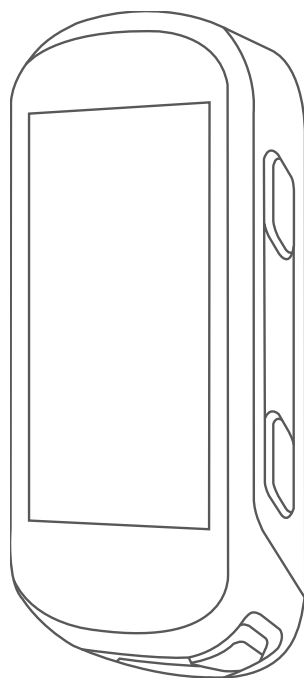


GARMIN®



EDGE® 530

Priročnik za uporabo

© 2019 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, Rally™, Varia™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Di2® in Shimano STEPS™ sta blagovni znamki družbe Shimano, Inc. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peakware, LLC. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Wi-Fi® je registrirana blagovna znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

M/N: A03485

COFETEL/IFT: 1901A00015

Kazalo vsebine

Uvod	1
Pregled naprave	1
Ogled strani stanja	2
Prikaz pripomočkov	2
Uporaba bližnjicnega menija	2
Združevanje s pametnim telefonom	3
Polnjenje naprave	3
O bateriji	4
Nameščanje standardnega nosilca	5
Nameščanje sprednjega nosilca	6
Sprostitev naprave Edge	6
Namestitev nosilca za gorsko kolo	7
Pridobivanje satelitskih signalov	8
Vadba	9
Vožnja	9
Odseki	9
Strava™ Odseki v programu	9
Uporaba pripomočka za raziskovanje odsekov Strava	10
Sledenje odseku iz storitve Garmin Connect	10
Omogočanje odsekov	10
Tekmovanje na odseku	11
Ogled podrobnosti odseka	11
Možnosti odsekov	12
Brisanje odseka	12
Vadbe	12
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	12
Začetek vadbe	12
Ustavitev vadbe	13
Brisanje vadb	13
Načrti vadb	13
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	13
Ogled vadb v načrtu vadb	13
Intervalne vadbe	13
Ustvarjanje intervalne vadbe	14
Začetek intervalne vadbe	14
Vadba v zaprtih prostorih	14
Združevanje notranjega trenažerja ANT+®	14
Uporaba notranjega trenažerja ANT+	15

Nastavitev upora	15
Nastavitev simuliranega naklona	15
Nastavitev ciljne moči	15
Nastavitev cilja vadbe	16
Preklic cilja vadbe	16

Moji statistični podatki 16

Meritve zmogljivosti	17
Stanje vadbe	18
Približne ocene najvišjega VO2	18
Pridobivanje ocene najvišjega VO2	19
Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju	19
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino	20
Obremenitev pri vadbi	20
Pridobitev ocene obremenitve pri vadbi	20
Osredotočenost obremenitve pri vadbi	21
O funkciji Training Effect	22
Čas regeneracije	22
Ogled časa regeneracije	23
Pridobivanje ocene FTP	23
Izvedba testa FTP	23
Samodejni izračun FTP	24
Ogled učinka na telo	24
Izklop obvestil o zmogljivosti	24
Ogled krivulje moči	24
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti	24
Začasna ustavitev stanja vadbe	25
Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe	25
Osebni rekordi	25
Ogled osebnih rekordov	25
Povrnitev osebnega rekorda	25
Brisanje osebnega rekorda	25
Območja treninga	25

Navigacija 25

Lokacije	26
Označevanje lokacije	26
Shranjevanje lokacij z zemljevida	26
Navigacija do lokacije	26

Navigacija nazaj na začetek.....	27
Ustavitev navigacije.....	27
Urejanje lokacij.....	27
Brisanje lokacije.....	27
Projekcija lokacije.....	27
Proge.....	27
Ustvarjanje proge v napravi.....	28
Sledenje progi iz storitve Garmin Connect.....	28
Namigi za vožnjo po progi.....	28
Ogled podrobnosti proge.....	28
Prikaz proge na zemljevidu.....	29
Uporaba funkcije ClimbPro.....	29
Možnosti proge.....	29
Ustavitev proge.....	29
Brisanje proge.....	30
Načrtovane poti storitve Trailforks..	30
Nastavitve zemljevida.....	30
Pregledovanje zemljevida.....	30
Spreminjanje usmerjenosti zemljevida.....	30
Teme zemljevida.....	31
Nastavitve načrtovane poti.....	31
Izbira dejavnosti za izračun načrtovane poti.....	31

Povezane funkcije..... 31

Povezane funkcije Bluetooth.....	32
Zaznavanje dogodkov in funkcije Assistance.....	32
Zaznavanje dogodkov.....	32
Pomoč.....	33
Dodajanje stikov v sili.....	33
Ogled stikov v sili.....	33
Prošnja za pomoč.....	33
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov.....	33
Preklic samodejnega sporočila....	33
Pošiljanje posodobitve stanja po dogodku.....	34
Vklop funkcije LiveTrack.....	34
Začetek seje GroupTrack.....	34
Namigi za seje GroupTrack.....	35
Nastavitev alarma za kolo.....	35
Predvajanje zvočnih pozivov v telefonu.....	35
Prenos datotek v drugo napravo Edge.....	35

Povezane funkcije Wi-Fi.....	36
Nastavitev povezljivosti Wi-Fi.....	36
Nastavitve tehnologije Wi-Fi.....	36

Brezžični senzorji..... 36

Nošenje senzorja srčnega utripa.....	37
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	38
O območjih srčnega utripa.....	38
Cilji pripravljenosti.....	38
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	38
Nameščanje senzorja hitrosti.....	39
Nameščanje senzorja kadence.....	40
Senzorja hitrosti in kadence.....	40
Povprečenje podatkov za kadenco ali moč.....	40
Združevanje z brezžičnimi senzorji.....	41
Vadba z merilniki moči.....	41
Nastavitev območij moči.....	41
Umerjanje merilnika moči.....	42
Moč na pedal.....	42
Dinamika kolesarjenja.....	42
Uporaba dinamike kolesarjenja....	43
Posodobitev programske opreme merilnika Rally z napravo Edge.....	43
Zavedanje razmer.....	43
Omogočenje zvočnega signala za zeleno raven nevarnosti.....	44
Uporaba elektronskih prestavnih ročic.....	44
Uporaba električnega kolesa.....	44
Ogled podrobnosti o senzorju električnega kolesa.....	44
Daljinski upravljalnik za inReach®.....	44
Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach.....	44

Zgodovina..... 45

Ogled vožnje.....	45
Ogled časa v posameznem območju vadbe.....	45
Brisanje voženj.....	45
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	45
Brisanje skupnih podatkovnih vrednosti.....	45
Garmin Connect.....	46

Pošiljanje vožnje v storitev Garmin Connect.....	46
Beleženje podatkov	46
Upravljanje podatkov	46
Priklop naprave na računalnik	47
Prenos datotek v napravo	47
Brisanje datotek	47
Odklop kabla USB	47

Prilagajanje naprave..... 48

Prenosljive funkcije Connect IQ	48
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	48
Profili	48
Nastavitev uporabniškega profila	48
O nastavitvah vadbe	48
Posodabljanje profila dejavnosti	49
Dodajanje podatkovnega zaslona	50
Urejanje podatkovnega zaslona	50
Preurejanje podatkovnih zaslonov ...	50
Opozorila	50
Nastavitev opozoril o obsegu	51
Nastavitev ponavljajočih se opozoril	51
Nastavitev pametnih opozoril o zaužitju hrane in pijače	51
Auto Lap	52
Označevanje krogov po položaju	52
Označevanje krogov po razdalji	52
Označevanje krogov po času	52
Uporaba samodejnega mirovanja	52
Uporaba funkcije Auto Pause	53
Uporaba samodejnega pomikanja ...	53
Samodejni vklop časovnika	53
Spreminjanje nastavitve satelitov	53
Nastavitve telefona	54
Nastavitve sistema	54
Nastavitve zaslona	54
Uporaba osvetlitve zaslona	54
Prilagajanje kolesa pripomočkov	54
Nastavitev beleženja podatkov	55
Spreminjanje merskih enot	55
Vklop in izklop zvokov naprave	55
Spreminjanje jezika naprave	55
Časovni pasovi	55

Nastavitev načina razširjenega zaslona	55
Izhod iz načina razširjenega zaslona	55

Informacije o napravi..... 56

Posodobitve izdelkov	56
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	56
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	56
Specifikacije	56
Specifikacije naprave Edge	56
Zahteve za polnjenje	56
Specifikacije naprave HRM-Dual™	57
Specifikacije senzorja hitrosti 2 in senzorja kadence 2	57
Ogled informacij o napravi	57
Ogled informacij o predpisih in skladnosti	57
Nega naprave	57
Čiščenje naprave	57
Nega merilnika srčnega utripa	58
Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik	58
Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Dual	58
Zamenjava baterije senzorja hitrosti	59
Zamenjava baterije senzorja kadence	60

Odpravljanje težav..... 60

Ponovni zagon naprave	60
Obnavljanje privzetih nastavitev	60
Čiščenje uporabniških podatkov in nastavitev	60
Podaljševanje napajanja z baterijo	61
Vklop načina varčevanja z baterijo ..	61
Telefon se noče povezati z napravo	61
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	61
Jezik naprave je napačen	62
Nastavljanje višine	62
Umerjanje kompasa	62
Meritve temperature	62
Nadomestni obročki	62
Pridobivanje dodatnih informacij	62

Dodatek.....	63
Podatkovna polja.....	63
Standardne ocene za najvišji VO2.....	67
Ocene FTP.....	68
Izračuni območij srčnega utripa.....	68
Velikost in premer kolesa.....	68

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Pregled naprave



①		Izberite za vstop v način mirovanja in bujenje naprave. Držite za vklop in izklop naprave.
②		Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami. Izberite na domačem zaslonu za ogled strani stanja.
③		Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami. Izberite na domačem zaslonu za ogled menija naprave.
④		Izberite za označitev novega kroga.
⑤		Izberite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.
⑥		Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Držite za vrnitev na domači zaslon.
⑦		Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila. Izberite med vožnjo za ogled možnosti menija, kot so opozorila in podatkovna polja.
⑧	Električni stiki	Za polnjenje z uporabo dodatne opreme, ki vključuje zunanjo baterijo Edge.

OPOMBA: za nakup dodatne opreme obiščite www.buy.garmin.com.

Ogled strani stanja

Stran stanja prikazuje stanje povezanosti GPS-a, brezžičnih senzorjev in pametnega telefona.

Izberite možnost:

- Na domačem zaslonu izberite .
- Med vožnjo izberite **•••** > **Stran stanja**.



Prikaže se stran stanja. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom ali drugo združljivo napravo.

- 1 Na strani stanja izberite **Pripomočki**.
- 2 Za ogled dodatnih pripomočkov izberite  ali .

Ob naslednjem ogledu pripomočkov se prikaže pripomoček, ki ste si ga ogledali nazadnje.

Uporaba bližnjičnega menija

Možnosti bližnjičnega menija omogočajo hiter dostop do funkcij ali izvajanje funkcij, kot je urejanje trenutnega profila dejavnosti na domačem zaslonu.

- Ko je med vožnjo na zaslonu prikazan simbol , izberite **•••** za ogled možnosti bližnjičnega menija.
- Ko je na zaslonu prikazan simbol , držite **•••** za ogled možnosti bližnjičnega menija.

Združevanje s pametnim telefonom

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave Edge, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.

2 Pridržite , da vklopite napravo.

Ob prvem vklopu naprave morate izbrati jezik naprave. Na naslednjem zaslonu vas naprava pozove k združitvi s pametnim telefonom.

NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, izberite **Meni > Nastavitve > Povezane funkcije > Telefon > Združi pametni tel..**

3 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:

- Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
- Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

OPOMBA: med nastavitvijo naprava na podlagi vašega računa Garmin Connect in dodatne opreme predlaga profile dejavnosti in podatkovna polja. Če so bili z vašo prejšnjo napravo združeni kakšni senzorji, jih lahko med nastavitvijo prenesete.

OPOMBA: z nastavitvijo uporabe omrežja Wi-Fi® in načina mirovanja v napravi omogočite, da se naprava sinhronizira z vsemi podatki, kot so statistični podatki o vadbi, prenosi prog in posodobitve programske opreme (*Uporaba samodejnega mirovanja, stran 52*).

Po uspešni združitvi se prikaže sporočilo in naprava se samodejno sinhronizira s pametnim telefonom.

Polnjenje naprave

OPOZORILO

Ne uporabite napajalnega kabla, podatkovnega kabla in/ali napajalnika, ki ga ni dobavila družba Garmin® ali ni ustrezno certificiran.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite vrata USB, zaščitni pokrovček in okolico.

OPOMBA: naprava se ne polni, če je zunaj odobrenega temperaturnega obsega (*Specifikacije naprave Edge, stran 56*).

1 Odstranite zaščitni pokrovček ① z vrat USB ②.



2 Manjši konec kabla priklopite v polnilna vrata na napravi.

- 3 Večji konec kabla priklopite v polnilna vrata USB.
Ko napravo priključite na vir napajanja, se vklopi.
- 4 Napravo popolnoma napolnite.
Po polnjenju naprave zaprite zaščitni pokrovček.

O bateriji

OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

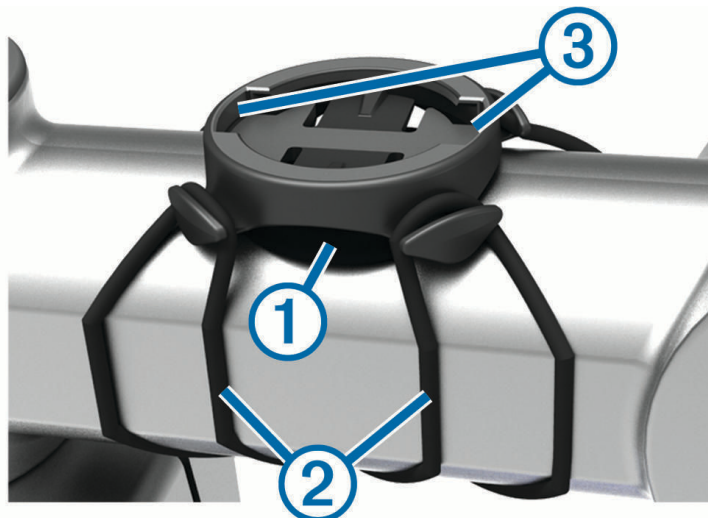
Nameščanje standardnega nosilca

Za najboljši sprejem signala GPS namestite nosilec za kolo tako, da bo sprednja stran naprave usmerjena v nebo. Nosilec za kolo lahko namestite na držalo za krmilo ali na krmilo.

1 Za namestitev naprave izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.

2 Namestite gumijasto ploščico ① na hrbtno stran nosilca za kolo.

Vključeni sta dve gumijasti ploščici, zato lahko izberete tisto, ki se najbolj prilega vašemu kolesu. Gumijasti jezički so poravnani s hrbtno stranjo nosilca za kolo, tako da ostane na mestu.

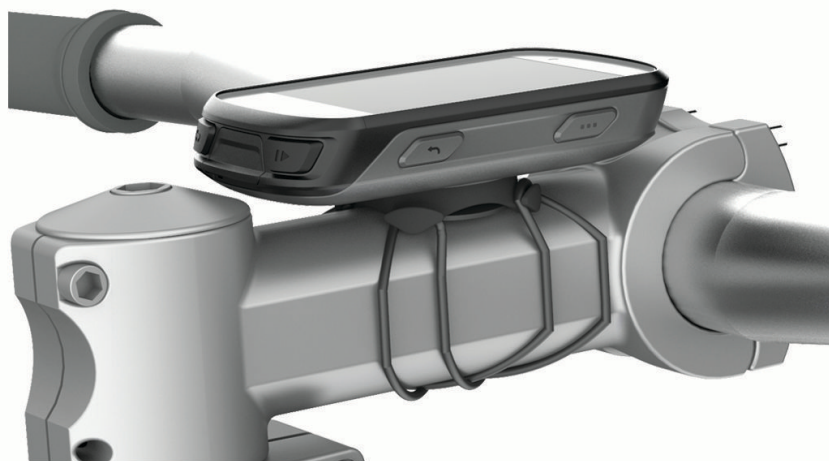


3 Namestite nosilec za kolo na držalo za krmilo.

4 Čvrsto pritrdite nosilec za kolo z dvema obročkoma ②.

5 Poravnajte jezičke na hrbtni strani naprave z zareza na nosilcu za kolo ③.

6 Nežno pritisnite na napravo in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravilen položaj.



Nameščanje sprednjega nosilca

OPOMBA: če nimate tega nosilca, lahko to opravilo preskočite.

- 1 Za namestitev naprave Edge izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.
- 2 S šestkotnim ključem odstranite vijak ① iz povezovalnika s krmilom ②.



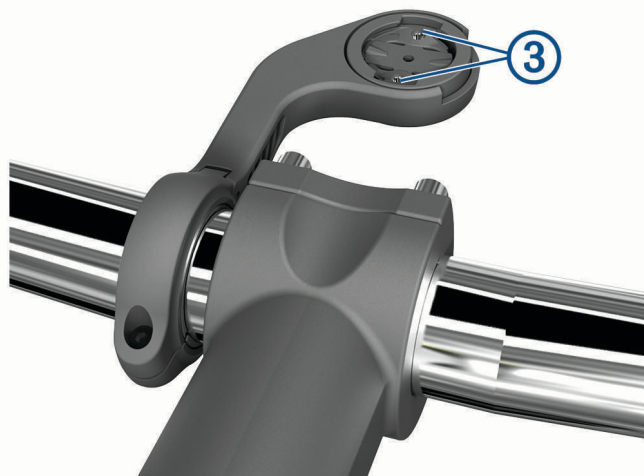
- 3 Gumijasto blazinico namestite okoli krmila:
 - Če je premer krmila 25,4 mm ali 26 mm, uporabite debelejšo blazinico.
 - Če je premer krmila 31,8 mm, uporabite tanjšo blazinico.
 - Če je premer krmila 35 mm, ne namestite gumijaste blazinice.

- 4 Povezovalnik s krmilom namestite okoli gumijaste blazinice.

- 5 Znova namestite in zategnite vijak.

OPOMBA: Garmin priporoča, da vijak zategnete toliko, da je nosilec varno pritrjen, pri čemer največji moment znaša 0,8 Nm (7 lbf-in.). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.

- 6 Poravnajte jezičke na hrbtni strani naprave Edge z zareza na nosilcu za kolo ③.



- 7 Nežno pritisnite na napravo Edge in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravilen položaj.

Sprostitev naprave Edge

- 1 Če želite odkleniti napravo Edge, jo zasukajte v smeri urinega kazalca.
- 2 Dvignite napravo Edge z nosilca.

Namestitev nosilca za gorsko kolo

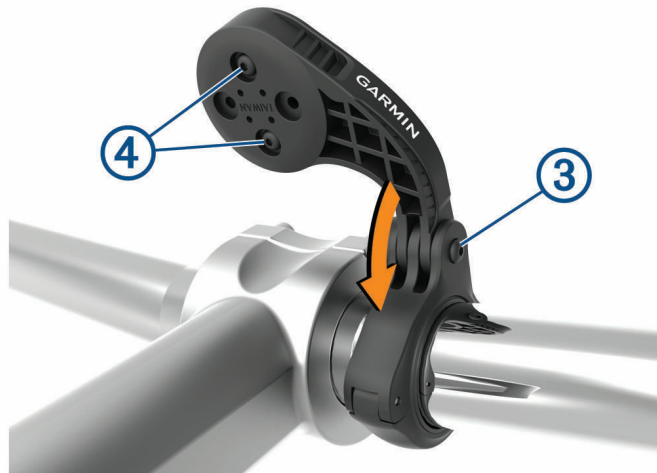
OPOMBA: če nimate tega nosilca, lahko to opravilo preskočite.

- 1 Za namestitev naprave Edge izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.
- 2 S šestkotnim ključem velikosti 3 mm odstranite vijak ① iz povezovalnika s krmilom ②.



- 3 Izberite možnost:
 - Če je premer krmila 25,4 mm ali 26 mm, namestite debelejšo blazinico okoli krmila.
 - Če je premer krmila 31,8 mm, namestite tanjšo blazinico okoli krmila.
 - Če je premer krmila 35 mm, ne namestite gumijaste blazinice.
- 4 Povezovalnik s krmilom namestite na krmilo tako, da je ročica nosilca nad držalom za krmilo.
- 5 S šestkotnim ključem velikosti 3 mm odvijte vijak ③ na ročici nosilca, nastavite položaj ročice in privijte vijak.

OPOMBA: Garmin priporoča, da vijak zategnete toliko, da je ročica nosilca varno pritrjena, pri čemer največji moment znaša 2,26 Nm (20 lbf-in.). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.



- 6 Če želite obrniti nosilec, s šestkotnim ključem velikosti 2 mm odstranite vijaka na hrbtnem delu nosilca ④, odstranite in zasukajte povezovalnik ter znova namestite vijaka.
- 7 Ponovno namestite in privijte vijak na povezovalniku s krmilom.

OPOMBA: Garmin priporoča, da vijak zategnete toliko, da je nosilec varno pritrjen, pri čemer največji moment znaša 0,8 Nm (7 lbf-in.). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.

- 8 Poravnajte jezičke na hrbtni strani naprave Edge z zareza na nosilcu za kolo ⑤.



- 9 Nežno pritisnite na napravo Edge in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravilen položaj.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Vadba

Vožnja

Če ste skupaj z napravo dobili tudi brezžični senzor, sta naprava in senzor že združena in ju lahko aktivirate med začetno nastavitvijo.

- 1 Držite , da vklopite napravo.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
Ko je naprava pripravljena, se stolpci za satelitski signal obarvajo zeleno.
- 3 Na začetnem zaslonu izberite ●●●.
- 4 Izberite profil dejavnosti.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.



OPOMBA: zgodovina se beleži le, ko časovnik dejavnosti teče.

- 6 Za dodatne podatkovne zaslone izberite  ali .
- 7 Po potrebi izberite ●●●, da si ogledate možnosti menija, kot so opozorila in podatkovna polja.
- 8 Izberite , če želite časovnik dejavnosti zaustaviti.

NAMIG: preden shranite to vožnjo in jo delite v računu Garmin Connect, lahko spremenite vrsto vožnje. Točni podatki o vrsti vožnje so pomembni za ustvarjanje kolesu prijaznih prog.

- 9 Izberite **Shrani vožnjo**.

Odseki

Sledenje odseku: odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko ga vanjo shranite, lahko odseku sledite.

OPOMBA: ko prenesete progo iz računa Garmin Connect, se samodejno prenesejo vsi odseki proge.

Tekmovanje na odseku: na odseku lahko tekmujete in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi kolesarji.

Strava™ Odseki v programu

Odseke Strava lahko prenesete v napravo Edge 530. Sledite odsekom v programu Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v pripomočku za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

Informacije v tem priročniku veljajo tako za odseke v storitvi Garmin Connect kot za odseke v programu Strava.

Uporaba pripomočka za raziskovanje odsekov Strava

Pripomoček za raziskovanje odsekov Strava omogoča ogled in vožnjo po bližnjih odsekih Strava.

V pripomočku za raziskovanje odsekov Strava izberite odsek.

Odsek se prikaže na zemljevidu.

Sledenje odseku iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete odsek iz storitve Garmin Connect in mu sledite, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 46).

OPOMBA: če uporabljate odseke Strava, se označeni odseki samodejno prenesejo v napravo, ko se naprava sinhronizira s programom Garmin Connect.

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite odsek.
- 3 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.
- 5 V napravi Edge izberite **Meni > Trening > Odseki**.
- 6 Izberite odsek.
- 7 Izberite **Vožnja**.

Omogočanje odsekov

Izberete lahko, kateri odseki, ki so trenutno naloženi v napravi, so omogočeni.

- 1 Izberite **Meni > Trening > Odseki > Možnosti odsekov > Omogoči/onemog. > Urej. več elem..**
- 2 Izberite odseke, ki jih želite omogočiti.

Tekmovanje na odseku

Odseki so virtualne tekmovalne proge. Na odseku lahko tekmujete in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, dosežki drugih kolesarjev, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani kolesarske skupnosti. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

OPOMBA: če sta račun Garmin Connect in račun Strava povezana, se dejavnost samodejno pošlje v račun Strava, v katerem lahko pregledate lokacijo odseka.

- 1 Izberite  za vklop časovnika dejavnosti in se odpravite kolesarit.
Ko vaša pot prečka omogočen odsek, lahko tekmujete na odseku.
- 2 Začnite tekmovati na odseku.
Podatkovni zaslon za odseke se odpre samodejno.



- 3 Po potrebi izberite , da spremenite svoj cilj med tekmovanjem.
Pomerite se lahko z vodilnim na odseku, svojim preteklim dosežkom ali drugimi kolesarji (če so na voljo). Cilj se samodejno prilagodi glede na trenutni dosežek.
Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti odseka

- 1 Izberite **Meni > Trening > Odseki**.
- 2 Izberite odsek.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Višina**, če si želite ogledati izris višine odseka.
 - Izberite **Izzivi**, če si želite ogledati čase voženj in povprečne hitrosti vodilnega na odseku, vodilnega v skupini ali izzivalca ter svoj osebni najboljši čas in povprečno hitrost in dosežke drugih kolesarjev (če so na voljo).

NAMIG: če želite spremeniti cilj tekmovanja na odseku, lahko izberete vnos na lestvici.

 - Če želite omogočiti tekmovanje na odsekih in pozive, ki vas opozarjajo na bližajoče se odseke, izberite **Omogoči**.

Možnosti odsekov

Izberite **Meni > Trening > Odseki > Možnosti odsekov**.

Usmerjanje po zavojih: omogoči ali onemogoči pozive za zavoje.

Samod. izbir. dosežka: omogoči ali onemogoči samodejno prilagajanje cilja na podlagi vaše trenutne zmogljivosti.

Išči: omogoča iskanje shranjenih odsekov po imenu.

Omogoči/onemog.: omogoči ali onemogoči odseke, ki so trenutno naloženi v napravo.

Privz. predn. nast. vodiln.: omogoča izbiro vrstnega reda ciljnih vrednosti med tekmovanjem na odseku.

Izbriši: omogoča brisanje vseh ali več shranjenih odsekov iz naprave.

Brisanje odseka

- 1 Izberite **Meni > Trening > Odseki**.
- 2 Izberite odsek.
- 3 Izberite **Izbriši > V redu**.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 46).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Začetek vadbe

- 1 Izberite **Meni > Trening > Vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Vožnja**.
- 4 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete z vadbo, prikaže naprava vsak korak vadbe, cilj (če je naveden) in trenutne podatke o vadbi. Ko ste tik pred tem, da končate korak vadbe, se bo predvajal zvočni alarm. Prikaže se sporočilo, v katerem se odšteva čas ali razdalja do novega koraka.

Ustavitev vadbe

- Če želite končati korak vadbe in začeti naslednji korak, lahko kadar koli izberete .
- Na zaslonu vadbe izberite **•••**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite začasno ustaviti trenutni korak vadbe, izberite **Začasno ustavi korak**.
 - Če želite končati korak vadbe in ponoviti prejšnji korak, izberite **Prejšnji korak**.
 - Če želite končati korak vadbe in začeti naslednji korak, izberite **Naslednji korak**.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete .
- Če želite končati vadbo, lahko kadar koli izberete **••• > Prekini vadbo > V redu**.

Brisanje vadb

- 1 Izberite **Meni > Trening > Vadbe > Možnosti vadbe > Izbriši več**.
- 2 Izberite eno ali več vadb.
- 3 Izberite **Brisanje vadb > V redu**.

Načrti vadb

Načrt vadbe lahko nastavite v računu Garmin Connect in ga pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo na koledarju vadbe.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 46).

V storitvi Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe ter razporedite vadbe in proge.

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite connect.garmin.com.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 5 Izberite možnost:
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Express™ v računalniku.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect v pametnem telefonu.

Ogled vadb v načrtu vadb

Ogledate si lahko naslednje vadbe in začnete vadbo.

- 1 Izberite **Trening > Načrt vadbe**.
- 2 Izberite razporejeno vadbo.

Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za vožnjo na znani razdalji lahko uporabljate odprte intervale. Ko izberete , naprava zabeleži interval in se premakne na interval počitka.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 Izberite **Meni > Trening > Intervali > Uredi > Intervali > Vrsta**.
- 2 Izberite možnost.
NAMIG: odprti interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavite na Odprto.
- 3 Po potrebi vnesite visoko in nizko vrednost za interval.
- 4 Izberite **Trajanje**, vnesite vrednost časa za interval in izberite ✓.
- 5 Izberite ↶.
- 6 Izberite **Počit.** > **Vrsta**.
- 7 Izberite možnost.
- 8 Po potrebi vnesite visoko in nizko vrednost za interval počitka.
- 9 Izberite **Trajanje**, vnesite vrednost časa za interval počitka in izberite ✓.
- 10 Izberite ↶.
- 11 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 Izberite **Meni > Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
 - 2 Izberite ▶, da zaženete časovnik dejavnosti.
 - 3 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite ↺, da začnete prvi interval.
 - 4 Sledite navodilom na zaslonu.
- Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Vadba v zaprtih prostorih

Naprava vključuje profil dejavnosti v zaprtih prostorih, v katerih je GPS izklopljen. Če je GPS izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, razen če imate združljiv senzor ali notranji trenažer, ki te podatke pošilja v napravo.

Združevanje notranjega trenažerja ANT+

- 1 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od notranjega trenažerja ANT+.
- 2 Izberite **Meni > Trening > Notranji trenažer > Združi s tren. ANT+**.
- 3 Izberite notranji trenažer, ki ga želite združiti z napravo.
- 4 Izberite **Dodaj senzor**.

Ko je notranji trenažer združen z napravo, je ta prikazan kot povezani senzor. Podatkovna polja lahko prilagodite tako, da prikazujejo podatke senzorja.

Uporaba notranjega trenažerja ANT+

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer ANT+, morate nanj namestiti kolo in ga združiti z napravo ([Združevanje notranjega trenažerja ANT+®, stran 14](#)).

Napravo lahko uporabljate skupaj z notranjim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, dejavnosti ali vadbi. Pri uporabi notranjega trenažerja se GPS samodejno izklopi.

1 Izberite Meni > Trening > Notranji trenažer.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Prosta vožnja**, če želite ročno nastaviti raven upora.
- Izberite **Sledenje progi**, če želite slediti shranjeni progi ([Proge, stran 27](#)).
- Izberite **Sledenje aktivnosti**, če želite slediti shranjeni vožnji ([Vožnja, stran 9](#)).
- Izberite **Sledenje vadbi**, če želite slediti shranjeni vadbi ([Vadbe, stran 12](#)).

3 Izberite progo, dejavnost ali vadbo.

4 Izberite Vožnja.

5 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Nastavitev upora

1 Izberite Meni > Trening > Notranji trenažer > Nastavitev odpornosti.

2 Izberite  ali , da nastavite silo upora, ki jo uporabi trenažer.

3 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

4 Po potrebi izberite  > Nastavitev odpornosti, če želite nastaviti upor med dejavnostjo.

Nastavitev simuliranega naklona

1 Izberite Meni > Trening > Notranji trenažer > Nastavi naklon.

2 Izberite  ali , da nastavite simulirani naklon, ki ga uporabi trenažer.

3 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

4 Po potrebi izberite  > Nastavi naklon, če želite nastaviti simulirani naklon med dejavnostjo.

Nastavitev ciljne moči

1 Izberite Meni > Trening > Notranji trenažer > Nastavitev ciljne moči.

2 Nastavite vrednost ciljne moči.

3 Izberite profil dejavnosti.

4 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Trenažer prilagaja silo upora in tako ohranja stalno izhodno moč na podlagi vaše hitrosti.

5 Po potrebi izberite  > Nastavitev ciljne moči, če želite nastaviti ciljno moč med dejavnostjo.

Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner®. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas ali razdaljo in hitrost. Med vadbeno dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

1 Izberite **Meni > Trening > Nastavi cilj**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
- Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
- Izberite **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.

3 Izberite .

4 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

5 Po potrebi se pomaknite za ogled zaslona Virtual Partner.

6 Ko končate dejavnost, izberite  > **Shrani vožnjo**.

Preklic cilja vadbe

Izberite **••• > Prekliči cilj > V redu**.

Moji statistični podatki

Naprava Edge 530 lahko meri vašo osebno statistiko in izračuna meritve zmogljivosti. Za merjenje zmogljivosti potrebujete združljiv merilnik srčnega utripa ali merilnik moči.

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data.

OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju.

najvišji VO2: Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Naprava prav tako prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljeni glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino.

Obremenitev pri vadbi: obremenitev pri vadbi je vsota presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih 7 dneh. EPOC je ocena, koliko energije potrebuje telo za regeneracijo po vadbi.

Osredotočenost obremenitve pri vadbi: vaša naprava analizira vašo obremenitev pri vadbi in jo razvrsti v različne kategorije na podlagi intenzivnosti in sestave vsake zabeležene dejavnosti. Osredotočenost obremenitve pri vadbi vključuje skupno zbrano obremenitev po kategoriji in osredotočenost vadbe. Vaša naprava prikaže razporeditev obremenitve v zadnjih 4 tednih.

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

Funkcionalni prag moči (FTP): naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test.

Test učinka spremenljivosti srčnega utripa: za test učinka spremenljivosti srčnega utripa je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Naprava beleži spremenljivost srčnega utripa, medtem ko 3 minute stojite pri miru. Ta vrednost prikazuje splošno raven učinka na telo. Lestvica sega od 1 do 100, nižja vrednost pa pomeni nižjo raven učinka na telo.

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti.

Krivulja moči: krivulja moči prikazuje moč, ki jo ohranjate v določenem obdobju. Ogledate si lahko krivuljo moči za prejšnji mesec, tri mesece ali dvanajst mesecev.

Stanje vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Najvišje: najvišje pomeni, da ste v idealni tekmovalni pripravljenosti. Nedavno zmanjšanje obremenitve pri vadbi omogoča, da se telo regenerira in v celoti izravna učinke pretekle vadbe. Načrtujte vnaprej, saj je to najvišje stanje mogoče ohraniti le kratek čas.

Produktivno: trenutna obremenitev pri vadbi premika raven telesne vadbe in zmogljivost v pravo smer. Če želite ohraniti raven telesne pripravljenosti, v vadbo vključite tudi obdobja regeneracije.

Ohranjanje: trenutna obremenitev pri vadbi zadostuje za ohranitev ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, poskusite dodati bolj raznolike vaje ali povečati obseg vadbe.

Regeneracija: manjša obremenitev pri vadbi omogoča, da se telo regenerira, kar je nujno v daljših obdobjih naporne vadbe. Ko ste pripravljeni, lahko obremenitev pri vadbi spet povečate.

Neproductivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Telo se morda le težko regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje, vključno s stresom, prehrano in počitkom.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: zmanjšanje telesne pripravljenosti se pojavi, ko en teden ali dlje vadite znatno manj kot sicer in to vpliva na raven telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

Čezmerno: obremenitev pri vadbi je zelo visoka in škodljiva. Telo potrebuje počitek. Na urnik vključite lažjo vadbo in si tako zagotovite čas za regeneracijo.

Ni stanja: naprava za določitev stanja vadbe potrebuje teden ali dva zgodovine vadbe, vključno z dejavnostmi z rezultati najvišjega VO2 pri teku ali kolesarjenju.

Približne ocene najvišjega VO2

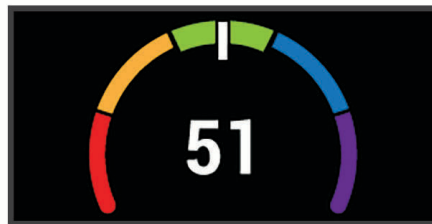
Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Oceno najvišjega VO2 vam zagotavlja Firstbeat, ki to tehnologijo tudi podpira. Napravo Garmin lahko skupaj z združljivima merilnikoma srčnega utripa in moči uporabljate za prikaz ocene najvišjega VO2 pri kolesarjenju.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in merilnik moči ter ju združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 48](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 38](#)).

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani vožnjo**.
- 3 Izberite **Meni > Moja statistika > Stanje vadbe > Najvišji VO2**.
Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatki o najvišjem VO2 in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 67](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju

Uspešnost in natančnost izračuna najvišjega VO2 sta višji, ko kolesarite enakomerno in pri precej visoki težavnosti ter ko se srčni utrip in moč ne spreminjata preveč.

- Pred vožnjo preverite, ali naprava, merilnik srčnega utripa in merilnik moči pravilno delujejo, so združeni in imajo dovolj napolnjeno baterijo.
- Med 20-minutno vožnjo vzdržujte srčni utrip nad 70 % svojega najvišjega srčnega utripa.
- Med 20-minutno vožnjo vzdržujte čim bolj konstantno moč.
- Izogibajte se razgibanemu terenu.
- Izogibajte se vožnji v skupini, kjer je veliko vožnje v zavetrju.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

Okoljski dejavniki, kot sta visoka temperatura in velika nadmorska višina, vplivajo na vadbo in zmogljivost. Vadba na veliki nadmorski višini lahko na primer pozitivno vpliva na telesno pripravljenost, vendar se lahko najvišji VO2 začasno zmanjša, ko ste izpostavljeni razmeram na veliki nadmorski višini. Naprava Edge 530 prikaže obvestila o aklimatizaciji ter popravke ocene najvišjega VO2 in stanja vadbe, ko temperatura presega 22 °C (72 °F) in ko nadmorska višina presega 800 m (2625 ft).

OPOMBA: funkcija aklimatizacije na vročino je na voljo samo za dejavnosti, ki jih beležite s signalom GPS, zanjo pa so potrebni tudi vremenski podatki iz povezanega telefona.

Obremenitev pri vadbi

Obremenitev pri vadbi je meritev obsega vadbe v zadnjih sedmih dneh. To je vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih sedmih dneh. Meritev prikazuje, ali je trenutna obremenitev nizka, visoka ali znotraj optimalnega območja za ohranjanje ali izboljšanje ravni telesne pripravljenosti. Optimalno območje se določi na podlagi individualne ravni telesne pripravljenosti in zgodovine vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Pridobitev ocene obremenitve pri vadbi

Preden si lahko ogledate oceno obremenitve pri vadbi, morate namestiti merilnik srčnega utripa in merilnik moči ter ju združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 48](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 38](#)).

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

1 Kolesarite vsaj enkrat na sedem dni.

2 Izberite **Meni > Moja statistika > Stanje vadbe > Obremenitev**.

Oceno obremenitve pri vadbi prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



 Rdeče	Visoka
 Zeleno	Optimalna
 Modro	Nizka

Osredotočenost obremenitve pri vadbi

Zaradi kar se da velikega izboljšanja zmogljivosti in telesne pripravljenosti mora vadba zajemati tri kategorije: nizko aerobno, visoko aerobno in anaerobno. Osredotočenost obremenitve pri vadbi prikazuje, koliko vadbe je trenutno v posamezni kategoriji, in določa cilje vadbe. Za osredotočenost obremenitve pri vadbi je potrebnih najmanj 7 dni vadbe, na podlagi katerih je mogoče ugotoviti, ali je obremenitev pri vadbi nizka, optimalna ali visoka. Po 4 tednih zgodovine vadbe so v oceni obremenitve pri vadbi podrobnejše informacije o ciljih, na podlagi katerih lažje uravnotežite vadbene dejavnosti.

Pod cilji: vaša obremenitev pri vadbi je nižja od optimalne v vseh kategorijah intenzivnosti. Poskusite podaljšati trajanje ali povečati pogostost vadb.

Pomanjkanje nizko aerobne obremenitve: poskusite dodati več nizko aerobnih dejavnosti, ki prispevajo k regeneraciji in izravnavajo dejavnosti z višjo intenzivnostjo.

Pomanjkanje visoko aerobne obremenitve: poskusite dodati več visoko aerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma izboljšale laktatni prag in najvišji VO2.

Pomanjkanje anaerobne obremenitve: poskusite dodati še nekaj intenzivnejših anaerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma povečale vašo hitrost in anaerobno zmogljivost.

Uravnotežena: obremenitev pri vadbi je uravnotežena in bo pri nadaljnji vadbi imela vsestranske prednosti za telesno pripravljenost.

Nizka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma nizko aerobna dejavnost. To je trdna podlaga, ki vas pripravi na dodajanje intenzivnejših vadb.

Visoka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma visoko aerobna dejavnost. Te dejavnosti prispevajo k izboljšanju laktatnega praga, najvišjega VO2 in vzdržljivosti.

Anaerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma intenzivna dejavnost. To privede do hitrega izboljšanja telesne pripravljenosti, vendar je treba obremenitev izravnati z nizko aerobnimi dejavnostmi.

Nad cilji: obremenitev pri vadbi presega optimalno, zato poskusite skrajšati trajanje in zmanjšati pogostost vadb.

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 21*). Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

Aerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa izmeri skupni učinek dejavnosti na vašo aerobno telesno pripravljenost in prikaže, ali ste z vajo ohranili ali izboljšali raven telesne pripravljenosti. Presežek porabe kisika po vadbi (EPOC), ki se nabira med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo raven telesne pripravljenosti in vadbene navade. Enakomerne vaje z zmernim naporom ali vaje z daljšimi intervali (> 180 s) pozitivno vplivajo na aerobno presnovo in izboljšajo aerobni Training Effect.

Anaerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa in hitrosti (ali moči) določi, kako vaja vpliva na zmogljivost pri zelo visoki intenzivnosti. Prikaže se vrednost, ki temelji na anaerobnem prispevku k vrednosti EPOC in vrsti dejavnosti. Ponavljajoči se intervali dejavnosti z visoko intenzivnostjo, ki trajajo od 10 do 120 sekund, zelo ugodno vplivajo na anaerobno zmogljivost in izboljšajo anaerobni Training Effect.

Aerobni Training Effect in Anaerobni Training Effect lahko dodate kot podatkovni polji na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
Od 3,0 do 3,9	Vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
Od 4,0 do 4,9	Močno vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Močno vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
5,0	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Technologies Ltd. Za več informacij obiščite www.firstbeat.com.

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Ogled časa regeneracije

Preden lahko uporabljate funkcijo časa regeneracije, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 48](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 38](#)).

1 Izberite **Meni > Moja statistika > Regener. > Omogoči**.

2 Začnite z vožnjo.

3 Po vožnji izberite **Shrani vožnjo**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni, najkrajši pa 6 ur.

Pridobivanje ocene FTP

Naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo vrednost FTP lahko opravite test FTP z združenim merilnikom moči in merilnikom srčnega utripa ([Izvedba testa FTP, stran 23](#)).

Izberite **Meni > Moja statistika > FTP**.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžna	Zmerno
 Rdeča	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 68](#)).

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev funkcionalnega praga moči (FTP), potrebujete združen merilnik moči in merilnik srčnega utripa ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)).

1 Izberite **Meni > Moja statistika > FTP > Test FTP > Vožnja**.

2 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje posamezen korak testa, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

3 Izberite , če želite časovnik dejavnosti zaustaviti.

4 Izberite **Shrani vožnjo**.

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

Samodejni izračun FTP

Preden lahko naprava izračuna funkcionalni prag moči (FTP), potrebujete združen merilnik moči in merilnik srčnega utripa ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)).

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > FTP > Omogoči sam. izračun.**
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite na prostem z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po vožnji izberite **Shrani vožnjo.**
- 4 Izberite **Meni > Moja statistika > FTP.**

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

Ogled učinka na telo

Preden si lahko ogledate učinek na telo, si morate nadeti prsni merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)).

Učinek na telo je rezultat triminutnega testa, med katerim stojite pri miru, naprava Edge pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošne obremenitve. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmore športnik. Učinek na telo se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo veliko obremenitev. Če veste, kakšen je učinek na telo, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporno vadbo ali jogo.

NAMIG: Garmin priporoča, da učinek na telo izmerite vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Učinek na telo > Izmeri.**
- 2 3 minute stojte in mirujte.

Izklop obvestil o zmogljivosti

Obvestila o zmogljivosti so privzeto vklopljena. Nekatera obvestila o zmogljivosti so opozorila, ki se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Obvestila o zmoglji..**
- 2 Izberite možnost.

Ogled krivulje moči

Preden si lahko ogledate krivuljo moči, morate z napravo združiti merilnik moči ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)).

Krivulja moči prikazuje moč, ki jo ohranjate v določenem obdobju. Ogledate si lahko krivuljo moči za prejšnji mesec, tri mesece ali dvanajst mesecev.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Krivulja moči.**
- 2 Izberite obdobje.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z napravo Edge 530 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Z napravo Forerunner® lahko na primer zabeležite tek, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v napravi Edge 530.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Stanje vadbe.**
- 2 Držite ●●● in izberite **TrueUp za fiz..**

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi Edge 530.

Začasna ustavitev stanja vadbe

Če ste poškodovani ali bolni, lahko začasno ustavite stanje vadbe. Še naprej lahko beležite vadbene dejavnosti, vendar so stanje vadbe, osredotočenost obremenitve pri vadbi in povratne informacije o regeneraciji onemogočeni.

Izberite možnost:

- V napravi Edge izberite **Meni > Moja statistika > Stanje vadbe**, pridržite **•••** in izberite **Zač.us.st.vad..**
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Začasno ustavi stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 18*).

Izberite možnost:

- V napravi Edge izberite **Meni > Moja statistika > Stanje vadbe**, pridržite **•••** in izberite **Zač.us.st.vad..**
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Nadaljuj stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Osebni rekordi

Ob zaključku vožnje naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med vožnjo. Osebni rekordi vključujejo najhitrejši čas običajne razdalje, najdaljšo vožnjo in najvišjo premagano nadmorsko višino med vožnjo. Ko je združena z združljivim merilnikom moči, naprava prikazuje največjo izmerjeno moč, zabeleženo med 20-minutnim obdobjem.

Ogled osebnih rekordov

Izberite **Meni > Moja statistika > Osebni rekordi**.

Povrnitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Osebni rekordi**.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite povrniti na prejšnji rekord.
- 3 Izberite **Prejšnji rekord > V redu**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Osebni rekordi**.
- 2 Izberite osebni rekord.
- 3 Izberite **Izbriši > V redu**.

Območja treninga

- Območja srčnega utripa (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 38*)
- Območja moči (*Nastavitev območij moči, stran 41*)

Navigacija

Funkcije in nastavitve navigacije veljajo tudi za navigacijo po progah (*Proge, stran 27*) in odsekih (*Odseki, stran 9*).

- Lokacije (*Lokacije, stran 26*)
- Nastavitve zemljevida (*Nastavitve zemljevida, stran 30*)

Lokacije

V napravo lahko zabeležite in shranite lokacije.

Označevanje lokacije

Preden lahko označite lokacijo, morate poiskati satelite.

Lokacija je točka, ki jo zabeležite in shranite v napravo. Če si želite zapomniti znamenitosti ali se vrniti na določeno mesto, lahko označite lokacijo.

- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Premaknite se na zemljevid.
- 3 Izberite **••• > Shrani lokacijo > V redu**.

Shranjevanje lokacij z zemljevida

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Preglej zemljevid**.
- 2 Poiščite lokacijo s pregledovanjem zemljevida ([Pregledovanje zemljevida, stran 30](#)).
- 3 Za izbiro lokacije držite **•••**.
- 4 Izberite **Shrani položaj**.

Navigacija do lokacije

- 1 Izberite **Meni > Navigacija**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo do lokacije na zemljevidu, izberite **Preglej zemljevid**, poiščite lokacijo ([Pregledovanje zemljevida, stran 30](#)) in pridržite **•••**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do omrežja gorkokolesarskih stez, izberite **Navig. po gorsk. poti**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**, izberite lokacijo in izberite **Podrobnosti**.
- 3 Izberite **Pojdi**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu do cilja.



Navigacija nazaj na začetek

Med vožnjo se lahko kadar koli vrnete na začetno točko.

- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Če želite prikazati bližnjični meni, izberite •••.
- 3 Izberite **Nazaj na začetek**.
- 4 Izberite **Ob isti načrtovani poti** ali **Najneposred. načrt. pot**.
- 5 Izberite **Vožnja**.

Naprava začne navigacijo do začetne točke vožnje.

Ustavitve navigacije

Izberite ••• > **Ustavi navigacijo** > **V redu**.

Urejanje lokacij

- 1 Izberite **Meni** > **Navigacija** > **Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite lokacijo.
- 3 Izberite **Uredi**.
- 4 Izberite podrobnost lokacije.
Na primer, izberite **Spremeni višino**, da vnesete znano nadmorsko višino lokacije.
- 5 Uredite vrednost in izberite ✓.

Brisanje lokacije

- 1 Izberite **Meni** > **Navigacija** > **Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite lokacijo.
- 3 Izberite **Izbriši lokacijo** > **V redu**.

Projekcija lokacije

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od označene do nove lokacije.

- 1 Izberite **Meni** > **Navigacija** > **Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite lokacijo.
- 3 Izberite **Uredi** > **Projiciraj lokacijo**.
- 4 Vnesite smer in razdaljo do projicirane lokacije.
- 5 Izberite ✓.

Proge

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko po njej izvajate navigacijo.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto. Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje.

Ustvarjanje proge v napravi

Preden lahko ustvarite progo, morate imeti v napravi shranjeno dejavnost s podatki GPS.

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Igrišča > Možnosti proge > Ustvari novo**.
- 2 Izberite dejavnost, na kateri naj bo zasnovana proga.
- 3 Vnesite ime proge in izberite ✓.
Proga se pojavi na seznamu.
- 4 Izberite progo in preglejte njene podrobnosti.
- 5 Po potrebi izberite **Nastavitve** in uredite podrobnosti proge.
Spremenite lahko na primer ime ali barvo proge.
- 6 Izberite **Vožnja**.

Sledenje progi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete progo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 46).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Ustvarite novo progo ali izberite obstoječo.
- 3 Izberite možnost:
 - V programu Garmin Connect izberite ⋮ > **Pošlji v napravo**.
 - Na spletnem mestu Garmin Connect izberite **Pošlji v napravo**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.
- 5 V napravi Edge izberite **Meni > Navigacija > Igrišča**.
- 6 Izberite progo.
- 7 Izberite **Vožnja**.

Namigi za vožnjo po progi

- Uporabite usmerjanje po zavojih ([Možnosti proge](#), stran 29).
- Če vključujete ogrevanje, izberite ►, da pričnete progo in se ogrejte kot ponavadi.
- Med ogrevanjem se ne približujte poti proge.
Ko ste pripravljeni začeti, se pomaknite proti svoji progi. Ko ste na katerem koli delu poti proge, se prikaže sporočilo.
- Za ogled zemljevida proge se pomaknite do zemljevida.
Če zavijete s proge, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti proge

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Povzetek**, če si želite ogledati podrobnosti o progi.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Višina**, če si želite ogledati izris višine proge.
 - Izberite **Vzponi**, če si želite ogledati podrobnosti in izrise višine za posamezni vzpon.
 - Izberite **Krog**, če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o posameznem krogu.

Prikaz proge na zemljevidu

Za vsako progo, ki jo shranite v napravo, lahko prilagodite, kako je prikazana na zemljevidu. Progo prevoza na delo lahko na primer nastavite tako, da je na zemljevidu vedno obarvana rumeno. Drugo progo lahko obarvate zeleno. Tako lahko med vožnjo vidite proge, ne da bi po njih vozili ali izvajali navigacijo.

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite **Nastavitve**.
- 4 Če želite progo prikazati na zemljevidu, izberite **Vedno prikazi**.
- 5 Izberite **Barva** in izberite barvo.
- 6 Če želite na zemljevid vključiti destinacije na progi, izberite **Točke proge**.

Ko se naslednjič peljete blizu proge, bo prikazana na zemljevidu.

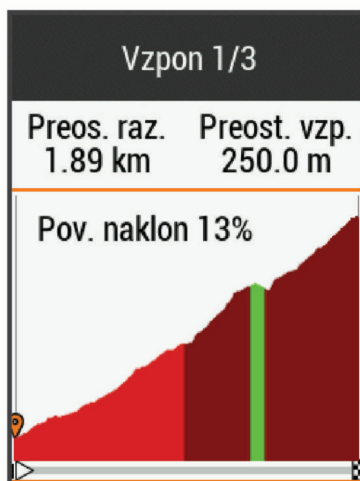
Uporaba funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro vam pomaga upravljati naprežanje za prihodnje vzpone na progi. Ogledate si lahko podrobnosti o vzponih, vključno s časom, ob katerem boste prišli do njih, povprečnim naklonom in skupnim vzponom. Kategorije vzponov, ki temeljijo na dolžini in naklonu, so označene z barvo.

NAMIG: po vožnji si lahko v zgodovini voženj ogledate vmesne čase vzpona.

- 1 Omogočite funkcijo ClimbPro za profil dejavnosti ([Posodabljanje profila dejavnosti, stran 49](#)).
- 2 Preglejte vzpone na progi in podrobnosti proge ([Ogled podrobnosti proge, stran 28](#)).
- 3 Začnite slediti shranjeni progi ([Proge, stran 27](#)).

Na začetku vzpona se samodejno prikaže zaslon funkcije ClimbPro.



Po shranjeni vožnji si lahko v zgodovini voženj ogledate vmesne čase vzpona.

Možnosti proge

Izberite **Meni > Navigacija > Igrišča > Možnosti proge**.

Usmerjanje po zavojih: omogoči ali onemogoči pozive za zavoje.

Op. o zap. pr.: opozori vas, če zavijete s proge.

Išči: omogoča iskanje shranjenih prog po imenu.

Filter: omogoča filtriranje po vrsti proge, na primer po progah Strava.

Razvrsti: omogoča razvrstitev shranjenih prog po imenu, razdalji ali datumu.

Izbrisi: omogoča brisanje vseh ali več shranjenih prog iz naprave.

Ustavitev proge

Izberite **••• > Prekini progo > V redu**.

Brisanje proge

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite **Izbriši > V redu**

Načrtovane poti storitve Trailforks

S programom Trailforks lahko shranite priljubljene načrtovane poti po stezah ali poiščete načrtovane poti v bližini. Načrtovane poti po gorskokolesarskih stezah storitve Trailforks lahko prenesete v napravo Edge. Prenesene načrtovane poti so prikazane na seznamu shranjenih prog.

Če želite postati član storitve Trailforks, obiščite spletno mesto www.trailforks.com.

Nastavitve zemljevida

Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**, izberite profil, nato pa izberite **Navigacija > Zemljevid**.

Tema zemljevida: prilagodi videz zemljevida vrsti vožnje. (*Teme zemljevida, stran 31*)

Zemlj. priljub.: označi priljubljene ceste ali steze za vrsto vožnje. Temnejše ceste ali steze so bolj priljubljene.

Usmerjenost: nastavi prikaz zemljevida na strani.

Samod. poveč.: samodejno izbere raven povečave zemljevida. Če izberete Izkl., morate zemljevid povečati ali pomanjšati ročno.

Besedilo vodica: nastavi, kdaj se prikažejo navigacijski pozivi zavoja za zavojem (zahteva zemljevide za načrtovane poti).

Vidnost zemljevida: omogoča spreminjanje videza zemljevida.

Infor. o zemljevidu: omogoči ali onemogoči zemljevide, ki so trenutno naloženi v napravo.

Barva črte zgodovine: omogoča, da spremenite barvo črte poti, ki ste jo opravili.

Izriši plastnice: prikaže ali skrije izohipse na zemljevidu.

Pregledovanje zemljevida

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Preglej zemljevid**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite preklopiti med povečavo in premikanjem, izberite **•••**.
 - Če želite premakniti ali povečati zemljevid, izberite **^** in **∇**.
 - Če si želite ogledati podrobnosti lokacije, držite **•••**.

Spreminjanje usmerjenosti zemljevida

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Navigacija > Zemljevid > Usmerjenost**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da je sever prikazan na vrhu strani, izberite **Sever gor**.
 - Če želite, da je trenutna smer potovanja prikazana na vrhu strani, izberite **Smer zgoraj**.
 - Če želite zemljevid prikazati v treh dimenzijah, izberite **Način 3D**.

Teme zemljevida

Temo zemljevida lahko spremenite, da prilagodite videz zemljevida vrsti vožnje.

Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**, izberite profil, nato pa izberite **Navigacija > Zemljevid > Tema zemljevida**.

Classic: uporabi klasično barvno shemo zemljevida Edge brez dodatne teme.

Visok kontrast: nastavi zemljevid tako, da so podatki prikazani bolj kontrastno, kar izboljša vidnost v zahtevnih razmerah.

Gorsko kolesarstvo: nastavi zemljevid tako, da so v načinu gorskega kolesarjenja optimizirani podatki o stezah.

Nastavitve načrtovane poti

Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**, izberite profil, nato pa izberite **Navigacija > Usmerjanje**.

Načrt. poti po priljub.: izračuna načrtovane poti na podlagi najbolj priljubljenih voženj v storitvi Garmin Connect.

Način usmerjanja: nastavi način transporta, da optimira načrtovano pot.

Način izračuna: nastavi način, uporabljen za izračun vaše načrtovane poti.

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Nastavitev izogibanja: nastavi vrste cest, ki se jim morate izogniti med navigacijo.

Ponoven izračun: samodejno ponovno izračuna načrtovano pot, če skrenete z nje.

Izbira dejavnosti za izračun načrtovane poti

Napravo lahko nastavite tako, da izračuna načrtovano pot glede na vrsto dejavnosti.

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.

2 Izberite profil.

3 Izberite **Navigacija > Usmerjanje > Način usmerjanja**.

4 Izberite možnost za izračun načrtovane poti.

Izberete lahko na primer Cestno kolesarstvo za navigacijo na cestah ali Gorsko kolesarstvo za navigacijo zunaj cest.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo Edge, ko jo povežete z brezžičnim omrežjem Wi-Fi ali združljivim pametnim telefonom prek brezžične tehnologije Bluetooth.

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Edge ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv pametni telefon, v katerem se uporabljajo programi Garmin Connect in Connect IQ™. Za več informacij obiščite www.garmin.com/apps.

Dejavnost se prenese v Garmin Connect: samodejno pošlje vašo dejavnost v Garmin Connect, ko jo nehate beležiti.

Pomoč: omogoča, da s programom Garmin Connect svojim stikom v sili pošljete samodejno besedilno sporočilo s svojim imenom in lokacijo GPS.

Zvočni pozivi: omogoča, da program Garmin Connect med vožnjo v pametnem telefonu predvaja obvestila o stanju.

Alarm za kolo: omogoča, da vklopite alarm, ki se oglasi v napravi in ga naprava pošlje v pametni telefon, ko zazna gibanje.

Prenosljive funkcije Connect IQ: omogočajo prenos funkcij Connect IQ iz programa Connect IQ.

Prenašanje prog, odsekov in vadb iz storitve Garmin Connect: omogoča vam, da s pametnim telefonom poiščete dejavnosti v storitvi Garmin Connect in jih pošljete v napravo.

Prenašanje iz naprave v napravo: omogoča vam, da datoteke brezžično prenašate v drugo združljivo napravo Edge.

Poišči mojo napravo Edge: poišče izgubljeno napravo Edge, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

GroupTrack: omogoča spremljanje drugih kolesarjev v skupini neposredno na zaslonu in v realnem času s funkcijo LiveTrack. V seji GroupTrack lahko pošiljate prednastavljena sporočila drugim kolesarjem, ki imajo združljivo napravo Edge.

Zaznavanje dogodkov: omogoča, da program Garmin Connect pošlje sporočilo vašim stikom v sili, ko naprava Edge zazna dogodek.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Z deljenjem proge LiveTrack lahko delite tudi aktivno progo. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

Sporočila: omogočajo odgovor na dohodni klic ali besedilno sporočilo s prednastavljenim besedilnim sporočilom. Ta funkcija je na voljo z združljivimi pametnimi telefoni Android™.

Obvestila: v napravi prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Objavljanje v družabnih omrežjih: omogoča vam objavljanje posodobitev na spletnem mestu družabnega omrežja, ko dejavnost prenesete v Garmin Connect.

Posodobitve vremenskih informacij: v napravo pošilja vremenske razmere in opozorila v realnem času.

Zaznavanje dogodkov in funkcije Assistance

Zaznavanje dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v napravi, morate nastaviti podatke o stikih v sili v programu Garmin Connect. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

Ko naprava Edge z omogočenim GPS zazna dogodek, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS, če je na voljo.

V napravi in združenem pametnem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 30 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Pomoč

POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

Ko je naprava Edge z omogočenim sprejemnikom GPS povezana s programom Garmin Connect, lahko stikom v sili pošljete samodejno besedilno sporočilo s svojim imenom in lokacijo GPS.

Preden lahko v napravi omogočite funkcijo pomoči, morate nastaviti informacije o stikih v sili v programu Garmin Connect. Pametni telefon, združen s tehnologijo Bluetooth, mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, v katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

V napravi se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po koncu odštevanja časa. Če ne potrebujete pomoči, lahko sporočilo prekličete.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Varnost in sledenje > Varnostne funkcije > Stiki v sili > Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled stikov v sili

Preden si lahko v napravi ogledate stike v sili, morate nastaviti informacije o kolesarju in stike v sili v programu Garmin Connect.

Izberite **Meni > Nastavitve > Varnost in sledenje > Stiki v sili**.

Prikažejo se imena in telefonske številke stikov v sili.

Prošnja za pomoč

OBVESTILO

Preden lahko prosite za pomoč, morate omogočiti GPS v svoji napravi Edge in nastaviti informacije o stikih v sili v programu Garmin Connect. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Držite  pet sekund, da aktivirate funkcijo pomoči.
Naprava zapiska in pošlje sporočilo po koncu odštevanja petih sekund.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete , preden se konča odštevanje.
- 2 Če želite sporočilo poslati takoj, izberite **Pošlji**.

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov**.
- 2 Izberite profil dejavnosti, da omogočite zaznavanje dejavnosti.
OPOMBA: zaznavanje dogodkov je privzeto omogočeno za določene dejavnosti na prostem. Glede na teren in slog vožnje lahko pride do lažnih prepoznav.

Preklic samodejnega sporočila

Ko naprava zazna dogodek, lahko v napravi ali združenem pametnem telefonu prekličete samodejno sporočilo v sili, preden je poslano stikom v sili.

Izberite **Prekliči > Da pred koncem odštevanja 30 sekund**.

Pošiljanje posodobitve stanja po dogodku

Preden lahko stikom v sili pošljete posodobitev stanja, mora naprava zaznati dogodek in stikom v sili poslati samodejno sporočilo v sili.

Stikom v sili lahko pošljete posodobitev stanja in jim sporočite, da ne potrebujete pomoči.

Na strani stanja izberite **Zazan je bil dogodek > V redu**.

Sporočilo je poslano vsem vašim stikom v sili.

Vklop funkcije LiveTrack

Preden lahko začnete prvo sejo LiveTrack, morate nastaviti stike v programu Garmin Connect.

1 Izberite **Meni > Varnost in sledenje > LiveTrack**.

2 Izberite možnost:

- Če želite, da se seja LiveTrack začne vsakič, ko začnete to vrsto dejavnosti, izberite **Samod. zač.**.
- Če želite spremeniti ime seje LiveTrack, izberite **Ime seje LiveTrack**. Privzeto ime je trenutni datum.
- Če si želite ogledati prejemnike, izberite **Prejemniki**.
- Če želite, da prejemniki vidijo vašo progo, izberite **Deljenje proge**.

3 Izberite **Zaženi LiveTrack**.

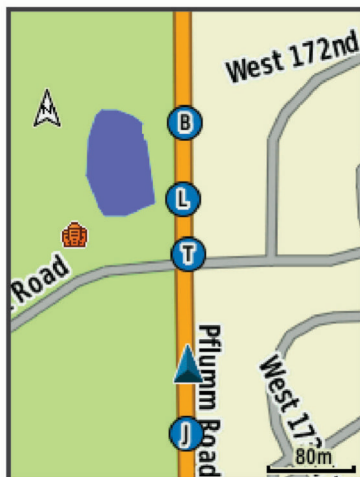
Prejemniki si lahko ogledajo vaše podatke v živo na strani za slednje Garmin Connect.

Začetek seje GroupTrack

Preden lahko začnete sejo GroupTrack, morate pametni telefon s programom Garmin Connect združiti z napravo ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 3](#)).

Med vožnjo lahko vidite kolesarje na zemljevidu v seji GroupTrack.

- 1 V napravi Edge izberite **Meni > Nastavitve > Varnost in sledenje > GroupTrack**, da omogočite ogled povezav na zaslonu zemljevida.
- 2 V programu Garmin Connect izberite ☰ ali ⋯.
- 3 Izberite **Varnost in sledenje > LiveTrack > ⋮ > Nastavitve > GroupTrack > Vse povezave**.
- 4 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 5 V napravi Edge izberite ▶ in se odpravite kolesarit.
- 6 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.



7 Pomaknite se na seznam seje GroupTrack.

Na seznamu lahko izberete kolesarja, ki je nato prikazan na sredini zemljevida.

Namigi za sejo GroupTrack

Funkcija GroupTrack omogoča spremljanje drugih kolesarjev v skupini neposredno na zaslonu s funkcijo LiveTrack. Vsi kolesarji v skupini morajo biti vaše povezave v računu Garmin Connect.

- Kolesarite na prostem z GPS-om.
- Napravo Edge 530 združite s pametnim telefonom prek tehnologije Bluetooth.
- V programu Garmin Connect izberite  ali , nato pa izberite **Povezave**, da posodobite seznam kolesarjev za sejo GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitve s svojimi pametnimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect.
- Prepričajte se, da so vse povezave v dosegu (40 km ali 25 milj).
- Če si želite med sejo GroupTrack ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.
- Prenehajte kolesariti, preden si poskusite ogledati informacije o lokaciji in smeri drugih kolesarjev v seji GroupTrack.

Nastavitev alarma za kolo

Alarm za kolo lahko vklopite, ko niste v bližini kolesa, denimo, med postankom na dolgi vožnji. Alarm za kolo lahko upravljate v napravi ali v nastavitvah naprave v programu Garmin Connect.

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Varnost in sledenje > Alarm za kolo**.

2 Ustvarite ali posodobite številsko geslo.

Ko alarm za kolo onemogočite v napravi Edge, morate vnesti številsko geslo.

3 Držite  in izberite **Nast. alar. za kolo**.

Če naprava zazna premikanje, se sproži alarm, naprava pa pošlje opozorilo v povezani pametni telefon.

Predvajanje zvočnih pozivov v telefonu

Preden lahko nastavite zvočne pozive, morate telefon s programom Garmin Connect združiti s kolesarskim računalnikom Edge.

Program Garmin Connect lahko nastavite tako, da med vožnjo ali drugo dejavnostjo v telefonu predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi vključujejo število krogov in čas kroga, navigacijo, moč, tempo ali hitrost in podatke o srčnem utripu. Med predvajanjem zvočnega poziva program Garmin Connect utiša primarni zvok telefona, da lahko telefon predvaja obvestilo. Ravni glasnosti lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

1 V programu Garmin Connect izberite .

2 Izberite **Naprave Garmin**.

3 Izberite svojo napravo.

4 Izberite **Zvočni pozivi**.

Prenos datotek v drugo napravo Edge

Proge, odseke in vadbe lahko brezžično prenesete iz ene združljive naprave Edge v drugo s tehnologijo Bluetooth.

1 Vklopite obe napravi Edge in ju približajte na razdaljo manj kot 3 m.

2 V napravi, ki vsebuje datoteke, izberite **Meni > Nastavitve > Povezane funkcije > Prenosi naprave > Skupna raba datotek**.

OPOMBA: meni Prenosi naprave je v drugih napravah Edge lahko drugje.

3 Izberite vrsto datoteke za skupno rabo.

4 Izberite eno ali več datotek za prenos.

5 V napravi, ki prejme datoteke, izberite **Meni > Nastavitve > Povezane funkcije > Prenosi naprave**.

6 Izberite bližnjo povezavo.

7 Izberite eno ali več datotek za prejem.

Po končanem prenosu datotek se na obeh napravah prikaže sporočilo.

Povezane funkcije Wi-Fi

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Posodobitve programske opreme: naprava samodejno prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava omrežja Wi-Fi.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadbe in načrte vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjič vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Nastavitev povezljivosti Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate napravo povezati s programom Garmin Connect v pametnem telefonu ali programom Garmin Express v računalniku.

1 Izberite možnost:

- Prenesite program Garmin Connect in opravite združitev s pametnim telefonom (*Združevanje s pametnim telefonom, stran 3*).
- Obiščite www.garmin.com/express, in prenesite program Garmin Express.

2 Sledite navodilom na zaslonu za nastavitev povezave Wi-Fi.

Nastavitve tehnologije Wi-Fi

Izberite **Meni > Nastavitve > Povezane funkcije > Wi-Fi**.

Wi-Fi: omogoči brezžično tehnologijo Wi-Fi.

OPOMBA: druge nastavitve Wi-Fi se prikažejo samo, če je omogočeno Wi-Fi.

Samodejni prenos: omogoča vam, da samodejno prenašate dejavnosti prek znanega brezžičnega omrežja.

Dodajanje omrežja: vzpostavi povezavo naprave z brezžičnim omrežjem.

Brezžični senzorji

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite buy.garmin.com.

Nošenje senzorja srčnega utripa

OPOMBA: če nimate merilnika srčnega utripa, lahko to nalogo preskočite.

Senzor srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

- 1 Modul senzorja srčnega utripa ① pritrdite na trak.



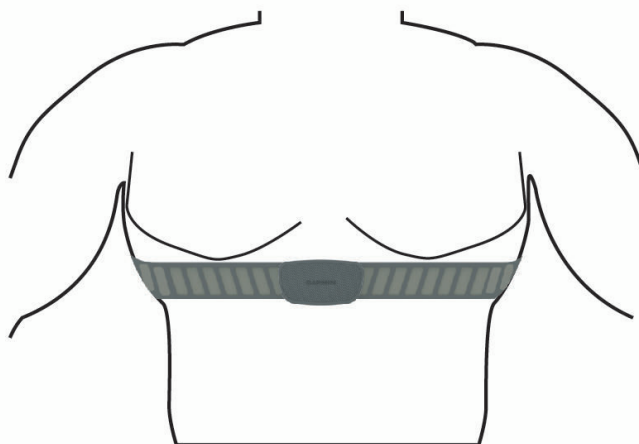
Logotipa Garmin na modulu in traku morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 2 Navlažite elektrodi ② in krpici za stik ③ na zadnji strani traku, da ustvarite zanesljiv stik med prsmi in oddajnikom.



- 3 Trak si ovijte okoli prsi in kljukico ④ zataknete v zanko ⑤.

OPOMBA: oznaka za nego ne sme biti prepognjena.



Logotipa Garmin morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 4 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

NAMIG: če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, si oglejte namige za odpravljanje težav ([Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 38](#)).

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Območja srčnega utripa lahko ročno prilagodite svojim ciljem vadbe ([Cilji pripravljenosti, stran 38](#)). Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip, srčni utrip med mirovanjem in območja srčnega utripa.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Območja treninga > Območja srčnega utripa**.
- 2 Vnesite najvišji srčni utrip, laktatni prag in srčni utrip med mirovanjem.
Med dejavnostjo lahko uporabite funkcijo samodejnega zaznavanja, ki samodejno zazna srčni utrip. Vrednosti območja se posodablja samodejno, lahko pa vse vrednosti uredite ročno.
- 3 Izberite **Glede na:**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvišjega**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% SU pri lakt. pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 68](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego ([Nega merilnika srčnega utripa, stran 58](#)).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.

- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

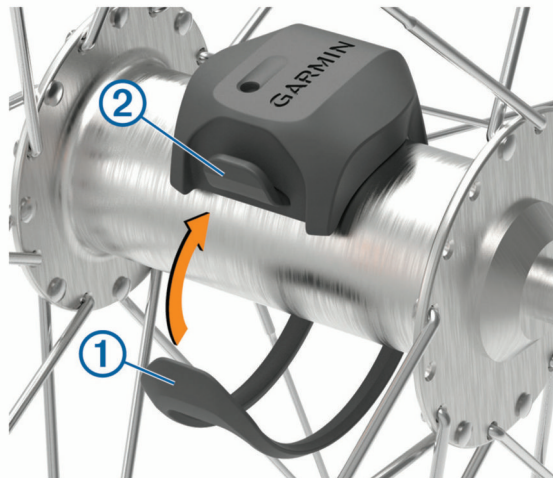
Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

Nameščanje senzorja hitrosti

OPOMBA: če nimate tega senzorja, lahko to opravilo preskočite.

NAMIG: Garmin priporoča, da med nameščanjem senzorja kolo naslonite na stojalo.

- 1 Senzor hitrosti postavite in pridržite na vrhu pesta kolesa.
- 2 Povlecite pasček ① okoli pesta in ga pritrdite na kljukico ② senzorja.



Če senzor namestite na nesimetrično pesto kolesa, je lahko nagnjen. To ne vpliva na delovanje.

- 3 Zavrtite kolo, da preverite, ali se vrti neovirano.

Senzor se ne sme dotikati drugih delov kolesa.

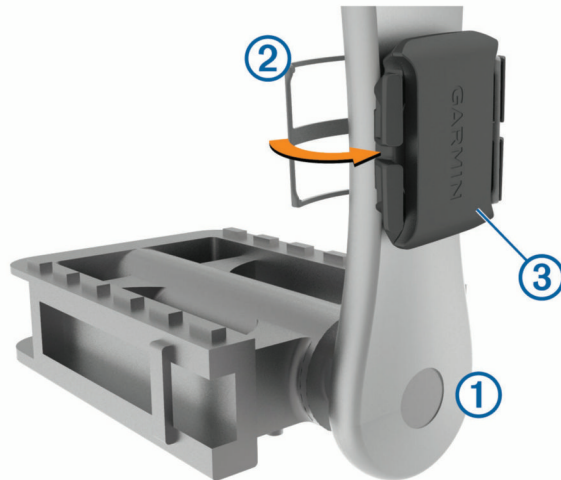
OPOMBA: dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.

Nameščanje senzorja kadence

OPOMBA: če nimate tega senzorja, lahko to opravilo preskočite.

NAMIG: Garmin priporoča, da med nameščanjem senzorja kolo naslonite na stojalo.

- 1 Izberite velikost pasu, ki se trdno prilega gonilki ①.
Izbrani pas naj bo najmanjši, ki ga še lahko ovijete okoli gonilke.
- 2 Na negonilni strani postavite in pridržite plosko stran senzorja kadence na notranjem delu gonilke.
- 3 Povlecite pasove ② okoli gonilke in jih pritrdite na kljukico ③ senzorja.



- 4 Zavrtite gonilko, da preverite, ali se vrti neovirano.
Senzor in pasovi se ne smejo dotikati drugih delov kolesa ali obutve.
OPOMBA: dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.
- 5 15 minut se peljite s kolesom in se prepričajte, da na senzorju in trakovih ne prihaja do poškodb.

Senzorja hitrosti in kadence

Podatki iz senzorja kadence se beležijo stalno. Če z napravo ni združen noben senzor hitrosti ali kadence, se za izračun hitrosti in razdalje uporabljajo podatki GPS-a.

Kadence je hitrost pogajanja ali "vrtenja". Meri se s številom obratov gonilke na minuto (vrt/min).

Povprečenje podatkov za kadenco ali moč

Nastavitev neničelnega povprečenja podatkov je na voljo, če vadite z dodatnim senzorjem kadence ali senzorjem moči. Privzeta nastavitev izključuje ničelne vrednosti, ki se pojavijo, kadar ne kolesarite.

Vrednost te nastavitve lahko spremenite ([Nastavitev beleženja podatkov, stran 55](#)).

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Preden lahko opravite združitev, si morate nadeti merilnik srčnega utripa ali namestiti senzor.

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate napravo in senzor najprej združiti. Če ima senzor tehnologijo ANT+ in Bluetooth, Garmin priporoča, da postopek združevanja izvedete s tehnologijo ANT+. Po združitvi se kolesarski računalnik Edge samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

OPOMBA: če je bil napravi priložen senzor, sta naprava in senzor že združena.

1 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite od senzorjev drugih kolesarjev oddaljeni vsaj 10 m (33 ft).

2 Izberite **Meni > Nastavitve > Tipala > Dodaj senzor**.

3 Izberite možnost:

- Izberite vrsto senzorja.
- Če želite poiskati vse bližnje senzorje, izberite **Preišči vse**.

Prikaže se seznam razpoložljivih senzorjev.

4 Izberite enega ali več senzorjev, ki jih želite združiti z napravo.

5 Izberite **Dodaj senzor**.

Ko je senzor združen z napravo, je stanje senzorja Povezana. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (kot sta Rally™ in Vector™), obiščite www.garmin.com/intosports.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči, stran 41*).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril o obsegu, stran 51*).
- Prilagodite polja s podatki o moči (*Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50*).

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti in morda ne bodo ustrezale vašim osebnim sposobnostim. Območja lahko ročno nastavite na napravi ali z Garmin Connect. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči.

1 Izberite **Meni > Moja statistika > Območja treninga > Območja moči**.

2 Vnesite svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP).

3 Izberite **Glede na:**.

4 Izberite možnost:

- Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
- Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.

Umerjanje merilnika moči

Preden lahko umerite merilnik moči, ga morate namestiti, združiti z napravo in z njim začeti aktivno beležiti podatke.

Navodila za umerjanje določenega merilnika moči si oglejte v proizvajalčevih navodilih za uporabo.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Tipala**.
- 2 Izberite merilnik moči.
- 3 Izberite **Umeri**.
- 4 S poganjanjem ohranite merilnik aktiven, dokler se ne prikaže obvestilo.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Moč na pedal

Sistem Rally meri moč na pedal.

Sistem Rally vsako sekundo več stokrat izmeri silo, s katero delujete na pedal. Sistem Rally meri tudi kadenco ali hitrost vrtenja pedalov. Z merjenjem sile, smeri sile, vrtenja gonilke in časa lahko sistem Rally določi moč (v vatih). Sistem Rally ločeno meri moč leve in desne noge, zato poroča o uravnoteženosti moči levo/desno.

OPOMBA: sistem Rally z enojnim zaznavanjem ne zagotavlja podatkov o uravnoteženosti moči levo/desno.

Dinamika kolesarjenja

Pri meritvah dinamike kolesarjenja se meri, kako pritiskate na pedal skozi celoten obrat pedala in na kateri del pedala pritiskate, na podlagi tega pa lahko razumete, kako kolesarite. Če razumete, kako in kje pritiskate na pedal, lahko učinkoviteje vadite in ocenite prilagoditev kolesa.

OPOMBA: za uporabo parametrov dinamike kolesarjenja potrebujete združljiv merilnik moči za dvojno zaznavanje, ki je povezan s tehnologijo ANT+.

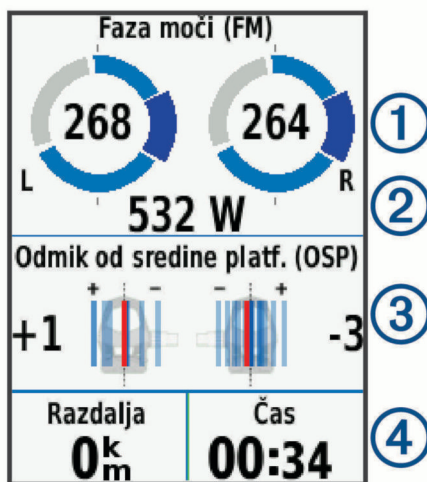
Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data.

Uporaba dinamike kolesarjenja

Preden lahko uporabite dinamiko kolesarjenja, morate napravo združiti z merilnikom moči prek tehnologije ANT+ ([Združevanje z brezžičnimi senzorji](#), stran 41).

OPOMBA: beleženje dinamike kolesarjenja porablja dodaten prostor v pomnilniku naprave.

- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Pomaknite se na zaslon dinamike kolesarjenja, da si ogledate podatke o fazi moči ①, skupni moči ② in odmiku od sredine platforme ③.



- 3 Po potrebi izberite **Podatkovna polja** in spremenite podatkovno polje ([Dodajanje podatkovnega zaslona](#), stran 50).

OPOMBA: prilagodite lahko podatkovni polji na dnu zaslona ④.

Vožnjo lahko pošljete v program Garmin Connect in si ogledate dodatne podatke o dinamiki kolesarjenja ([Pošiljanje vožnje v storitev Garmin Connect](#), stran 46).

Podatki o fazi moči

Faza moči je območje obrata pedala (med začetnim in končnim kotom gonilke), na katerem ustvarite pozitivno moč.

Odmik od sredine platforme

Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega delujete z močjo.

Posodobitev programske opreme merilnika Rally z napravo Edge

Preden lahko posodobite programsko opremo, morate napravo Edge združiti s sistemom Rally.

- 1 Pošljite podatke o vožnji v uporabniški račun Garmin Connect ([Pošiljanje vožnje v storitev Garmin Connect](#), stran 46).

Storitev Garmin Connect samodejno poišče posodobitve programske opreme in jih pošlje v napravo Edge.

- 2 Napravo Edge postavite v doseg senzorja (3 m).
- 3 Nekajkrat zavrtite gonilko. Naprava Edge vas pozove, da namestite vse posodobitve programske opreme, ki še niso nameščene.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Zavedanje razmer

Napravo Edge lahko uporabljate skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia™ za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave Edge ([Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express](#), stran 56).

Omogočenje zvočnega signala za zeleno raven nevarnosti

Preden lahko omogočite zvočni signal za zeleno raven nevarnosti, morate napravo združiti z združljivim radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia in omogočiti zvočne signale.

Omogočite lahko zvočni signal, ki se predvaja, ko radar preklopi na zeleno raven nevarnosti.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Tipala**.
- 2 Izberite radar.
- 3 Izberite **Podrobnosti o senzorju > Nastavitve opozoril**.
- 4 Izberite preklopno stikalo **Zvok za zelen. raven nevarn..**

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Preden lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano® Di2™, jih morate združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50](#)). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Edge 530 prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Uporaba električnega kolesa

Preden lahko uporabite združljivo električno kolo, kot je električno kolo Shimano STEPS™, ga morate seznaniti s svojo napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 41](#)). Izbirni podatkovni zaslon in podatkovna polja električnega kolesa lahko prilagodite ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50](#)).

Ogled podrobnosti o senzorju električnega kolesa

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Tipala**.
- 2 Izberite svoje električno kolo.
- 3 Izberite možnost:
 - Za ogled podrobnosti o električnem kolesu, kot sta merilnik opravljene poti ali prepotovana razdalja, izberite **Podrobnosti o senzorju > Podrobnosti o e-kolesu**.
 - Za ogled sporočil o napaki električnega kolesa izberite .

Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo električnega kolesa.

Daljinski upravljalnik za inReach®

Funkcija daljinskega upravljalnika naprave inReach omogoča upravljanje naprave inReach z napravo Edge. Za nakup združljive naprave inReach obiščite buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach

- 1 Vključite napravo inReach.
- 2 V napravi Edge izberite **Meni > Nastavitve > Tipala > Dodaj senzor > inReach**.
- 3 Izberite napravo inReach, nato pa izberite **Dodaj senzor**.
- 4 Na začetnem zaslonu izberite  **> Dalj. uprav. inReach**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Sporočila > Pošlji prednastavljeno sporočilo**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
 - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila > Začni pogovor**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
 - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, opravljeno med sejo sledenja, izberite **Sledenje > Začni sledenje**.
 - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **SOS**.

OPOMBA: funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, hitrost, podatke o krogih, nadmorsko višino in izbirne informacije o senzorjih, pri katerih se uporablja tehnologija ANT+.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

Ko je pomnilnik naprave poln, se prikaže sporočilo. Naprava ne izbriše ali prepíše samodejno zgodovine. Zgodovino redno nalagajte v račun Garmin Connect, da boste lahko spremljali vse podatke o vožnjah.

Ogled vožnje

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Vožnje**.
- 2 Izberite vožnjo.
- 3 Izberite zeleno možnost.

Ogled časa v posameznem območju vadbe

Preden si lahko ogledate čas v posameznem območju vadbe, morate napravo združiti z združljivim merilnikom srčnega utripa ali merilnikom moči, nato pa dokončati in shraniti dejavnost.

Z upoštevanjem časa v posameznem območju srčnega utripa in moči lahko prilagodite intenzivnost vadbe. Območja moči ([Nastavitev območij moči, stran 41](#)) in območja srčnega utripa ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 38](#)) lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje čas v območjih vadbe med vožnjo ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50](#)).

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Vožnje**.
- 2 Izberite vožnjo.
- 3 Izberite možnost:
 - Če so za vožnjo na voljo podatki enega senzorja, izberite **Čas v območju SU** ali **Čas v območju moči**.
 - Če so za vožnjo na voljo podatki obeh senzorjev, izberite **Čas v območju** in nato **Območja srčnega utripa** ali **Območja moči**.

Brisanje voženj

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Vožnje > Izbriši**.
- 2 Izberite eno ali več voženj za brisanje.
- 3 Izberite **Izbriši vožnje > V redu**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko vse zbrane podatke, ki ste jih shranili v napravo, vključno s številom voženj, časom, razdaljo in kalorijami.

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Skupno**.
- 2 Izberite možnost za ogled skupnih vrednosti naprave ali profila dejavnosti.

Brisanje skupnih podatkovnih vrednosti

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Skupno > Izbriši skupne vrednosti**.
 - 2 Izberite možnost:
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti v zgodovini, izberite **Izbriši vse skupne vrednosti**.
 - Če želite izbrisati zbrane skupne podatkovne vrednosti za en profil, izberite profil dejavnosti.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 3 Izberite **V redu**.

Garmin Connect

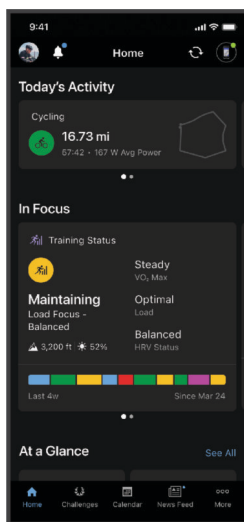
S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite napravo in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto connect.garmin.com.

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v Garmin Connect in jo tam hranite kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Pošiljanje vožnje v storitev Garmin Connect

- Sinhronizirajte napravo Edge s programom Garmin Connect v pametnem telefonu.
- Če želite podatke o vožnji poslati v račun Garmin Connect v računalniku, uporabite kabel USB, ki je bil priložen napravi Edge.

Beleženje podatkov

Naprava uporablja pametno beleženje. Beleži ključne točke, na katerih spremenite smer, hitrost ali se vam spremeni srčni utrip.

Ko je merilnik moči združen, beleži naprava točke vsako sekundo. Beleženje točk vsako sekundo zagotavlja izredno natančno sledenje in uporablja več pomnilnika, ki je na voljo.

Za informacije o povprečenju podatkov za kadenco in moč si oglejte [Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 40](#).

Upravljanje podatkov

OPOMBA: naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

Priklop naprave na računalnik

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite vrata USB, zaščitni pokrovček in okolico.

- 1 Odstranite zaščitni pokrovček z vrat USB.
- 2 Manjši konec kabla USB priklopite v vrata USB.
- 3 Večji konec kabla USB priklopite v vrata USB računalnika.

Naprava se prikaže kot odstranljiv pogon v mapi Moj računalnik na računalnikih Windows in kot vpet pogon na računalnikih Mac.

Prenos datotek v napravo

- 1 Napravo priključite na računalnik.

V računalnikih z operacijskim sistemom Windows je naprava prikazana kot odstranljivi pogon ali prenosna naprava. V računalnikih z operacijskim sistemom Mac je naprava prikazana kot vpet pogon.

OPOMBA: nekateri računalniki z več omrežnimi pogoni pogonov naprave morda ne bodo prikazali pravilno. Za informacije o preslikavi pogonov si oglejte dokumentacijo operacijskega sistema.

- 2 V računalniku odprite brskalnik datotek.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Izberite **Uredi > Kopiraj**.
- 5 Odprite prenosno napravo ali pogon za napravo.
- 6 Poiščite mapo.
- 7 Izberite **Uredi > Prilepi**.

Datoteka je prikazana na seznamu datotek v pomnilniku naprave.

Brisanje datotek

OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: če uporabljate računalnik Apple®, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

Odklop kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

- 1 Storite naslednje:
 - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
 - Pri računalnikih Apple izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrži**.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

Prilagajanje naprave

Prenosljive funkcije Connect IQ

Funkcije Connect IQ lahko dodate v naprave družbe Garmin in drugih proizvajalcev s programom Connect IQ.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

Pripomočki: hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

Programi: napravi lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Profili

Kolesarski računalnik Edge omogoča več načinov prilagajanja, vključno s profili. Profili so zbirke nastavitvev, ki optimirajo napravo glede na to, kako jo uporabljate. Ustvarite lahko na primer drugačne nastavitve in poglede za vadbo in gorsko kolesarjenje.

Kadar med uporabo določenega profila spremenite nastavitve, na primer podatkovna polja ali merske enote, se spremembe samodejno shranijo kot del profila.

Profili dejavnosti: ustvarite lahko profile dejavnosti za vsako vrsto kolesarjenja. Ustvarite lahko na primer različne profile dejavnosti za vadbo, tekme in gorsko kolesarjenje. Profil dejavnosti vključuje prilagojene podatkovne strani, skupne vrednosti dejavnosti, opozorila, območja vadbe (na primer srčni utrip in hitrost), nastavitve vadbe (na primer Auto Pause® in Auto Lap®) ter nastavitve navigacije.

Profil uporabnika: posodobite lahko nastavitve spola, starosti, teže in višine. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vožnji.

Nastavitve uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, starosti, teže in višine. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vožnji.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Profil uporabnika**.
- 2 Izberite možnost.

O nastavitvah vadbe

Naslednje možnosti in nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe. Te nastavitve so shranjene v profil dejavnosti. Nastavite lahko na primer časovna opozorila za svoj profil dirkanja in sprožilnik položaja Auto Lap za profil gorskega kolesarjenja.

Posodabljanje profila dejavnosti

Prilagodite lahko deset profilov dejavnosti. Nastavitve in podatkovna polja lahko prilagodite določeni dejavnosti ali potovanju.

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.

2 Izberite možnost:

- Izberite profil.
- Izberite **Ustvari novo**, če želite dodati ali kopirati profil.

3 Če želite, spremenite ime in barvo profila.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Podatkovni zaslone**, če želite prilagoditi podatkovne zaslone in polja ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50](#)).
- Izberite **Privzeta vrsta vožnje**, če želite nastaviti vrsto vožnje, ki je značilna za ta profil dejavnosti, kot je na primer kolesarjenje na delovno mesto.
NAMIG: po vožnji, ki ni značilna, lahko ročno posodobite vrsto vožnje. Točni podatki o vrsti vožnje so pomembni za ustvarjanje kolesu prijaznih prog.
- Izberite **Odseki**, če želite vklopiti omogočene odseke ([Omogočanje odsekov, stran 10](#)).
- Izberite **ClimbPro**, če želite omogočiti funkcijo ClimbPro ([Uporaba funkcije ClimbPro, stran 29](#)).
- Izberite **Alarmi**, če želite prilagoditi opozorila za vadbo ([Opozorila, stran 50](#)).
- Izberite **Samodejne funkcije > Auto Lap**, če želite nastaviti način, na katerega se sprožijo krogi ([Označevanje krogov po položaju, stran 52](#)).
- Izberite **Samodejne funkcije > Samod. mirovanje**, če želite, da naprava po petih minutah nedejavnosti samodejno preklopi v način mirovanja ([Uporaba samodejnega mirovanja, stran 52](#)).
- Izberite **Samodejne funkcije > Auto Pause**, če želite spremeniti nastavev, kdaj se časovnik dejavnosti samodejno začasno ustavi ([Uporaba funkcije Auto Pause, stran 53](#)).
- Izberite **Samodejne funkcije > Samodejno pomik.**, če želite prilagoditi prikaz zaslonov s podatki o vadbi, ko deluje časovnik dejavnosti ([Uporaba samodejnega pomikanja, stran 53](#)).
- Izberite **Način vkl. časovnika**, če želite prilagoditi način, na katerega naprava zazna začetek vožnje in samodejno zažene časovnik dejavnosti ([Samodejni vklop časovnika, stran 53](#)).
- Izberite **Prehrana/hidracija**, če želite omogočiti beleženje zaužite hrane in pijače.
- Izberite **Gorsko kolesar./ciklokros > Belež.napor./lahk./sk.**, če želite omogočiti beleženje napornosti, lahkotnosti in skokov.
- Izberite **Navigacija > Zemljevid**, če želite prilagoditi nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida, stran 30](#)).
- Izberite **Navigacija > Usmerjanje**, če želite prilagoditi nastavitve načrtovanja poti ([Nastavitve načrtovane poti, stran 31](#)).
- Izberite **Navigacija > Navigacijski pozivi**, če želite prikazati navigacijska sporočila s pogledom zemljevida ali besedilnim pozivom.
- Izberite **Navigacija > Opozorila o ostrih ovinkih**, če želite omogočiti navigacijska opozorilna sporočila o zahtevnih zavojih.
- Izberite **Način GPS-a**, če želite izklopiti GPS ([Vadba v zaprtih prostorih, stran 14](#)) ali spremeniti nastavev satelitov ([Spreminjanje nastavitve satelitov, stran 53](#)).

Vse spremembe se shranijo v profil dejavnosti.

Dodajanje podatkovnega zaslona

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Podatkovni zaslon**.
- 4 Izberite kategorijo in nato izberite eno ali več podatkovnih polj.
- 5 Izberite ↶.
- 6 Izberite možnost.
 - Izberite drugo kategorijo, da izberete več podatkovnih polj.
 - Izberite **Končano**.
- 7 Za spremembo postavitve izberite ^ ali v.
- 8 Izberite •••.
- 9 Izberite možnost.
 - Če želite prerazporediti podatkovni polji, najprej izberite eno polje, nato pa še drugo.
 - Če želite spremeniti podatkovno polje, ga dvakrat izberite.
- 10 Izberite **Končano**.

Urejanje podatkovnega zaslona

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 4 Izberite podatkovni zaslon.
- 5 Izberite **Postav. in pod. pol.**.
- 6 Za spremembo postavitve izberite ^ ali v.
- 7 Izberite •••.
- 8 Izberite možnost.
 - Če želite prerazporediti podatkovni polji, najprej izberite eno polje, nato pa še drugo.
 - Če želite spremeniti podatkovno polje, ga dvakrat izberite.
- 9 Izberite **Končano**.

Preurejanje podatkovnih zaslonov

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 4 Izberite podatkovni zaslon.
- 5 Izberite **Prerazporedi zaslon**.
- 6 Izberite ^ ali v.
- 7 Izberite •••.

Opozorila

Opozorila lahko uporabite pri vadbi za doseg določenih ciljev časa, razdalje, kalorij, srčnega utripa, kadence in moči. Nastavitve opozorila so shranjene v vašem profilu dejavnosti.

Nastavitev opozoril o obsegu

Če imate izbirni merilnik srčnega utripa, senzor kadence ali merilnik moči, lahko nastavite opozorila o obsegih. Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je meritev naprave izven določenega obsega vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaša kadenca nižja od 40 vrtljajev na minuto in višja od 90 vrtljajev na minuto. Za opozorilo o obsegu lahko uporabljate tudi območje vadbe ([Območja treninga, stran 25](#)).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Alarmi**.
- 4 Izberite **Opozorilo o srč. utr., Opozorilo o tempu ali Opozorilo o moči**.
- 5 Izberite najmanjšo in največjo vrednost ali izberite območja.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ([Vklop in izklop zvokov naprave, stran 55](#)).

Nastavitev ponavljajočih se opozoril

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Na primer, napravo lahko nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Alarmi**.
- 4 Izberite vrsto opozorila.
- 5 Vklopite opozorilo.
- 6 Vnesite vrednost.
- 7 Izberite .

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ([Vklop in izklop zvokov naprave, stran 55](#)).

Nastavitev pametnih opozoril o zaužitju hrane in pijače

Pametno opozorilo vas na podlagi trenutnih razmer vožnje obvesti, da morate zaužiti hrano ali pijačo v strateško razporejenih intervalih. Ocenjene vrednosti za pametna opozorila med vožnjo temeljijo na podatkih o temperaturi, povečanju višine, hitrosti, trajanju, srčnem utripu in moči (če je ustrezno).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Alarmi**.
- 4 Izberite **Opoz. o zauž. hrane ali Opoz. o zauž. pijače**.
- 5 Vklopite opozorilo.
- 6 Izberite **Vrsta > Pametno**.

Vsakič ko dosežete ocenjeno vrednost za pametno opozorilo, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ([Vklop in izklop zvokov naprave, stran 55](#)).

Auto Lap

Označevanje krogov po položaju

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določenem mestu. Funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih teka (na primer na dolgem vzponu ali treningu sprinta). Na progah lahko uporabljate možnost Po položaju, če želite sprožiti kroge na vseh položajih kroga, ki so shranjeni v progih.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Auto Lap > Sprožilnik Auto Lap > Po položaju > Krog pri**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo tipka Lap**, če želite sprožiti števec krogov vsakokrat, ko izberete , in vsakokrat, ko se ponovno peljete mimo teh lokacij.
 - Izberite **Start in Lap**, če želite sprožiti števec krogov na položaju GPS, kjer izberete , in na kateri koli drugi lokaciji med vožnjo, kjer izberete .
 - Izberite **Na točki in ob prit. Lap**, če želite sprožiti števec krogov na posebnem položaju GPS, označenem pred vožnjo, in na kateri koli drugi lokaciji med vožnjo, kjer izberete .
- 5 Po potrebi prilagodite izbirna polja s podatki o krogih ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50](#)).

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih vožnje (na primer, vsakih 40 kilometrov ali 10 milj).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Auto Lap > Sprožilnik Auto Lap > Po razdalji > Krog pri**.
- 4 Vnesite vrednost.
- 5 Po potrebi prilagodite izbirna polja s podatki o krogih ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50](#)).

Označevanje krogov po času

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga pri določenem času. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih vožnje (na primer, vsakih 20 minut).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Auto Lap > Sprožilnik Auto Lap > Po času > Krog pri**.
- 4 Vnesite vrednost.
- 5 Po potrebi prilagodite izbirna polja s podatki o krogih ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50](#)).

Uporaba samodejnega mirovanja

S funkcijo Samod. mirovanje lahko omogočite, da naprava samodejno vstopi v način mirovanja po 5 minutah nedejavnosti. V načinu mirovanja je zaslon izklopljen, senzorji ANT+, Bluetooth in GPS pa so onemogočeni.

Povezava Wi-Fi deluje tudi, ko je naprava v mirovanju.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Samod. mirovanje**.

Uporaba funkcije Auto Pause

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati ali ko hitrost pade pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če vožnja vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Auto Pause**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
 - Izberite **Hitrost po meri** za samodejni premor časovnika, ko hitrost pade pod določeno vrednost.
- 5 Po potrebi prilagodite izbirna polja s podatki o času ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 50](#)).

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo Samodejno pomik. lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Samodejno pomik..**
- 4 Izberite hitrost prikaza.

Samodejni vklop časovnika

Ta funkcija samodejno zazna, kdaj je naprava pridobila satelitske signale in se premika. Vklopi časovnik dejavnosti ali vas opomni, da ga vklopite, tako da lahko beležite podatke o vožnji.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Način vkl. časovnika**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti časovnik, izberite **Ročno** in nato ►, da zaženete časovnik dejavnosti.
 - Če želite, da se prikaže vizualni opomnik, ko dosežete hitrost začetnega obvestila, izberite **Ob pozivu**.
 - Če želite, da se časovnik dejavnosti samodejno vklopi, ko dosežete hitrost za začetek, izberite **Samodejno**.

Spreminjanje nastavitve satelitov

Za boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše določanje položaja GPS lahko omogočite nastavitve GPS + GLONASS ali GPS + GALILEO. Uporaba načina GPS z drugim satelitom povzroči hitrejšo porabo baterije kot samo uporaba načina GPS.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Način GPS-a**.
- 4 Izberite možnost.

Nastavitve telefona

Izberite **Meni > Nastavitve > Povezane funkcije > Telefon**.

Omogoči: omogoči tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: druge nastavitve Bluetooth so prikazane le, če je omogočena brezžična tehnologija Bluetooth.

Enostavno ime: omogoča, da vnesete enostavno ime, ki zagotavlja prepoznavanje naprav s tehnologijo Bluetooth.

Združi pametni tel.: poveže napravo s pametnim telefonom, ki je združljiv s tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih storitev Bluetooth, vključno s storitvijo LiveTrack in nalaganjem dejavnosti v storitev Garmin Connect.

Sinhroniziraj: omogoča sinhronizacijo naprave z združljivim pametnim telefonom.

Pametna obvestila: s to nastavitvijo lahko omogočite obvestila iz združljivega pametnega telefona.

Zgrešena obvestila: prikaže zgrešena obvestila iz združljivega pametnega telefona.

Podpis besed. odgovora: omogoči podpise v besedilnih sporočilih, s katerimi odgovorite. Ta funkcija je na voljo z združljivimi pametnimi telefoni Android.

Nastavitve sistema

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem**.

- Nastavitve zaslona ([Nastavitve zaslona, stran 54](#))
- Nastavitve pripomočkov ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 54](#))
- Nastavitve beleženja podatkov ([Nastavev beleženja podatkov, stran 55](#))
- Nastavitve enot ([Spreminjanje merskih enot, stran 55](#))
- Nastavitve zvokov ([Vkllop in izkllop zvokov naprave, stran 55](#))
- Nastavitve jezika ([Spreminjanje jezika naprave, stran 55](#))

Nastavitve zaslona

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Zaslon**.

Samod. svetl.: samodejno prilagodi svetlost osvetlitve glede na svetlobo okolja.

Svetlost: nastavi svetlost osvetlitve zaslona.

Čas. om. osv. zasl.: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

Barvni način: nastavi napravo tako, da prikazuje dnevne ali nočne barve. Izberete lahko možnost Samodejno in tako omogočite napravi, da samodejno nastavi dnevne ali nočne barve glede na čas dneva.

Zajem zaslona: omogoča shranjevanje slike na zaslonu naprave.

Uporaba osvetlitve zaslona

Če želite vklopiti osvetlitev zaslona, lahko pritisnete katero koli tipko.

OPOMBA: časovno omejitev osvetlitve lahko prilagodite ([Nastavitve zaslona, stran 54](#)).

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Zaslon**.

2 Izberite možnost:

- Če želite, da naprava samodejno prilagaja svetlost glede na osvetljenost okolice, omogočite **Samod. svetl.**
- Če želite ročno prilagoditi svetlost, onemogočite **Samod. svetl.**, izberite **Svetlost** in izberite  ali .

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Upravljanje pripomočkov**.

2 Izberite pripomoček, če ga želite dodati na kolo pripomočkov ali odstraniti z njega.

3 Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Ponovno razvrsti**.

Nastavitev beleženja podatkov

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Snemanje podatkov**.

Interval beleženja: nadzira, kako naprava beleži podatke o dejavnosti. Možnost Pametno beleži ključne točke, na katerih spremenite smer, hitrost ali srčni utrip. Možnost 1 s zabeleži točke vsako sekundo. Ustvari zelo podroben zapis dejavnosti in poveča shranjeno datoteko dejavnosti.

Povprečenje kaden.: nadzira, ali naprava vključuje ničelne vrednosti za podatke o kadenci, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov (*Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 40*).

Povprečenje moči: nadzira, ali naprava vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov (*Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 40*).

Beleži spremenlj. SU: nastavi, da naprava med dejavnostjo beleži spremenljivost srčnega utripa.

Spreminjanje merskih enot

Prilagajate lahko merske enote za razdaljo in hitrost, nadmorsko višino, temperaturo, težo, obliko zapisa položaja in obliko zapisa časa.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Enote**.
- 2 Izberite vrsto meritve.
- 3 Izberite mersko enoto, ki jo želite nastaviti.

Vklop in izklop zvokov naprave

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti nastavitev za opozorila in obvestila, izberite **Zvoki**.
 - Če želite spremeniti nastavitev za pritiskanje tipk, izberite **Zvoki tipk**.

Spreminjanje jezika naprave

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Jezik**.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s pametnim telefonom, naprava samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Nastavitev načina razširjenega zaslona

Napravo Edge 530 lahko uporabljate kot razširjen zaslon za ogled podatkovnih zaslonov združljive ure za več športov Garmin. Lahko na primer združite združljivo napravo Forerunner za prikaz njenih podatkovnih zaslonov v svoji napravi Edge med triatlonom.

- 1 V napravi Edge izberite **Meni > Nastavitve > Način razšir. zaslona > Poveži z uro**.
- 2 Na svoji združljivi uri Garmin izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo > Razširjeni zaslon**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu naprave Edge in uri Garmin za dokončanje postopka združevanja. Podatkovni zasloni vaše združene ure se prikažejo na napravi Edge, ko sta napravi združeni.

OPOMBA: običajne funkcije naprave Edge so med uporabo načina razširjenega zaslona onemogočene.

Po združitvi vaše združljive ure Garmin z vašo napravo Edge se ob naslednji uporabi načina razširjenega zaslona samodejno povežeta.

Izhod iz načina razširjenega zaslona

Ko je naprava v načinu razširjenega zaslona, izberite **••• > Izhod iz načina razširjenega zaslona > V redu**.

Informacije o napravi

Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve zemljevidov
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 3](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect.

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Specifikacije

Specifikacije naprave Edge

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje napajanja z baterijo	Do 20 ur, običajna uporaba
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 13,7 dBm
Nazivna vodotesnost	IEC 60529 IPX7 ¹

Zahteve za polnjenje

Moč, ki jo dovaja polnilnik, mora biti med najmanj 1,5 vatov, ki jih potrebuje radijska oprema, in največ 5 vatov, da se doseže najvišja hitrost polnjenja.



¹ Naprava zdrži nenamerno največ 30-minutno izpostavljenost vodi do globine 1 metra. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Specifikacije naprave HRM-Dual™

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Trajanje napajanja z baterijo	Do 3 leta in pol pri uporabi 1 uro na dan
Temperaturni obseg delovanja	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 2 dBm
Nazivna vodotesnost	1 ATM ² OPOMBA: ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.

Specifikacije senzorja hitrosti 2 in senzorja kadence 2

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Približno 12 mesecev pri 1 h/dan
Pomnilnik senzorja hitrosti	Podatki o dejavnostih za do 300 ur
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 4 dBm
Nazivna vodotesnost	IEC 60529 IPX7 ³

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID naprave, različica programske opreme in licenčna pogodba.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Vizitka > Informacije o avtorskih pravicah**.

Ogled informacij o predpisih in skladnosti

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

1 Izberite **Meni**.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Informacije o predpisih**.

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil, sončnih krem in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Trdno pritrdite zaščitni pokrovček, da preprečite poškodbe vrat USB.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Čiščenje naprave

1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

² Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 10 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

³ Naprava zdrži nenamerno največ 30-minutno izpostavljenost vodi do globine 1 metra. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Za podrobna navodila o čiščenju obiščite www.garmin.com/HRMcare.
- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Po vsakih sedmih uporabah trak operite v stroju.
- Traku ne dajajte v sušilnik.
- Trak sušite obešen ali ravno položen.
- Da podaljšate življenjsko dobo merilnika srčnega utripa, odpnite modul, ko ni v uporabi.

Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Dual

- 1 Z majhnim izvijačem (Torx T5) odstranite štiri vijake na hrbtni strani modula.

OPOMBA: pri dodatni opremi HRM-Dual, izdelani pred septembrom 2020, so uporabljeni vijaki s križno glavo št. 00.

- 2 Odstranite pokrov in baterijo.



- 3 Počakajte 30 sekund.
- 4 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 5 Ponovno namestite hrbtni pokrov in štiri vijake.
OPOMBA: ne privijte preveč.

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

Zamenjava baterije senzorja hitrosti

Naprava se napaja z eno baterijo CR2032. Dioda LED utripa rdeče, s čimer prikazuje nizko raven baterije po dveh obratih.

- 1 Poiščite okrogli pokrovček prostora za baterijo ① na sprednji strani senzorja.



- 2 Pokrovček prostora za baterijo obrnite v nasprotni smeri urinega kazalca, da je pokrov dovolj odvit, da ga lahko odstranite.
- 3 Odstranite pokrovček in baterijo ②.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo v pokrovček, pri čemer upoštevajte usmerjenost polov.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 6 Pokrovček prostora za baterijo obrnite v smeri urinega kazalca, da oznako na pokrovčku poravnate z oznako na ohišju.
OPOMBA: dioda LED utripa rdeče in zeleno nekaj sekund po zamenjavi baterije. Ko dioda LED utripa zeleno in nato preneha utripati, je naprava aktivna in pripravljena za pošiljanje podatkov.

Zamenjava baterije senzorja kadence

Naprava se napaja z eno baterijo CR2032. Dioda LED utripa rdeče, s čimer prikazuje nizko raven baterije po dveh obratih.

- 1 Poiščite okrogli pokrovček prostora za baterijo ① na hrbtni strani senzorja.



- 2 Pokrov zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na odklenjeno in je pokrov dovolj odvit, da ga lahko odstranite.
- 3 Odstranite pokrovček in baterijo ②.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo v pokrovček, pri čemer upoštevajte usmerjenost polov.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 6 Pokrov zavrtite v smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na zaklenjeno.
OPOMBA: dioda LED utripa rdeče in zeleno nekaj sekund po zamenjavi baterije. Ko dioda LED utripa zeleno in nato preneha utripati, je naprava aktivna in pripravljena za pošiljanje podatkov.

Odpravljanje težav

Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati. S tem ne izbrišete podatkov ali nastavitev.

Držite  10 sekund.

Naprava se ponastavi in vklopi.

Obnavljanje privzetih nastavitev

Privzete nastavitve konfiguracije in profile dejavnosti lahko obnovite. S tem ne odstranite zgodovine in podatkov o dejavnostih, kot so vožnje, vadbe in proge.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ponastavitev naprave > Ponastavi privz. nastavitve > V redu.**

Čiščenje uporabniških podatkov in nastavitev

Počistite lahko vse uporabniške podatke in obnovite napravo na začetno nastavitve. S tem odstranite zgodovino in podatke, kot so vožnje, vadbe in proge, ter ponastavite nastavitve naprave in profile dejavnosti. Datoteke, ki ste jih dodali v napravo iz računalnika, ne bodo odstranjene.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ponastavitev naprave > Izbriši podatke in ponast. nastavitve > V redu.**

Podaljševanje napajanja z baterijo

- Vključite **Način varčevanja z baterijo** (*Vklop načina varčevanja z baterijo, stran 61*).
- Zmanjšajte svetlost osvetlitve (*Uporaba osvetlitve zaslona, stran 54*) ali skrajšajte časovno omejitev osvetlitve (*Nastavitve zaslona, stran 54*).
- Izberite interval beleženja **Pametno** (*Nastavitev beleženja podatkov, stran 55*).
- Vključite funkcijo **Samod. mirovanje** (*Uporaba samodejnega mirovanja, stran 52*).
- Izključite brezžično funkcijo **Bluetooth** (*Nastavitve telefona, stran 54*).
- Izberite nastavev **GPS** (*Spreminjanje nastavitve satelitov, stran 53*).
- Odstranite brezžične senzorje, ki jih ne uporabljate več.

Vklop načina varčevanja z baterijo

Način varčevanja z baterijo samodejno prilagodi nastavitve tako, da se podaljša napajanje z baterijo za daljše vožnje. Med dejavnostjo se zaslon izklopi. Če ga želite vklopiti, lahko omogočite samodejna opozorila in pritisnete tipko. V načinu varčevanja z baterijo se točke sledi GPS in podatki senzorjev beležijo manj pogosto. Hitrost, razdalja in podatki o sledi so manj natančni.

OPOMBA: v načinu varčevanja z baterijo se zgodovina beleži, ko deluje časovnik.

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Način varčevanja z baterijo > Omogoči**.

2 Izberite opozorila, pri katerih se med dejavnostjo vklopi zaslon.

Po vožnji napolnite napravo in onemogočite način varčevanja z baterijo, da boste lahko uporabljali vse njene funkcije.

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izključite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vključite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vključite način združevanja.
- Izberite **Meni > Nastavitve > Povezane funkcije > Telefon > Združi pametni tel..**

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin:
 - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect prek pametnega telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.
- Ko je naprava povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
 - Nekaj minut mirujte.

Jezik naprave je napačen

- 1 Na začetnem zaslonu izberite .
- 2 Pomaknite se navzdol do zadnjega elementa na seznamu in izberite .
- 3 Pomaknite se navzdol do zadnjega elementa na seznamu in izberite .
- 4 Pomaknite se navzdol do osmega elementa na seznamu in izberite .
- 5 Pomaknite se navzdol do zelenega jezika in izberite .

Nastavljanje višine

Če imate točne podatke o višini svoje trenutne lokacije, lahko ročno umerite višinomer na napravi.

- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Izberite  > **Nastavitev višine**.
- 3 Vnesite višino in izberite .

Umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Izberite **Meni** > **Nastavitve** > **Sistem** > **Umeri kompas**.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

Meritve temperature

Naprava lahko prikaže meritve temperature višje od dejanske temperature zraka, če jo namestite na neposredno sončno svetlobo, držite v rokah ali jo polnite z zunanjo baterijo. Naprava prav tako potrebuje nekaj časa, da se prilagodi večjim temperaturnim spremembam.

Nadomestni obročki

Na voljo so nadomestni paščki (obročki) za nosilce.

OPOMBA: uporabljajte samo nadomestne pasove iz etilen-propilen-dien monomera (EPDM). Obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema.

% **FTP**: trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.

% **najv. srčnega utripa v krogu**: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

% **najvišjega srčnega utripa**: odstotek najvišjega srčnega utripa.

% **rezerve srčnega utripa**: odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% **RSU kr.**: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

Aerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Akum. e-kol.: preostala napolnjenost akumulatorja električnega kolesa.

Anaerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Baterija prest.: stanje baterije v senzorju položaja prestave.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Čas do cilja: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas do nasl.: predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Čas sedenja: čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas sedenja v krogu: čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stanja: čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas stanja v krogu: čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Cilj: med vadbo je to cilj za korak vadbe.

Ciljna moč: ciljna izhodna moč med dejavnostjo.

D. faza najvišje moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza moči: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Desna faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Diagram: merilo za to, kako dosledno ohranjate hitrost in zveznost vožnje v zavojih med trenutno dejavnostjo.

Doseg potovanja: predvidena razdalja, ki jo lahko prepotujete, glede na trenutne nastavitve električnega kolesa in preostalo napolnjenost akumulatorja.

Enakomernost poganjanja: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

EPOC: vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) za trenutno dejavnost. Vrednost EPOC prikazuje napornost vadbe.

Graf. moči: črtni grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost izhodne moči za trenutno dejavnost.

Grafikon hitrosti: črtni grafikon, ki prikazuje hitrost za trenutno dejavnost.

Grafikon kadence: Črtni grafikon, ki prikazuje vrednosti kadence pri kolesarjenju za trenutno dejavnost.

Grafikon območja SU: črtni grafikon, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa (od 1 do 5).

Grafikon višine: črtni grafikon, ki prikazuje trenutno nadmorsko višino, skupni vzpon in skupni spust za trenutno dejavnost.

Graf srčnega utripa: črtni grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Hitr. z. kr.: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

Kad. kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadence.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kilojouli: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Komb. prest.: Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Korak vadbe: med vadbo je to trenutni korak od skupnega števila korakov.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

L. faza najvišje moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Lahk. kroga: skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.

Lahkotnost – 60 s: 60-sekundno premično povprečje rezultata lahkotnosti.

Leva faza moči: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Leva faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Lokacija cilja: zadnja točka na načrtovani poti ali progi.

Lokacija naslednje točke: naslednja točka na načrtovani poti ali progi.

Merilnik opravljene poti: trenutni izračun prepotovane razdalje za vsa potovanja. Ta skupna vrednost se ne izbriše, če ponastavite podatke o potovanju.

Moč: Trenutna izhodna moč v vatih. Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom moči.

Moč – 10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč – 30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč – 3 s: 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč signala GPS: moč satelitskega signala GPS.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

Moč v z. kr.: povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Način osvetl.: način konfiguracije omrežja luči.

Način pr. Di2: trenutni način prestavljanja senzorja Di2.

Način za pomoč: trenutni način za pomoč za električno kolo.

Najv. m. v k.: največja izhodna moč za trenutni krog.

Največja moč: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Najvišja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Naklon: izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.

Napolnjenost baterije: preostanek baterije.

Napor. – 60 s: 60-sekundno premično povprečje rezultata napornosti.

Napornost kroga: skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.

Nasv.o pres.: priporočilo za prestavljanje v višjo ali nižjo prestavo glede na trenutni napor. Električno kolo mora biti v načinu ročnega prestavljanja.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

NP v krogu: povprečna Normalized Power za trenutni krog.

NP v zadnjem krogu: povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

Območje moči: trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi FTP-ja ali nastavitve po meri.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Odmik od sred. platforme: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

Odpornost trenažerja: sila upora na notranjem trenažerju.

P. hit. v.- 30 s: 30-sekundno premično povprečje povprečne hitrosti vzpenjanja.

P. hit. vzp., kr.: povprečna hitrost vzpenjanja za trenutni krog.

PCO kr.: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

Pov. % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

Pov. čas kr.: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Pov. hit. vzp.: povprečna hitrost vzpenjanja za trenutno dejavnost.

Povezane luči: število povezanih luči.

Povp. % najv. srčnega utripa: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povp. desna faza moči: povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povp. desna faza najv. moči: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povp. hitr. vzp. – povprečje: povprečna hitrost vzpenjanja za trenutno dejavnost.

Povp. leva faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povp. odmik od sredine platf.: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povp. uravn.: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.

Povpr. hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povpr. moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna leva faza moči: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Prednost – čas: čas prednosti ali zaostanka v primerjavi s funkcijo Virtual Partner.

Prednost – razdalja: razdalja prednosti ali zaostanka v primerjavi s funkcijo Virtual Partner.

Predvideni čas do naslednje: predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Predvideni čas na cilju: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Preost. pon.: preostale ponovitve med vadbo.

Preostala razdalja: preostala razdalja, če ste si zadali cilj glede razdalje med vadbo ali progo.

Preostale kalorije: preostale kalorije, če ste si zadali cilj glede porabe kalorij med vadbo.

Preostali čas: preostali čas, če ste si zadali časovni cilj med vadbo ali vožnjo.

Preostali srčni utrip: odstotek srčnega utripa med vadbo nad ali pod ciljnim območjem.

Preostali vzpon: preostali vzpon, če ste si zadali višinski cilj med vadbo ali vožnjo.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Primerjava vadb: grafikon s primerjavo trenutnega naprezanja in cilja vadbe.

Raven baterije senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja do cilja: preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razdalja do naslednje: preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razdalja do točke proge: preostala razdalja do naslednje točke na progi.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razm. prest.: število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Skupni vzpon: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Sprednja prestava: sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip v zadnjem krogu: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Stanje baterije: preostala napolnjenost baterije kolesarske luči.

Stanje kota snopa: način snopa žarometa.

Stanje zmogljivosti: vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.

Stol. za kad.: vrstični grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost kadence pri kolesarjenju za trenutno dejavnost.

Stolpci hitr.: vrstični grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost hitrosti za trenutno dejavnost.

Stolpci srčnega utripa: vrstični grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Stolpci za moč: vrstični grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost izhodne moči za trenutno dejavnost.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature.

Trajanje: preostali čas trenutnega koraka vadbe.

Trajanje: pretečeni čas trenutnega koraka vadbe.

TSS: Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

Urav. – 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost: trenutna uravnoveženost moči levo/desno.

Uravnoveženost – 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost – 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost v krogu: povprečna uravnoveženost moči levo/desno za trenutni krog.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Vzpon do nasl. točke proge: preostali vzpon do naslednje točke na progi.

W/kg: količina izhodne moči v vatih na kilogram.

W/kg, povprečje: povprečna izhodna moč v vatih na kilogram.

W/kg – 10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči v vatih na kilogram.

W/kg – 30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči v vatih na kilogram.

W/kg – 3 s: 3-sekundno premično povprečje izhodne moči v vatih na kilogram.

W/kg v krogu: povprečna izhodna moč v vatih na kilogram za trenutni krog.

Zadnja prestava: zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Zahtevnost: merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa, ko ga uporabljate za kolesarjenje. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost plašča je navedena na obeh straneh plašča. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

