, pagina 23](#)).

Selectați **Menu > Statisticile mele > FTP**.

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



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările FTP, pagina 68](#)).

Efectuarea unui test FTP

Înainte de a putea efectua un test pentru a vă determina pragul de putere funcțională (FTP), trebuie să aveți un contor de putere și un monitor cardiac asociate ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)).

1 Selectați **Menu > Statisticile mele > FTP > Test FTP > Deplasare pe bicicletă**.

2 Selectați  pentru a porni cronometrul de activitate.

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

3 Selectați  pentru a opri cronometrul de activitate.

4 Selectați **Salvare tură**.

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

Calcularea automată a pragului FTP

Înainte ca dispozitivul să poată calcula pragul de putere funcțională (FTP), trebuie să aveți un contor de putere și un monitor cardiac asociate ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)).

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

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > FTP > Activare calcul automat.**
- 2 Rulați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute în aer liber.
- 3 La finalul turei, selectați **Salvare tură.**
- 4 Selectați **Menu > Statisticile mele > FTP.**

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

Vizualizarea scorului de stres

Înainte de a putea vizualiza scorul dvs. de stres, trebuie să vă puneți un monitor cardiac pentru piept și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)).

Scorul de stres este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Edge analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul în general, toate au impact asupra performanțelor unui atlet. Intervalul scorului de stres este 1-100, unde 1 este o stare de stres foarte redus și 100 este o stare de stres foarte puternic. Cunoașterea scorului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru un antrenament solicitant sau pentru yoga.

SUGESTIE: Garmin recomandă măsurarea scorului de stres aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi.

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Scor de stres > Măsurare.**
- 2 Stați nemișcat și odihniți-vă 3 minute.

Dezactivarea notificărilor de performanță

Notificările de performanță sunt activate în mod implicit. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar la finalul activității. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar în timpul unei activități sau când atingeți o nouă măsurare a performanței, precum estimarea valorii VO2 max.

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Notificări performanță.**
- 2 Selectați o opțiune.

Vizualizarea curbei dvs. de putere

Înainte de a putea vizualiza curba dvs. de putere, trebuie să asociați contorul de putere cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)).

Curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni.

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Curbă de putere.**
- 2 Selectați o perioadă de timp.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe dispozitivul dvs. Edge 530 utilizând contul de Garmin Connect. Aceasta îi permite dispozitivului dvs. să reflecte cu mai multă precizie starea de antrenament și condiția fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o alergare cu un dispozitiv Forerunner® și să vizualizați detaliile despre activitate și nivelul global de solicitare al antrenamentului pe dispozitivul Edge 530.

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Nivelul antrenamentului.**
- 2 Mențineți apăsat **•••** și selectați **TrueUp pentru date Physio.**

Atunci când vă sincronizați dispozitivul cu smartphone-ul, activitățile și măsurătorile recente ale performanțelor de pe celălalt dispozitiv Garmin apar pe dispozitivul dvs. Edge 530.

Întreruperea stării antrenamentului

Dacă sunteți rănit sau bolnav, puteți întrerupe starea antrenamentului. Puteți continua să înregistrați activități de fitness, dar starea antrenamentului, punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, feedbackul privind recuperarea și recomandările de exerciții de recuperare sunt dezactivate temporar.

Selectați o opțiune:

- De pe dispozitivul Edge, selectați **Menu > Statisticile mele > Nivelul antrenamentului**, țineți apăsat **•••** și selectați **Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Reluarea stării antrenamentului după întrerupere

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 18](#)).

Selectați o opțiune:

- De pe dispozitivul dvs. Edge, selectați **Menu > Statisticile mele > Nivelul antrenamentului**, mențineți apăsat **•••** și selectați **Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului**.

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Date personale

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

Vizualizarea recordurilor personale

Selectați **Menu > Statisticile mele > Recorduri personale**.

Reafișarea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Recorduri personale**.
- 2 Selectați o înregistrare de afișat din nou
- 3 Selectați **Record anterior > OK**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Recorduri personale**.
- 2 Selectați un record personal.
- 3 Selectați **Ștergere > OK**.

Zonele de antrenament

- Zone de frecvență cardiacă ([Setarea zonelor de puls, pagina 38](#))
- Zone de putere ([Setarea zonelor de putere, pagina 41](#))

Navigare

Funcțiile și setările de navigare se aplică și traseelor ([Trasee, pagina 27](#)) și segmentelor ([Segmente, pagina 9](#)) navigate.

- Locații ([Locații, pagina 26](#))
- Setările pentru hartă ([Setările hărții, pagina 30](#))

Locații

Puteți înregistra și stoca locații pe dispozitiv.

Marcarea locației

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

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

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Defilați până la hartă.
- 3 Selectați **•••** > **Marcare locație** > **OK**.

Salvarea locațiilor de pe hartă

- 1 Selectați **Menu** > **Navigare** > **Parcurgere hartă**.
- 2 Navigați pe hartă pentru a găsi locația ([Parcurgerea hărții, pagina 30](#)) și mențineți apăsat pe **•••**.
- 3 Mențineți apăsat **•••** pentru a selecta locația.
- 4 Selectați **Save Location**.

Navigarea către o locație

- 1 Selectați **Menu** > **Navigare**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga la o locație de pe hartă, selectați **Parcurgere hartă**, navigați pentru a găsi o locație ([Parcurgerea hărții, pagina 30](#)) și mențineți apăsat pe **•••**.
 - Selectați **MTB Trail Navigation** pentru a naviga către o rețea de trasee de ciclism montan.
 - Pentru a naviga către o locație salvată, selectați **Locații salvate**, selectați o locație și selectați **Details**.
- 3 Selectați **Go**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinație.



Revenirea la punctul de pornire

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

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Selectați **•••** pentru a vizualiza meniul de comenzi rapide.
- 3 Selectați **Înapoi la punctul de pornire**.
- 4 Selectați **Pe aceeași rută** sau **Cea mai directă rută**.
- 5 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
Dispozitivul vă aduce înapoi la punctul de pornire al cursei.

Oprirea navigării

Selectați **•••** > **Stop Navigation** > **OK**.

Editarea locațiilor

- 1 Selectați **Menu** > **Navigare** > **Locații salvate**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Editare**.
- 4 Selectați detaliul unei locații.
De exemplu, selectați Schimbare altitudine pentru a introduce o altitudine cunoscută pentru locația respectivă.
- 5 Editați valoarea și selectați **✓**.

Ștergerea unei locații

- 1 Selectați **Menu** > **Navigare** > **Locații salvate**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Ștergere locație** > **OK**.

Proiectarea unei locații

Puteți crea o locație nouă proiectând distanța și relevmentul dintr-o locație marcată într-o locație nouă.

- 1 Selectați **Menu** > **Navigare** > **Locații salvate**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Editare** > **Locație proiect**.
- 4 Introduceți orientarea și distanța până la locația proiectată.
- 5 Selectați **✓**.

Trasee

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

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

Crearea unui traseu pe dispozitiv

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

- 1 Selectați **Menu > Navigare > Trasee > Opțiuni traseu > Creare Nou**.
- 2 Selectați o activitate pe baza căreia să creați traseul.
- 3 Introduceți un nume pentru traseu și selectați .
- Traseul apare în listă.
- 4 Selectați traseul și revedeți detaliile traseului.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Setări** pentru a edita detaliile traseului.
De exemplu, puteți schimba numele sau culoarea traseului.
- 6 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un traseu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 46).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Creați un traseu nou sau selectați un traseu existent.
- 3 Selectați o opțiune:
 - În aplicația Garmin Connect, selectați  > **Trimitere către dispozitiv**.
 - Pe site-ul web Garmin Connect, selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Din dispozitivul Edge, selectați **Menu > Navigare > Trasee**.
- 6 Selectați traseul.
- 7 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

Sfaturi pentru parcurgerea unui traseu

- Utilizați indicațiile de virare ([Opțiuni traseu](#), pagina 29).
- Dacă includeți o încălzire, selectați  pentru a începe traseul și încălziți-vă ca de obicei.
- Nu intrați pe traseu în timp ce vă încălziți.
Când sunteți gata să începeți, îndreptați-vă spre traseu. Când ați ajuns oriunde pe traseu, este afișat un mesaj.
- Derulați la hartă pentru a vizualiza harta traseului.
Dacă vă abateți de la traseu, este afișat un mesaj.

Vizualizarea detaliilor traseului

- 1 Selectați **Menu > Navigare > Trasee**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Rezumat** pentru a vizualiza detalii despre traseu.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
 - Selectați **Altitudine** pentru a vizualiza o diagramă a altitudinilor de pe traseu.
 - Selectați **Urcări** pentru a vizualiza detalii și diagrame ale altitudinilor pentru fiecare urcare.
 - Selectați **Ture** pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură.

Afișarea unui traseu pe hartă

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

- 1 Selectați **Menu > Navigare > Trasee**.
- 2 Selectați traseul.
- 3 Selectați **Setări**.
- 4 Selectați **Afișare întotdeauna** pentru a face ca traseul să fie afișat pe hartă.
- 5 Selectați **Culoare** și selectați o culoare.
- 6 Selectați **Puncte de traseu** pentru a include puncte de pe traseu pe hartă.

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

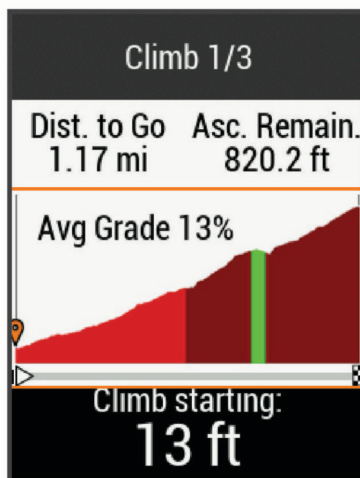
Utilizarea ClimbPro

Funcția ClimbPro vă ajută să gestionați efortul pentru urcările care urmează pe un traseu. Puteți vizualiza detalii despre urcări, inclusiv momentul în care vor avea loc, gradientul mediu și ascensiunea totală. Categoriile de urcări, bazate pe lungime și gradient, sunt indicate cromatic.

SUGESTIE: după tură, puteți să vizualizați segmentele de urcare în istoricul turelor.

- 1 Activați funcția ClimbPro pentru profilul de activitate ([Actualizarea profilului de activitate, pagina 49](#)).
- 2 Revizuiți urcările și detaliile traseului pentru traseul ([Vizualizarea detaliilor traseului, pagina 28](#)).
- 3 Începeți să urmați un traseu salvat ([Trasee, pagina 27](#)).

La începutul unei urcări, ecranul ClimbPro apare automat.



După ce salvați tura, puteți să vizualizați segmentele de urcare în istoricul turelor.

Opțiuni traseu

Selectați **Menu > Navigare > Trasee > Opțiuni traseu**.

Indicații de virare: activează sau dezactivează afișarea indicațiilor despre viraje.

Avertismente la ieșirea de pe traseu: vă alertează dacă vă abateți de la traseu.

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

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

Sortare: vă permite să sortați traseele salvate după nume, distanță sau dată.

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

Oprirea unui traseu

Selectați **•••** > **Stop Course** > **OK**.

Ștergerea unui traseu

- 1 Selectați **Menu** > **Navigare** > **Trasee**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați **Ștergere** > **OK**.

Rute Trailforks

Cu aplicația Trailforks, vă puteți salva rutele preferate de pe traseu sau puteți să navigați la rute din apropiere. Puteți să descărcați rutele Trailforks pentru trasee de ciclism montan în dispozitivul dvsEdge. Rutele descărcate apar în lista de trasee salvate.

Pentru a vă înscrie și a deveni membru Trailforks, accesați www.trailforks.com.

Setările hărții

Selectați **Menu** > **Setări** > **Profiluri de activitate**, selectați un profil, apoi selectați **Navigare** > **Hartă**.

Map Theme: modifică aspectul hărții în funcție de tipul cursei. (*Temele hărților, pagina 31*)

Popularity Map: evidențiază drumurile sau traseele populare pentru tipul cursei. Cu cât drumul sau traseul este mai întunecat, cu atât acesta este mai popular.

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

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

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

Vizibilitatea hărții: vă permite să modificați aspectul hărții.

Informații hartă: activează sau dezactivează hărțile încărcate în momentul respectiv pe dispozitiv.

Culoare linie istoric: vă permite să schimbați culoarea liniei traseului pe care l-ați parcurs.

Trasare contururi: afișează sau ascunde liniile de contur pe hartă.

Parcurerea hărții

- 1 Selectați **Menu** > **Navigare** > **Parcurerea hartă**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comuta între zoom și panoramare, selectați **•••**.
 - Pentru panoramarea sau efectuarea zoom-ului pe hartă, selectați  și .
 - Mențineți apăsat **•••** pentru a vizualiza detalii despre locație.

Schimbarea orientării hărții

- 1 Selectați **Menu** > **Setări** > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Navigare** > **Hartă** > **Orientare**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Nord-Sus** pentru a afișa nordul în partea de sus a paginii.
 - Selectați **Direcție în sus** pentru a afișa direcția dvs. curentă de deplasare în partea de sus a paginii.
 - Selectați **Mod 3D** pentru a afișa harta în trei dimensiuni.

Temele hărților

Puteți schimba tema hărții pentru a modifica aspectul hărții în funcție de tipul cursei.

Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**, selectați un profil, apoi selectați **Navigare > Hartă > Map Theme**.

Classic: utilizează schema cromatică clasică Edge pentru hărți, fără a aplica o altă temă.

High Contrast: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.

Ciclism montan: setează harta pentru a optimiza datele despre traseu în modul ciclism montan.

Setări rută

Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**, selectați un profil și selectați **Navigare > Rutare**.

Rutare pe baza popularității: calculează rutele pe baza celor mai populare curse din Garmin Connect.

Mod de stabilire a traseului: setează metoda de transport pentru a vă optimiza ruta.

Metodă de calcul: setează metoda utilizată pentru a vă calcula ruta.

Blocare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Configurare rute ocolitoare: setează tipurile de drum pe care să le evitați în timpul navigării.

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

Selectarea unei activități pentru calculul rutei

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Navigare > Rutare > Mod de stabilire a traseului**.
- 4 Selectați o opțiune pentru calcularea rutei.

De exemplu, puteți selecta Ciclism rutier pentru navigare pe șosea sau Ciclism montan pentru navigare pe drumuri neasfaltate.

Caracteristici conectate

Funcțiile conectate sunt disponibile pentru dispozitivul dvs. Edge când conectați dispozitivul la o rețea Wi-Fi sau la un smartphone compatibil, utilizând tehnologia wireless Bluetooth.

Caracteristici conectate Bluetooth

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

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

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

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

Alarmă pentru bicicletă: vă permite să activați o alarmă care este declanșată sonor pe dispozitiv și trimite o alertă către smartphone-ul dvs. atunci când dispozitivul detectează mișcare.

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

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

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

Căutare Edge: localizează dispozitivul Edge pierdut asociat cu smartphone-ul și aflat în raza de acoperire.

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

Detectie incidente: permite aplicației Garmin Connect să trimită un mesaj către contactele de urgență atunci când dispozitivul Edge detectează un incident.

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

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

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

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

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

Funcțiile de detecție a incidentelor și de asistență

Detectie incidente

ATENȚIE

Detectia incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a activa funcția de detectare a incidentelor pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați mai întâi datele contactelor de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs. Edge cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un email cu numele dvs. și locația GPS dacă este disponibilă către contactele de urgență.

Pe dispozitivul dvs. apare un mesaj și telefonul asociat care indică contactele dvs. va fi notificat după 30 de secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Asistență

⚠ ATENȚIE

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

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

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

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

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea contactelor dvs. de urgență

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

Selectați **Menu > Setări > Siguranță și monitorizare > Contacte de urgență**.

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

Solicitarea de asistență

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să activați funcția GPS pe dispozitivul dvs. Edge și să configurați mai întâi datele contactelor de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Mențineți apăsat  timp de cinci secunde pentru a activa funcția de asistență.
Dispozitivul emite un sunet și trimite mesajul după finalizarea numărării de cinci secunde.
SUGESTIE: puteți selecta  înainte de finalizarea numărării inverse, pentru a anula mesajul.
- 2 Dacă este necesar, selectați **Trimitere** pentru a trimite imediat mesajul.

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

- 1 Selectați **Menu > Setări > Siguranță și monitorizare > Detecție incidente**.
- 2 Selectați profilul de activitate pentru a activa detectarea incidentelor.

NOTĂ: detecția incidentelor este activată în mod implicit pentru anumite activități în aer liber. În funcție de teren sau de stilul în care mergeți cu bicicleta, pot apărea rezultate fals pozitive.

Anularea unui mesaj automat

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

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

Trimiterea unei actualizări de stare după un incident

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

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

Din pagina de stare, selectați **Incident detectat** > **Sunt bine**.

Un mesaj este trimis către toate contactele de urgență.

Activare LiveTrack

Înainte de a putea începe prima dvs. sesiune LiveTrack, trebuie să configurați contactele din aplicația Garmin Connect.

- 1 Selectați **Menu > Siguranță și monitorizare > LiveTrack.**
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Pornire automată** pentru a iniția o sesiune LiveTrack de fiecare dată când începeți acest tip de activitate.
 - Selectați **Nume LiveTrack** pentru a actualiza numele sesiunii LiveTrack. Data curentă este numele implicit.
 - Selectați **Destinatari** pentru a vizualiza destinatarii.
 - Selectați **Partajare traseu** dacă doriți să permiteți destinatarilor să vizualizeze traseul dvs.
- 3 Selectați **Începere LiveTrack.**

Destinatarii pot vizualiza datele dvs. în timp real, pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

Înainte de a putea începe o sesiune GroupTrack, trebuie să aveți un smartphone cu aplicația Garmin Connect asociată cu dispozitivul ([Asocierea telefonului, pagina 3](#)).

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

- 1 Pe dispozitivul Edge, selectați **Menu > Setări > Siguranță și monitorizare > GroupTrack** pentru a activa afișarea conexiunilor pe ecranul hărții.
- 2 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 3 Selectați **Siguranță și monitorizare > LiveTrack >  > Setări > GroupTrack > Toate conexiunile**.
- 4 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 5 Pe dispozitivul Edge, selectați , după care mergeți la plimbare.
- 6 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.



- 7** Derulați până la lista GroupTrack.
 Puteți selecta un ciclist din listă, iar acesta va fi afișat în centrul hărții.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

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

- Pedalați în aer liber folosind GPS-ul.
- Asociați dispozitivul dvs. Edge 530 cu smartphone-ul dvs. utilizând tehnologia Bluetooth.
- În cadrul aplicației Garmin Connect, selectați  sau , și selectați **Conexiuni** pentru a actualiza lista de cicliști pentru sesiunea dvs. de GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat smartphone-urile la dispozitive și inițiați o sesiune LiveTrack în cadrul aplicației Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- Pe durata unei sesiuni GroupTrack, derulați la hartă pentru a vă vizualiza conexiunile.
- Opiți-vă din cursă înainte de a încerca să vizualizați locația și direcția de mers a celorlalți cicliști participanți la sesiunea GroupTrack.

Setarea alarmei pentru bicicletă

Puteți activa alarma pentru bicicletă atunci când sunteți plecat de lângă bicicletă, cum ar fi în cazul unei opriri din timpul unei curse lungi. Puteți controla alarma pentru bicicletă de pe dispozitiv sau din setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect.

1 Selectați **Menu > Setări > Siguranță și monitorizare > Alarmă pentru bicicletă**.

2 Creați sau actualizați codul dvs. de acces.

Când dezactivați alarma pentru bicicletă de pe dispozitivul dvs. Edge, vi se solicită să introduceți codul de acces.

3 Mențineți apăsat  și selectați **Setare alarmă pentru bicicletă**.

Dacă dispozitivul detectează mișcare, acesta declanșează o alarmă și trimite o alertă către smartphone-ul dvs. conectat.

Redarea solicitărilor audio pe telefon

Înainte de a putea configura solicitările audio, trebuie să aveți un telefon cu aplicația Garmin Connect asociat cu computerul dvs. pentru ciclism Edge.

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

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați .

2 Selectați **Dispozitive Garmin**.

3 Selectați dispozitivul dvs.

4 Selectați **Solicitări audio**.

Transferarea fișierelor pe un alt dispozitiv Edge

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

- 1 Porniți ambele dispozitive Edge și aduceți-le în raza de acoperire (3 m) reciprocă.
- 2 De pe dispozitivul care conține fișierele, selectați **Menu > Setări > Caracteristici conectate > Transferuri între dispozitive > Partajare fișiere**.
NOTĂ: este posibil ca meniul Transferuri între dispozitive să se afle într-o altă locație pentru alte dispozitive Edge.
- 3 Selectați un tip de fișier de partajat.
- 4 Selectați unul sau mai multe fișiere de transferat.
- 5 De pe dispozitivul care primește fișierele, selectați **Menu > Setări > Caracteristici conectate > Transferuri între dispozitive**.
- 6 Selectați o conexiune din apropiere.
- 7 Selectați unul sau mai multe fișiere de primit.

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

Caracteristici conectate Wi-Fi

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Actualizări software: dispozitivul descarcă și instalează automat cea mai recentă actualizare software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi.

Exerciții și planuri de antrenament: vă permite să parcurgeți și să selectați exerciții și planuri de antrenament pe site-ul Garmin Connect. Data viitoare când dispozitivul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise wireless pe dispozitivul dvs.

Configurarea conectivității Wi-Fi

Trebuie să conectați dispozitivul la aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul dvs. sau la aplicația Garmin Express de pe computer înainte de a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Descărcați aplicația Garmin Connect și asociați smartphone-ul ([Asocierea telefonului, pagina 3](#)).
 - Accesați www.garmin.com/express și descărcați aplicația Garmin Express.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a configura conectivitatea Wi-Fi.

Setări Wi-Fi

Selectați **Menu > Setări > Caracteristici conectate > Wi-Fi**.

Wi-Fi: activează tehnologia wireless Wi-Fi.

NOTĂ: alte setări Wi-Fi apar numai atunci când Wi-Fi este activată.

Încărcare automată: vă permite să încărcați activități automat printr-o rețea wireless cunoscută.

Adăugare rețea: conectează dispozitivul dvs. la o rețea wireless.

Senzori wireless

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

Fixarea pe corp a monitorului cardiac

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

Monitorul cardiac trebuie purtat direct pe piele, chiar sub stern. Acesta trebuie să fie fixat suficient de bine pentru a rămâne în poziție în timpul activității.

- 1 Prindeți modulul monitorului cardiac pe curea ①.



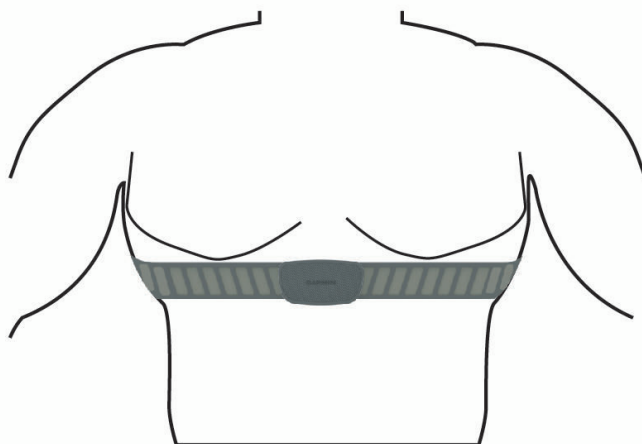
Siglele Garmin de pe modul și de pe curea trebuie să fie cu partea dreaptă în sus.

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



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

NOTĂ: eticheta de întreținere nu trebuie să se plieze.



Siglele Garmin trebuie să fie cu partea dreaptă în sus.

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

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

SUGESTIE: dacă datele privind pulsul sunt neregulate sau nu apar, consultați sfaturile de depanare (*Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate, pagina 38*).

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele de puls. Puteți ajusta manual zonele de frecvență cardiacă în funcție de obiectivele de fitness (*Obiective fitness, pagina 38*). Pentru date de cea mai mare precizie despre consumul de calorii în timpul activității, trebuie să setați frecvența cardiacă maximă, frecvența cardiacă de repaus și zonele de frecvență cardiacă.

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Zone de antrenament > Zone de puls**.
- 2 Introduceți valorile pentru frecvența cardiacă maximă, pragul de lactat și frecvența cardiacă de repaus.
Puteți folosi funcția de detectare automată pentru a detecta automat pulsul în timpul unei activități. Valorile zonelor se actualizează automat, dar puteți, de asemenea, să editați fiecare valoare manual.
- 3 Selectați **Bazat pe:**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **% maxim** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% Puls** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din frecvența cardiacă de rezervă (frecvența cardiacă maximă minus frecvența cardiacă în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.

Despre zonele de puls

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

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls, pagina 68*) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

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

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

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

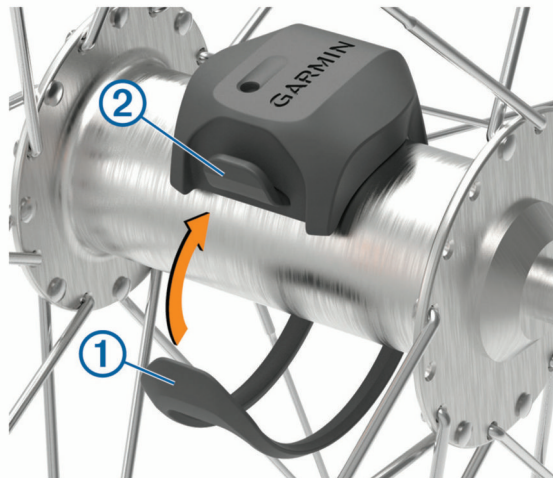
- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturii de contact (dacă este cazul).
- Strângeți cureaua pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmăriți instrucțiunile de întreținere (*Întreținerea monitorului cardiac, pagina 58*).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.
Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.
- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac.
Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

Instalarea senzorului de viteză

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

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

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



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

- 3 Învârtiți roata pentru a verifica dacă există joc.

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

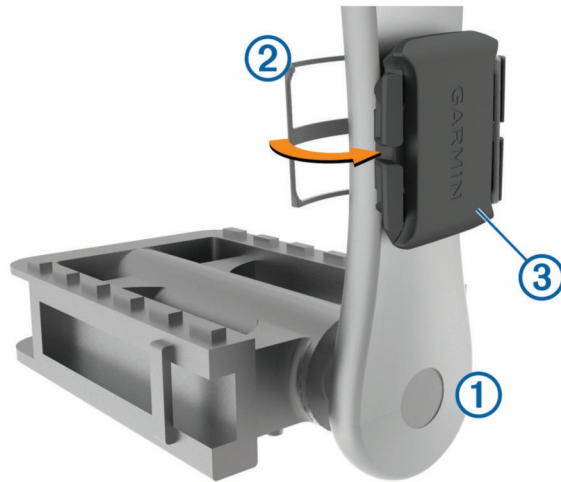
NOTĂ: LED-ul se aprinde intermitent în verde timp de cinci secunde pentru a indica o activitate după două rotiri.

Instalarea senzorului de cadență

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

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

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



- 4 Învârtiți brațul pedalier pentru a verifica dacă există joc.
Senzorul și benzile trebuie să nu ajungă în contact cu nicio componentă a bicicletei și nici cu încălțăminte dvs.
NOTĂ: LED-ul se aprinde intermitent în verde timp de cinci secunde pentru a indica o activitate după două rotiri.
- 5 Efectuați o tură de probă de 15 minute și inspectați senzorul și benzile pentru a vă asigura că nu există semne de deteriorare.

Despre senzorii de viteză și de cadență

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

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

Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere

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

Puteți schimba valoarea acestei setări ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 55](#)).

Asocierea senzorilor wireless

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

Prima dată când conectați un senzor wireless la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. Dacă ceasul dispune de ambele tehnologii, ANT+ și Bluetooth, Garmin vă recomandă să-l asociați folosind tehnologia ANT+. După asociere Edge computerul pentru ciclism se conectează la senzori automat atunci când începeți o activitate, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

NOTĂ: dacă dispozitivul a fost echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

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

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

2 Selectați **Menu > Setări > Senzori > Adăugare senzor**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați un tip de senzor.
- Selectați **Căutare în toate** pentru a căuta toți senzorii din apropiere.

Este afișată o listă cu senzorii disponibili.

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

5 Selectați **Add Sensor**.

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

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați www.garmin.com/intosports pentru a consulta o listă cu senzorii ANT+ care sunt compatibili cu dispozitivul (de exemplu Rally™ și Vector™).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. (*Setarea zonelor de putere, pagina 41*).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată (*Setarea alertelor de interval, pagina 51*).
- Personalizați câmpurile de date despre putere (*Adăugarea unui ecran de date, pagina 50*).

Setarea zonelor de putere

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

1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Zone de antrenament > Zone de putere**.

2 Introduceți valoarea FTP.

3 Selectați **Bazat pe:**.

4 Selectați o opțiune:

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

Calibrarea contorului de putere

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

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Senzori**.
- 2 Selectați contorul de putere.
- 3 Selectați **Calibrare**.
- 4 Mențineți contorul de putere activ pedalând până când este afișat mesajul.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Puterea pe baza pedalelor

Rally măsoară puterea bazată pe pedale.

Rally măsoară forța pe care o aplicați, de câteva sute de ori pe secundă. Rally măsoară, de asemenea, cadența sau viteza unghiulară de pedalare. Măsurând forța, direcția forței, rotația brațului pedalier și timpul, Rally poate determina puterea (wați). Deoarece Rally măsoară independent puterea pentru piciorul stâng și pentru piciorul drept, acesta raportează echilibrul stânga-dreapta al puterii.

NOTĂ: sistemul Rally cu un singur senzor nu indică echilibrul stânga-dreapta al puterii.

Dinamica ciclismului

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

NOTĂ: trebuie să aveți conectat un contor compatibil de putere cu doi senzori, care utilizează tehnologia ANT+, pentru a utiliza statisticile dinamicii ciclismului.

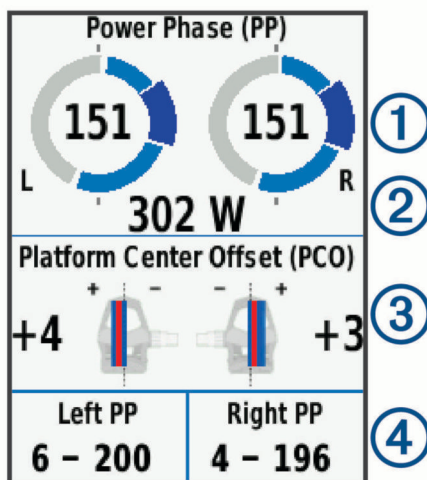
Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/performance-data.

Utilizarea dinamicii ciclismului

Înainte de a putea utiliza dinamica ciclismului, trebuie să asociați contorul de putere cu dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)).

NOTĂ: înregistrarea dinamicii ciclismului utilizează memorie suplimentară pe dispozitiv.

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



- 3 Dacă este necesar, selectați **Câmpuri de date** pentru a schimba un câmp de date ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)).

NOTĂ: cele două câmpuri de date din partea de jos a ecranului ④ pot fi particularizate.

Puteți trimite datele turei în aplicația Garmin Connect, pentru a vizualiza date suplimentare despre dinamica ciclismului ([Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect, pagina 46](#)).

Date despre faza de putere

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

Decalajul în centrul platformei

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

Actualizarea software-ului Rally utilizând dispozitivul Edge

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

- 1 Trimiteți datele despre tură în contul dvs. Garmin Connect ([Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect, pagina 46](#)).
Garmin Connect caută automat actualizări de software și le trimite la dispozitivul dvs. Edge.
- 2 Aduceți dispozitivul Edge în raza de acțiune (3 m) a senzorului.
- 3 Rotiți de câteva ori brațul pedalier. Dispozitivul Edge vă solicită să instalați toate actualizările de software aflate în așteptare.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Conștientizare situațională

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

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul Edge înainte de a asocia dispozitivele Varia ([Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express, pagina 56](#)).

Activarea tonului pentru nivelul de amenințare verde

Înainte de a putea activa tonul pentru nivelul de amenințare verde, trebuie să asociați dispozitivul cu un dispozitiv radar retrovizor Varia compatibil și să activați tonurile.

Puteți activa un ton care să fie redat când radarul trece la nivelul de amenințare verde.

- 1 Selectați **Menu > Setări > Senzori**.
- 2 Selectați dispozitivul radar.
- 3 Selectați **Detalii senzor > Setări pentru alerte**.
- 4 Selectați comutatorul basculant pentru **Tonul nivel verde de amenințare**.

Utilizarea schimbătoarelor electronice

Înainte de a putea utiliza schimbătoare electronice compatibile, cum ar fi schimbătoarele Shimano® Di2™, trebuie să le asociați cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)). Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)). Dispozitivul Edge 530 afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

Utilizarea unei biciclete electronice eBike

Înainte de a putea utiliza o bicicletă electronică eBike, cum ar fi o bicicletă electronică Shimano STEPS™ eBike, trebuie să le asociați cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 41](#)). Puteți personaliza un ecran de date și câmpuri de date eBike ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)).

Vizualizare detalii senzori eBike

- 1 Selectați **Menu > Setări > Senzori**.
 - 2 Selectare eBike.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza detaliile eBike, cum ar fi odometrul sau distanța de deplasare, selectați **Detalii senzor > Detalii eBike**.
 - Pentru a vizualiza mesajele de eroare eBike, selectați .
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare eBike.

Telecomandă inReach®

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul dvs. inReach cu ajutorul dispozitivului Edge. Accesați buy.garmin.com pentru a achiziționa un dispozitiv inReach compatibil.

Utilizarea telecomenzii inReach

- 1 Porniți dispozitivul inReach.
 - 2 Pe dispozitivul dvs. Edge, selectați **Menu > Setări > Senzori > Adăugare senzor > inReach**.
 - 3 Selectați dispozitivul inReach și selectați **Add Sensor**.
 - 4 De pe ecranul principal, selectați  > **inReach la distanță**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Messages > Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a trimite un mesaj text, selectați **Messages > Începere conversație**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți textul mesajului sau selectați o opțiune de text rapid.
 - Pentru a vedea cronometrul și distanța parcursă în timpul unei sesiuni de monitorizare, selectați **Tracking > Start monitorizare**.
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **SOS**.
- NOTĂ:** funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.

Istoric

Istoricul include durata, distanța, caloriile, viteza, date despre ture, altitudinea și informații opționale despre senzori utilizând tehnologia ANT+.

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

Când memoria dispozitivului este plină, este afișat un mesaj. Dispozitivul nu șterge și nu suprascrie automat istoricul. Încărcați cu regularitate istoricul în contul Garmin Connect pentru a ține evidența datelor tuturor turelor.

Vizualizarea turei

- 1 Selectați **Menu > Istoric > Deplasări pe bicicletă**.
- 2 Selectați o tură.
- 3 Selectați o opțiune.

Vizualizarea timpului în fiecare zonă de antrenament

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

Vizualizarea timpilor pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă și fiecare zonă de putere vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor. Puteți ajusta zonele de putere ([Setarea zonelor de putere, pagina 41](#)) și zonele de frecvență cardiacă ([Setarea zonelor de puls, pagina 38](#)) pentru a se potrivi cu obiectivele și abilitățile dvs. Puteți particulariza un câmp de date pentru a afișa timpii din zonele de antrenament în timpul turei ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)).

- 1 Selectați **Menu > Istoric > Deplasări pe bicicletă**.
- 2 Selectați o tură.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă tura dvs. are date de la un senzor, selectați **Durată în zona de puls** sau **Durată în zona de putere**.
 - Dacă tura dvs. are date de la ambii senzori, selectați **Durata pe zone** și selectați **Zone de puls** sau **Zone de putere**.

Ștergerea turelor

- 1 Selectați **Menu > Istoric > Deplasări pe bicicletă > Ștergere**.
- 2 Selectați una sau mai multe ture de șters.
- 3 Selectați **Delete Rides > OK**.

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Ștergerea totalurilor de date

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

- 3 Selectați **OK**.

Garmin Connect

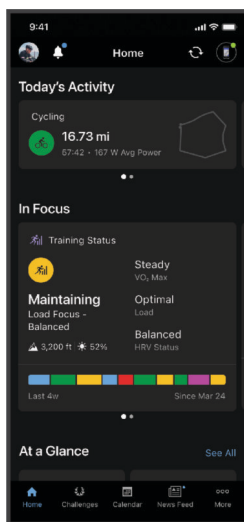
Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele.

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

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

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

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



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

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prieteni pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect

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

Înregistrarea datelor

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

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

Pentru informații despre stabilirea mediei datelor pentru cadență și putere, consultați [Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere](#), pagina 40.

Gestionarea datelor

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

Conectarea dispozitivului la computer

ATENȚIONARE

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

- 1 Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiei de pe portul USB.
- 2 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul USB.
- 3 Introduceți conectorul mare al cablului USB într-un port USB al computerului.

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

Transferarea fișierelor pe dispozitiv

- 1 Conectați dispozitivul la computer.

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

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

- 2 Pe computer, deschideți browserul de fișiere.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Selectați **Editare > Copiere**.
- 5 Deschideți dispozitivul portabil, unitatea sau volumul corespunzător dispozitivului.
- 6 Navigați la un folder.
- 7 Selectați **Editare > Lipire**.

Fișierul va apărea în lista de fișiere din memoria dispozitivului.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.

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

Deconectarea cablului USB

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

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

Personalizarea dispozitivului dvs.

Funcții descărcabile Connect IQ

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

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

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

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Profiluri

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

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

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

Profil de utilizator: puteți actualiza setările pentru sex, vârstă, greutate și înălțime. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula datele precise ale turei.

Setarea profilului de utilizator

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

- 1 Selectați **Menu > Statisticile mele > Profil de utilizator**.
- 2 Selectați o opțiune.

Despre setările pentru antrenament

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

Actualizarea profilului de activitate

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

1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați un profil.
- Selectați **Creare Nou** nou pentru a adăuga sau copia un profil.

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

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Ecrane de date** pentru a personaliza ecranele de date și câmpurile de date ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)).

- Selectați **Tip de tură implicit** pentru a configura tipul de tură specific acestui profil de activitate, cum ar fi naveta.

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

- Selectați **Segmente** pentru a porni segmentele activate ([Activarea segmentelor, pagina 10](#)).
- Selectați **ClimbPro** pentru a activa funcția ClimbPro ([Utilizarea ClimbPro, pagina 29](#)).
- Selectați **Alerte** pentru a particulariza alertele de antrenament ([Alerte, pagina 50](#)).
- Selectați **Funcții automate > Auto Lap** pentru a seta modul de declanșare a turelor ([Marcarea turelor în funcție de poziție, pagina 52](#)).
- Selectați **Funcții automate > Inactivare automată** pentru a intra automat în modul de inactivitate după cinci minute de inactivitate ([Utilizarea inactivării automate, pagina 52](#)).
- Selectați **Funcții automate > Auto Pause** pentru a schimba momentul în care cronometrul de activitate se întrerupe automat ([Utilizarea Auto Pause, pagina 53](#)).
- Selectați **Funcții automate > Derulare automată** pentru a particulariza afișajul ecranelor de date pentru antrenament în timp ce cronometrul de activitate funcționează ([Utilizarea derulării automate, pagina 53](#)).
- Selectați **Mod pornire timer** pentru a particulariza modul în care dispozitivul detectează începerea unei ture și pornește automat cronometrul de activitate ([Pornirea automată a cronometrului, pagina 53](#)).
- Selectați **Nutriție/Hidratare** pentru a activa monitorizarea consumului de alimente și băuturi.
- Selectați **MTB/CX > Înregistrare efort/flux/sărituri** pentru a activa înregistrarea efortului, a fluxului și a săriturilor.
- Selectați **Navigare > Hartă** pentru a particulariza setările pentru hartă ([Setările hărții, pagina 30](#)).
- Selectați **Navigare > Rutare** pentru a particulariza setările pentru stabilirea rutei ([Setări rută, pagina 31](#)).
- Selectați **Navigare > Instrucțiuni de navigare** pentru a afișa mesajele de navigare utilizând o vizualizare a hărții sau o notificare text.
- Selectați **Navigare > Avertismente curbe strânse** pentru a activa mesajele de avertizare din navigație pentru virajele dificile.
- Selectați **Mod GPS** pentru a dezactiva funcția GPS ([Antrenare în interior, pagina 14](#)) sau pentru a schimba setarea pentru sateliți ([Modificarea setării satelitului, pagina 53](#)).

Toate schimbările sunt salvate în profilul de activitate.

Adăugarea unui ecran de date

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Ecran de date**.
- 4 Selectați o categorie, apoi selectați unul sau mai multe câmpuri de date.
- 5 Selectați .
- 6 Selectați o opțiune.
 - Selectați o altă categorie pentru a selecta mai multe de câmpuri de date.
 - Selectați **Done**.
- 7 Selectați  sau  pentru a modifica aspectul.
- 8 Selectați .
- 9 Selectați o opțiune.
 - Selectați un câmp de date, apoi selectați un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Selectați un câmp de date de două ori pentru a-l modifica.
- 10 Selectați **Done**.

Editarea unui ecran de date

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date**.
- 4 Selectați un ecran de date.
- 5 Selectați **Aspect și câmpuri de date**.
- 6 Selectați  sau  pentru a modifica aspectul.
- 7 Selectați .
- 8 Selectați o opțiune.
 - Selectați un câmp de date, apoi selectați un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Selectați un câmp de date de două ori pentru a-l modifica.
- 9 Selectați **Done**.

Reordonarea ecranelor de date

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date**.
- 4 Selectați un ecran de date.
- 5 Selectați **Reorder Screen**.
- 6 Selectați  sau .
- 7 Selectați .

Alerte

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

Setarea alertelor de interval

Dacă aveți un monitor cardiac opțional, un senzor de cadență opțional sau un contor de putere opțional, puteți configura alerte de interval. O alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul măsoară valori mai mari sau mai mici față de un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze când aveți cadența mai mică de 40 RPM și mai mare de 90 RPM. De asemenea, puteți utiliza o zonă de antrenament pentru alerta de interval ([Zonele de antrenament, pagina 25](#)).

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte**.
- 4 Selectați **Alertă puls, Alertă cadență sau Alertă putere**.
- 5 Selectați valorile minime și maxime sau selectați zonele.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 55](#)).

Setarea alertelor repetitive

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte**.
- 4 Selectați un tip de alertă.
- 5 Activați alerta.
- 6 Introduceți o valoare.
- 7 Selectați .

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 55](#)).

Setarea alertelor inteligente pentru consumul de alimente sau de lichide

O alertă inteligentă vă anunță să mâncați sau să consumați lichide la intervale strategice pe baza condițiilor curente ale cursei. Estimările alertelor inteligente pentru o cursă au la bază temperatura, câștigul de altitudine, viteza, durata și pulsul și date privind alimentarea (dacă este cazul).

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte**.
- 4 Selectați **Alertă pentru consum de alimente sau Alertă pentru consum de lichide**.
- 5 Activați alerta.
- 6 Selectați **Tip > Intelligent**.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă inteligentă estimată, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 55](#)).

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de poziție

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Funcții automate > Auto Lap > Declanșator Auto Lap > După poziție > Tură la**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură numai la apăsare** pentru a declanșa contorul de ture de fiecare dată când selectați  și de fiecare dată când treceți din nou pe lângă oricare dintre locațiile respective.
 - Selectați **Start și tură** pentru a declanșa contorul de ture în locația GPS în care selectați și în oricare locație de pe parcurs în care selectați .
 - Selectați **Marcaj și tură** pentru a declanșa contorul de ture într-o anumită locație GPS marcată înainte de a porni în tură și în oricare locație de pe parcurs în care selectați .
- 5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)).

Marcarea turelor în funcție de distanță

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Funcții automate > Auto Lap > Declanșator Auto Lap > După distanță > Tură la**.
- 4 Introduceți o valoare.
- 5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)).

Marcarea turelor în funcție de durată

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca tura automat la o anumită oră. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele segmente ale unui traseu (de exemplu la fiecare 20 de minute).

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Funcții automate > Auto Lap > Declanșator Auto Lap > După oră > Tură la**.
- 4 Introduceți o valoare.
- 5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)).

Utilizarea inactivării automate

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

Wi-Fi funcționează în continuare în timp ce dispozitivul este inactiv.

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Funcții automate > Inactivare automată**.

Utilizarea Auto Pause

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

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Funcții automate > Auto Pause**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În repaus** pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare.
 - Selectați **Viteză personalizată** pentru a opri automat cronometrul atunci când viteza dvs. scade sub o valoare specificată.
- 5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date opționale despre durate ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 50](#)).

Utilizarea derulării automate

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Funcții automate > Derulare automată**.
- 4 Selectați o setare pentru afișaj.

Pornirea automată a cronometrului

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Mod pornire timer**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Manual** și selectați  pentru a porni cronometrul de activitate.
 - Selectați **Cu solicitare** pentru a afișa un memento vizual atunci când atingeți viteza de atenționare start.
 - Selectați **Automat** pentru a porni automat cronometrul de activitate atunci când atingeți viteza de start.

Modificarea setării satelitului

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Mod GPS**.
- 4 Selectați o opțiune.

Setări telefon

Selectați **Menu > Setări > Caracteristici conectate > Telefon**.

Activare: activează tehnologia Bluetooth.

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

Nume intuitiv: vă permite să introduceți un nume intuitiv care identifică dispozitivele dvs. cu tehnologia Bluetooth.

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

Sync Now: vă permite să sincronizați dispozitivul cu un smartphone compatibil.

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

Notificări ratate: afișează notificările telefonului despre apelurile ratate de pe smartphone-ul compatibil.

Semnătură în răspuns text: permite includerea unei semnături în răspunsurile dvs. la mesajele text. Această caracteristică este disponibilă cu telefoanele Android compatibile.

Setări de sistem

Selectați **Menu > Setări > Sistem**.

- Setări de afișare ([Setările afișajului, pagina 54](#))
- Setările pentru widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 54](#))
- Setări pentru înregistrarea datelor ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 55](#))
- Setări unitate ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 55](#))
- Setări pentru tonuri ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 55](#))
- Setări pentru limbă ([Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 55](#))

Setările afișajului

Selectați **Menu > Setări > Sistem > Afișare**.

Luminozitate automată: reglează automat luminozitatea luminii de fundal în funcție de lumina ambiantă.

Luminozitate: setează luminozitatea iluminării de fundal.

Expirare iluminare de fundal: setează intervalul de timp după care iluminarea de fundal se dezactivează.

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

Captură de ecran: vă permite să salvați imaginea ecranului dispozitivului.

Utilizarea iluminării de fundal

Puteți selecta orice tastă pentru a activa iluminarea fundalului.

NOTĂ: puteți ajusta durata de iluminare a luminii de fundal ([Setările afișajului, pagina 54](#)).

1 Selectați **Menu > Setări > Sistem > Afișare**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a permite dispozitivului să regleze luminozitatea automat în funcție de lumina ambiantă, activați **Luminozitate automată**.
- Pentru a regla manual luminozitatea, dezactivați **Luminozitate automată**, selectați **Luminozitate** și selectați  sau .

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteți schimba ordinea widgeturilor din bucla de widgeturi, elimina widgeturi și adăuga widgeturi noi.

1 Selectați **Menu > Setări > Sistem > Gestionare widgeturi**.

2 Selectați un widget pentru a-l adăuga în sau pentru a-l elimina din bucla de widgeturi.

3 Selectați **Reorder** pentru a schimba locația unui widget în bucla de widgeturi.

Setări pentru înregistrarea datelor

Selectați **Menu > Setări > Sistem > Înregistrare date**.

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

Cadență medie: controlează dacă dispozitivul include valorile zero ale cadenței, înregistrate când nu pedalați (*Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 40*).

Putere medie: controlează dacă dispozitivul include valorile zero ale puterii, înregistrate când nu pedalați (*Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 40*).

HRV jurnal: setează dispozitivul pentru a înregistra variația pulsului pe durata unei activități.

Schimbarea unităților de măsură

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

- 1 Selectați **Menu > Setări > Sistem > Unități**.
- 2 Selectați un tip de măsurare.
- 3 Selectați o unitate de măsură pentru setare.

Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului

- 1 Selectați **Menu > Setări > Sistem**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica setarea pentru alerte și notificări, selectați **Tonuri**.
 - Pentru a modifica setarea pentru apăsările de taste, selectați **Key Tones**.

Schimbarea limbii dispozitivului

Selectați **Menu > Setări > Sistem > Limbă text**.

Fusurile orare

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

Configurarea modului de afișare extins

Vă puteți utiliza dispozitivul dvs. Edge 530 sub forma unui afișaj extins pentru a vizualiza ecrane de date de pe un ecran multisport compatibil Garmin. De exemplu, puteți asocia un dispozitiv Forerunner compatibil pentru a afișa ecranele de date pe dispozitivul dvs. Edge pe durata unui triatlon.

- 1 Din dispozitivul dvs. Edge, selectați **Menu > Setări > Modul de afișare extins > Conectare ceas**.
- 2 De pe ceasul dvs. Garmin compatibil, selectați **Settings > Sensors & Accessories > Add New > Extended Display**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecranul dispozitivului dvs. Edge și al ceasului Garmin pentru a finaliza procesul de asociere.

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

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

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

Părăsirea modului de afișare extins

Cât timp dispozitivul este în modul Afișare extinsă, selectați **••• > Părăsire mod de afișare extins > OK**.

Informații dispozitiv

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea telefonului](#), pagina 3).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect.

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

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Specificații

Edge Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Autonomia bateriei	Până la 20 ore, utilizare tipică
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60°C (de la -4° la 140°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la 13,7 dBm maxim
Rezistență la apă	IEC 60529 IPX7 ¹

Cerințe de încărcare

Puterea furnizată de încărcător trebuie să se situeze între minimum 1,5 wați, de care are nevoie echipamentul radio, și maximum 5 wați pentru a atinge viteza maximă de încărcare.



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

Specificațiile HRM-Dual™

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Până la 3,5 ani la 1 oră/zi
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între 0° și 40 °C (între 32° și 104 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la 2 dBm maxim
Rezistența la apă	1 ATM ² NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.

Specificații senzor de viteză 2 și senzor de cadență 2

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Aproximativ 12 luni la 1 oră/zi
Depozitarea senzorului de viteză	Până la 300 de ore de date despre activități
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la maximum 4 dBm
Rezistența la apă	IEC 60529 IPX7 ³

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software și acordul de licență.

Selectați **Menu > Setări > Sistem > Despre > Informații despre drepturi de autor**.

Vizualizarea informațiilor despre reglementare și conformitate

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

1 Selectați **Menu**.

2 Selectați **Setări > Sistem > Informații despre reglementări**.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

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

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

Curățarea dispozitivului

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

² Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 10 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

³ Dispozitivul este rezistent la expunerea accidentală la apă de până la 1 m pentru maxim 30 min. Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

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

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

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

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠️ AVERTISMENT

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

Înlocuirea bateriei HRM-Dual

- 1 Utilizați șurubelnița mică (Torx T5) pentru a scoate cele patru șuruburi de pe partea din spate a modulului.
NOTĂ: accesoriile HRM-Dual produse înainte de septembrie 2020 utilizează șuruburi Phillips nr. 00.
- 2 Demontați capacul și bateria.



- 3 Așteptați 30 de secunde.
 - 4 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
 - 5 Montați la loc capacul posterior și cele patru șuruburi.
NOTĂ: nu strângeți excesiv.
- După înlocuirea bateriei monitorului cardiac, trebuie să îl asociați din nou cu dispozitivul.

Înlocuirea bateriei pentru senzorul de viteză

Dispozitivul utilizează o baterie CR2032. LED-ul se aprinde intermitent în roșu pentru a indica un nivel scăzut al bateriei după două rotiri.

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



- 2 Rotiți capacul în sens invers acelor de ceas până când capacul este desfăcut suficient încât să poată fi scos.
- 3 Îndepărtați capacul și bateria ②.
- 4 Așteptați 30 de secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă în capac, respectând polaritatea.
- 6 Rotiți capacul în sensul acelor de ceas astfel încât marcatorul de pe capac să fie aliniat cu marcatorul de pe carcasă.

NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.

NOTĂ: LED-ul se aprinde intermitent în roșu și verde câteva secunde după înlocuirea bateriei. Când LED-ul se aprinde intermitent în culoarea verde și apoi se oprește, dispozitivul este activ și pregătit să trimită date.

Înlocuirea bateriei pentru senzorul de cadență

Dispozitivul utilizează o baterie CR2032. LED-ul se aprinde intermitent în roșu pentru a indica un nivel scăzut al bateriei după două rotiri.

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



- 2 Rotiți capacul în sens invers acelor de ceas până când marcatorul arată poziția deblocat și capacul este desfăcut suficient încât să poată fi scos.
- 3 Îndepărtați capacul și bateria ②.
- 4 Așteptați 30 de secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă în capac, respectând polaritatea.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
- 6 Rotiți capacul în sensul acelor de ceas până când marcatorul arată poziția blocat.
NOTĂ: LED-ul se aprinde intermitent în roșu și verde câteva secunde după înlocuirea bateriei. Când LED-ul se aprinde intermitent în culoarea verde și apoi se oprește, dispozitivul este activ și pregătit să trimită date.

Depanare

Resetarea dispozitivului

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

Mențineți apăsat  timp de 10 secunde.

Dispozitivul se resetează și pornește.

Restabilirea setărilor implicite

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

Selecțați **Menu > Setări > Sistem > Resetare dispozitiv > Resetare setări implicite > OK**.

Ștergerea datelor și a setărilor utilizatorului

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

Selecțați **Menu > Setări > Sistem > Resetare dispozitiv > Ștergere date și resetare setări > OK**.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Activați **Mod de economisire a bateriei** (*Activarea modului de economisire a bateriilor, pagina 61*).
- Reduceți luminozitatea iluminării de fundal (*Utilizarea iluminării de fundal, pagina 54*) sau micșorați durata de temporizare pentru iluminarea de fundal (*Setările afișajului, pagina 54*).
- Selectați intervalul de înregistrare **Intelligent** (*Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 55*).
- Activați funcția **Inactivare automată** (*Utilizarea inactivării automate, pagina 52*).
- Dezactivați funcția wireless **Bluetooth** (*Setări telefon, pagina 54*).
- Selectați setarea **GPS** (*Modificarea setării satelitului, pagina 53*).
- Eliminați senzorii wireless pe care nu-i mai utilizați.

Activarea modului de economisire a bateriilor

Modul de economisire a bateriei reglează automat setările pentru a prelungi durata de viață a bateriei pentru ture mai lungi. În timpul unei activități, ecranul se dezactivează. Puteți activa alertele automate și puteți apăsa o tastă pentru a-l porni. Modul de economisire a bateriei înregistrează punctele traseului și datele senzorului transmise prin GPS mai puțin frecvent. Exactitatea datelor care descriu viteza, distanța și informațiile din timpul monitorizării este redusă.

NOTĂ: istoricul este înregistrat în modul de economisire a bateriei când cronometrul este pornit.

1 Selectați **Menu > Setări > Mod de economisire a bateriei > Activare**.

2 Selectați alertele care activează ecranul în timpul unei activități.

După cursă, trebuie să vă încărcați dispozitivul și să dezactivați modul de economisire a bateriei pentru a utiliza toate funcțiile dispozitivului.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

Dacă telefonul nu se va conecta la dispozitiv, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți smartphone-ul și dispozitivul dvs. și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Actualizați aplicația Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe smartphone pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un smartphone nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Selectați **Menu > Setări > Caracteristici conectate > Telefon > Asociere smartphone**.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi wireless.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Dispozitiv în limba greșită

- 1 Din ecranul principal, selectați ✓.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați ●●●.
- 3 Derulați la ultimul element din listă și selectați ●●●.
- 4 Derulați la al optulea element din listă și selectați ●●●.
- 5 Derulați în jos până la limba dvs. și selectați ●●●.

Setarea elevației

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

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Selectați ●●● > **Setare altitudine**.
- 3 Introduceți elevația și selectați ✓.

Calibrarea busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 Selectați **Menu** > **Setări** > **Sistem** > **Calibrare busolă**.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Valorile de temperatură

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

Garniturile O de schimb

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

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

Cum obțineți mai multe informații

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

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii opționale pentru afișarea datelor.

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

% puls max. mediu pentru tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

% puls maxim: procentul din pulsul maxim.

% puls maxim mediu: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

%Puls tură: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.

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

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

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

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

Bare de cadență: un grafic cu bare care afișează valorile de cadență curentă, medie și maximă a ciclismului pentru activitatea curentă.

Bare de puls: un grafic cu bare care afișează valorile de puls curent, mediu și maxim pentru activitatea curentă.

Bare de putere: un grafic cu bare care afișează valorile curente, medii și maxime ale randamentului de putere pentru activitatea curentă.

Bare de viteză: un grafic cu bare care afișează valorile de viteză curentă, medie și maximă pentru activitatea curentă.

Baterie eBike: nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.

Baterie transmisie: starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

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

Cadență medie: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență tură: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Calorii: numărul total de calorii arse.

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

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

Combinație poziție transmisie: Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Comparație exercițiu: un grafic care compară efortul dvs. curent cu ținta exercițiului.

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

Cronometru: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

DCP în tură: decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.

DCP mediu: decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.

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

Direcție: direcția în care vă deplasați.

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

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

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

Distanță de parcurs: în timpul unui exercițiu sau pe un traseu, distanța rămasă când ați stabilit ca țintă o distanță.

Distanța de urcare rămasă: în timpul unui exercițiu sau pe un traseu, distanța de urcare rămasă când utilizați o altitudine țintă.

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

Distanță punct traseu: distanța rămasă până la următorul punct al traseului.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Distanță ultima tură: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Dreapta - fază putere medie: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Dreapta - fază putere tură: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

Durată: timpul rămas pentru etapa din exercițiul curent.

Durată: timpul scurs pentru etapa din exercițiul curent.

Durata pe zone: timpul scurs pe fiecare zonă de puls sau de putere.

Echilibru: echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.

Echilibru 10 s: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.

Echilibru 30 s: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.

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

Echilibru în tură: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.

Echilibru mediu: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.

Efectul antrenamentului aerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.

Efectul antrenamentului anaerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.

Eficiența la pedalare: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.

Efort: măsurarea dificultății pentru activitatea curentă bazată pe altitudine, gradient și schimbările rapide ale direcției.

Efort susținut de 60 s: media de deplasare de 60 secunde pentru scorul de efort susținut.

Efort susținut în timpul turei: scorul general de efort susținut pentru tura curentă.

EPOC: cantitatea de consum în exces de oxigen post-exercițiu (EPOC) pentru activitatea curentă. EPOC indică efortul depus în timpul exercițiului.

Etapa exercițiului: în timpul unui exercițiu, etapa curentă din numărul curent de etape.

Fază de putere dreapta: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Fază de putere stânga: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Fază putere de vârf dreapta: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Fază putere de vârf dreapta în tură: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

Fază putere de vârf stânga: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Fază putere de vârf stânga în tură: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Fază putere medie de vârf dreapta: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Fază putere medie de vârf stânga: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Flux: măsurătoarea care arată cât de constant vă mențineți viteza și uniformitatea în timpul virajelor din activitatea curentă.

Flux de 60 s: media de deplasare de 60 secunde pentru scorul de flux.

Fluxul turei: scorul general de flux pentru tura curentă.

Grafic de altitudine: un grafic cu linii care afișează altitudinea curentă, ascensiunea totală și coborârea totală pentru activitatea curentă.

Grafic de cadență: Un grafic cu linii care afișează valorile de cadență a ciclismului pentru activitatea curentă.

Grafic de puls: un grafic cu linii care afișează valorile de puls curent, mediu și maxim pentru activitatea curentă.

Grafic de putere: un grafic cu linii care afișează valorile curente, medii și maxime ale randamentului de putere pentru activitatea curentă.

Grafic de viteză: un grafic cu linii care afișează viteza dvs. pentru activitatea curentă.

Graficul de zonă puls: un grafic de bare care arată zona dvs. curentă de frecvență cardiacă (de la 1 la 5).

Intensity Factor: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Intervalul de deplasare: distanța estimată pe care o puteți parcurge pe baza setărilor eBike curente și a nivelului rămas al bateriei.

Kilojouli: lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Lap NP: Normalized Power medie pentru tura curentă.

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

Locație de destinație: ultimul punct din cursă sau de pe traseu.

Locație punct următor: următorul punct din cursă sau de pe traseu.

Lumini conectate: numărul de lumini conectate.

Medie % rezervă puls: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

Mod asistență: modul de asistență curent pentru bicicleta electrică.

Mod schimbare Di2: modul curent de schimbare al unui senzor Di2.

Modul lumini: modul de configurare a rețelei de lumini.

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

Nivel baterie: energia rămasă a bateriei.

Nivel baterie Di2: energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.

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

Normalized Power: Normalized Power™ pentru activitatea curentă.

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

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

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

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

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

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls țintă: în timpul unui exercițiu, valoarea cu care sunteți peste sau sub ținta stabilită pentru frecvența cardiacă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Puls ultima tură: puls mediu pentru ultima tură finalizată.

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

Putere 10 s: media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.

Putere 30 s: media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.

Putere 3 s: media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.

Putere în ultima tură: puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.

Putere max. tură: puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.

Putere maximă: puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.

Putere medie: puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Putere semnal GPS: puterea semnalului satelitului GPS.

Putere țintă: puterea produsă vizată în timpul unei activități.

Putere tură: puterea medie produsă pentru tura curentă.

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

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

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Repetiții rămase: în timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.

Rezistența trainerului: forța de rezistență aplicată de un antrenor de interior.

Sfaturi pentru schimbarea treptelor: recomandarea de a schimba treptele de viteză la o treaptă superioară sau inferioară, pe baza efortului dvs. curent. Bicicleta dvs. electrică, eBike, trebuie să fie în modul de schimbare manuală a treptelor.

Stânga - fază putere în tură: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Stânga - fază putere medie: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Starea bateriei: energia rămasă a bateriei unui accesoriu luminos al bicicletei.

Starea unghiului fasciculului: modul fasciculului de far.

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

Timp așezat: timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Timp așezat în tură: timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.

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

Timp în picioare în tură: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.

Timp mediu tură: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

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

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

Timp rămas: în timpul unui exercițiu sau pe un traseu, timpul rămas când ați stabilit ca țintă un timp.

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

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

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

Timp ultima tură: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Țintă: în timpul unui antrenament, ținta etapei din exercițiu.

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

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

TSS: Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Urcare la următorul punct al traseului: distanța de urcare rămasă până la următorul punct al traseului.

Valoare medie wați/kg: randamentul de putere medie în wați per kilogram.

VAM: viteza medie de urcare pentru activitatea curentă.

VAM 30s: media de deplasare de 30 secunde pentru viteza medie de urcare.

VAM mediu: viteza medie de urcare pentru activitatea curentă.

VAM tură: viteza medie de urcare pentru tura curentă.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Viteză ultima tură: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

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

Wați/kg: cantitatea de putere produsă, în wați pe kilogram.

Wați/kg pe tură: randamentul de putere medie în wați per kilogram pentru activitatea curentă.

Wați/kg timp de 10 s: randamentul de putere medie de 10 secunde în wați per kilogram.

Wați/kg timp de 30 s: randamentul de putere medie de 30 secunde în wați per kilogram.

Wați/kg timp de 3 s: randamentul de putere medie de 3 secunde în wați per kilogram.

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

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

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

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

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

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

Clasificările FTP

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

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

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

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

Calculul zonelor de puls

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

Dimensiunea și circumferința roții

Când este utilizat pentru ciclism, senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului pentru ciclism este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

