

GARMIN

EDGE® 130

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

© 2018 Garmin Ltd. или подразделения

Все права защищены. В соответствии с законом о защите авторских прав никакая часть данного руководства не может быть скопирована без письменного разрешения компании «Гармин». Компания «Гармин» оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов и на внесение изменений в содержимое данного руководства без обязательного информирования любых лиц или организаций о подобных изменениях или улучшениях. Сведения о текущих обновлениях, а также вспомогательную информацию об использовании и эксплуатации данного продукта вы можете найти на сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® и Virtual Partner® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированными в США и других странах. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ и Vector™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании «Гармин».

Торговая марка и логотипы Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этих марок компанией «Гармин» осуществляется по лицензии. Cooper Institute® и прочие торговые марки, связанные с данной организацией, являются собственностью The Cooper Institute. Расширенный анализ показаний частоты пульса (Advance heartbeat analytics) предоставлен Firstbeat. Apple® и Mac® являются

торговой маркой Apple, Inc., зарегистрированными в США и других странах. STRAVA и Strava™ являются торговыми марками Strava, Inc. Windows® является зарегистрированной торговыми маркой Microsoft Corporation в США и других странах. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данный продукт имеет сертификацию ANT+™. Список совместимых продуктов и приложений вы можете найти на сайте www.thisisant.com/directory.

Номер модели: A03402

ВВЕДЕНИЕ






ВНИМАНИЕ

Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом.







Кнопки



①		Нажмите для выхода из режима сна. Удерживайте в нажатом положении для включения и выключения устройства.
②		Нажмите для прокрутки экранов данных, опций и настроек. Находясь на главном экране, удерживайте в нажатом положении для вызова меню устройства.
③		Нажмите для прокрутки экранов данных, опций и настроек. Находясь на главном экране, нажмите для просмотра виджетов.
④		Нажмите для запуска и остановки таймера занятия. Нажмите для выбора опции или подтверждения сообщения.
⑤		Нажмите для отметки нового круга. Нажмите для возврата к предыдущему экрану.

Значки состояния

Постоянно горящий значок означает, что сигнал найден или датчик подключен.


	Состояние GPS-приемника
	Состояние Bluetooth®
	Состояние пульсометра
	Состояние измерителя мощности
	Состояние функции слежения LiveTrack
	Состояние датчика скорости и частоты вращения педалей

Сопряжение со смартфоном

Для использования подключаемых функций устройства Edge вы должны наладить сопряжение прибора со смартфоном непосредственно через приложение Garmin Connect™ Mobile, а не с помощью настроек Bluetooth смартфона.

1. Зайдите в магазин приложений на смартфоне, установите и откройте приложение Garmin Connect Mobile.
2. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении для включения устройства.

3. При первом включении устройства вы должны выбрать язык. На следующей странице вам предложат установить сопряжение со смартфоном.

СОВЕТ: Для ручного переключения в режим сопряжения удерживайте кнопку  в нажатом положении; затем выберите **Phone > Status > Pair Phone (телефон > состояние > сопряжение с телефоном)**.


4. Выполните одно из следующих действий для добавления вашего устройства к учетной записи Garmin Connect:

- Если это первое устройство, для которого вы настраиваете сопряжение с помощью приложения Garmin Connect Mobile, следуйте экранным инструкциям.
- Если вы уже устанавливали сопряжение для другого устройства с помощью приложения Garmin Connect Mobile, зайдите в меню  или ●●● и выберите **Garmin Devices (устройства Garmin) > Add Device (добавить устройство)**. Затем следуйте экранным инструкциям.

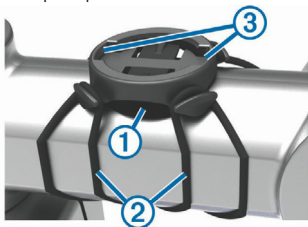
После успешной установки сопряжения на экране появится сообщение, и ваше устройство будет автоматически выполнять синхронизацию со смартфоном.

Установка стандартного держателя

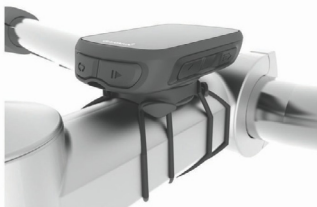
Для оптимальных условий приема спутниковых сигналов GPS расположите велосипедный держатель таким образом, чтобы передняя часть прибора Edge была направлена к небу. Держатель может быть закреплен на выносе руля или на самом руле.

1. Выберите место для установки прибора Edge, чтобы устройство не мешало безопасной эксплуатации велосипеда.
2. Поместите резиновый диск  на задней поверхности велосипедного держателя.

Резиновые выступы должны быть выровнены по задней поверхности держателя, чтобы он зафиксировался на месте.



3. Поместите велосипедный держатель на выносе руля.
4. Надежно зафиксируйте велосипедный держатель с помощью двух резиновых колец ②.
5. Совместите выступы на задней поверхности прибора Edge с выемками на держателе ③.
6. Немного нажав на прибор Edge, поверните его по часовой стрелке, чтобы он встал на место.



Снятие прибора Edge

1. Поверните прибор Edge по часовой стрелке для разблокировки.
2. Снимите прибор Edge с держателя.

Зарядка устройства

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для защиты от коррозии тщательно просушите порт USB, защитную крышку и окружающую область перед зарядкой устройства или подключением к компьютеру.

В качестве источника питания велокомпьютера используется встроенная литий-ионная батарея, которую можно заряжать с помощью стандартной стенной розетки или компьютерного USB-порта.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство не будет заряжаться, если температура выходит за пределы допустимого диапазона.

1. Снимите защитную крышку ① с порта USB ②.



2. Вставьте малый разъем USB-кабеля в порт USB на устройстве.
3. Вставьте большой разъем USB-кабеля в адаптер переменного тока или в компьютерный USB-порт.
4. Подключите адаптер переменного тока к стандартной стенной розетке. При подключении прибора к источнику питания устройство включается.
5. Зарядите прибор полностью.

Информация о батарее

ВНИМАНИЕ

Данное устройство содержит литий-ионную батарею. Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве *Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте)*, вложенном в коробку с устройством.

Прием спутниковых сигналов

Для приема спутниковых сигналов устройству может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата настраиваются автоматически по местоположению GPS.

СОВЕТ: Дополнительную информацию о GPS см. на сайте www.garmin.com/aboutGPS.

1. Выйдите на улицу и найдите открытую площадку.
Передняя часть прибора должна быть направлена к небу.
2. Дождитесь, пока прибор не выполнит поиск спутников.
На поиск спутниковых сигналов может уйти 30–60 секунд.

Просмотр виджетов

В устройстве имеется несколько предзагруженных виджетов. Для использования всех возможностей устройства Edge вы должны настроить сопряжение прибора со смартфоном.


- Находясь на главном экране, нажмите кнопку **▲** или **▼**.



На экране будет прокручиваться последовательность виджетов.

- Находясь на экране с активным виджетом, нажмите кнопку ... для просмотра дополнительных опций для данного виджета.




Использование подсветки

- Для включения подсветки нажмите на любую кнопку.
- Для настройки таймаута подсветки удерживайте кнопку  в нажатом положении, выберите **System > Backlight Timeout (система > таймаут подсветки)** и выберите нужную опцию.

ТРЕНИРОВКА

Начало тренировки

Если в комплект устройства входит датчик ANT+®, то между прибором и датчиком уже установлено сопряжение, и датчик может быть активирован во время начальной настройки.

1. Нажмите кнопку ... и удерживайте ее в нажатом положении для включения устройства.
2. Выйдите на улицу и дождитесь, пока прибор выполнит поиск спутников.
 когда устройство будет готово к работе, полосы спутниковых сигналов станут заполненными.
3. Находясь на главном экране, нажмите кнопку .
4. Для запуска таймера занятия нажмите кнопку .

ПРИМЕЧАНИЕ: Данные записываются в архив только при включенном таймере.

Distance		25.00
Timer		56:27
Speed	Avg. Speed	
29.0	26.2	
Totl. Ascent	Grade	
182	4	

5. Нажмите **▶** для остановки таймера занятия.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Resume (продолжить)** для продолжения поездки.
 - Выберите **Save Ride (сохранение поездки)** для остановки и сохранения поездки.
 - **СОВЕТ:** Можно выбрать тип поездки. Точные сведения о типе поездки являются важными для создания дистанций для велосипеда в вашей учетной записи Garmin Connect.
 - Выберите **Discard Ride (удалить поездку)** для остановки поездки и удаления ее из устройства.
 - Выберите **Back to Start (назад к старту)** для навигации обратно к начальному местоположению.
 - Выберите **Mark Location (отметка местоположения)** для отметки и сохранения местоположения.

Использование сохраненной поездки для навигации

1. Нажмите кнопку **≡** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Ride an Activity (навигация > поездка по маршруту занятия)**.

3. Выберите поездку.
СОВЕТ: Можно нажать кнопку **✓** для просмотра детальной информации о поездке: итоговых данных, расположения на карте, деталей по кругам. Также вы можете удалить эту поездку.
4. Выберите **Ride (поездка)**.
5. Нажмите кнопку **▶** для запуска таймера занятия.

Сегменты

Следование по сегменту: Можно передавать сегменты из учетной записи Garmin Connect на устройство. После того, как сегмент будет сохранен в приборе Edge, вы можете следовать по нему.

ПРИМЕЧАНИЕ: При загрузке дистанции из учетной записи Garmin Connect все сегменты в составе этой дистанции будут автоматически загружены.

Состязание на сегменте: При прохождении сегмента можно стремиться улучшить свой личный рекорд или результаты других велосипедистов, использовавших этот сегмент ранее.

Сегменты Strava™

На устройство Edge 130 можно загружать сегменты Strava. Следуйте по сегментам Strava и соревнуйтесь с вашими прошлыми результатами, а также с результатами ваших друзей и профессиональных велосипедистов, использовавших этот сегмент ранее.

Чтобы подписаться на членство Strava, перейдите к виджету сегментов в учетной записи Garmin Connect. Дополнительную информацию см. на сайте www.strava.com.

Информация в данном руководстве относится к сегментам Garmin Connect и сегментам Strava.

Следование по сегменту из Garmin Connect

Для загрузки сегмента из приложения Garmin Connect и использования его для поездки необходима учетная запись Garmin Connect.

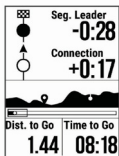
1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы используете сегменты Strava, то ваши любимые сегменты автоматически загрузятся на устройство при подключении к приложению Garmin Connect Mobile или к компьютеру.
2. Зайдите на сайт connect.garmin.com.
3. Создайте новый сегмент или выберите существующий сегмент.
4. Выберите **Send to Device (передать на устройство)**.
5. Отсоедините прибор и затем включите его.
6. Нажмите кнопку  для запуска таймера занятия. Затем начинайте поездку. Когда ваш путь пересечет активированный сегмент, вы можете начать соревнование на этом сегменте.

Соревнование с результатами сегмента

Сегменты представляют собой виртуальные гоночные дистанции. Вы можете следовать по сегменту и сравнивать текущие результаты со своими прошлыми результатами или результатами других велосипедистов — пользователей Garmin Connect™ или других участников велосипедного сообщества. Вы можете загрузить данные вашего занятия в приложение Garmin Connect, чтобы узнать свое положение в таблице лидеров для данного сегмента.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если ваши учетные записи Garmin Connect и Strava связаны, то ваше занятие будет автоматически передаваться в учетную запись Strava, чтобы вы могли просматривать позицию сегмента.

1. Нажмите кнопку **▶** для запуска таймера и начинайте поездку.
Когда ваш путь пересечет включенный (активированный) сегмент, вы начнете соревноваться с результатами сегмента.
2. Начинайте движение по сегменту.
Автоматически появится экран данных сегмента.



3. При необходимости удерживайте кнопку **≡** в нажатом положении и выберите Main Menu > Navigation > Segments (главное меню > навигация > сегменты) для изменения целевого параметра сегмента во время движения.
4. Вы можете соревноваться с лидером группы, вашим прошлым результатом или другими спортсменами (при наличии). Цель будет автоматически меняться в зависимости от текущего занятия.

После завершения сегмента на экране появится сообщение.

Автоматическая регулировка целевого времени сегмента

Можно настроить устройство на автоматическое изменение целевого времени прохождения сегмента в зависимости от ваших показателей во время движения по сегменту.

ПРИМЕЧАНИЕ: По умолчанию эта настройка включена для всех сегментов.


1. Нажмите кнопку **≡** и удерживайте в нажатом положении.

2. Выберите **Navigation > Segments > Auto Effort** (навигация > сегменты > авто усилие).

Просмотр данных сегмента

1. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Segments** (навигация > сегменты).
3. Выберите сегмент.
4. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Race Time (время гонки)** для просмотра времени, показанного лидером сегмента.
 - Выберите **Map (карта)** для просмотра сегмента на карте.
 - Выберите **Elevation (высота)** для просмотра графика высоты для сегмента.

Удаление сегмента

1. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Segments** (навигация > сегменты).
3. Выберите сегмент.
4. Выберите **Delete > Yes** (удалить > да).

Дистанции

Повторение ранее записанного занятия:

Вы можете снова пройти ранее записанную дистанцию просто по той причине, что вам нравится этот маршрут. Например, вы можете сохранить и использовать повторно удобный велосипедный маршрут до работы.

Попытка улучшить результат ранее записанного занятия:

Кроме того, вы можете следовать по сохраненной дистанции, пытаясь улучшить результаты предыдущего прохождения этого маршрута. Например, если в первый раз дистанция была пройдена за 30 минут, вы можете использовать функцию

«Виртуальный партнер» и попытаться побить это время.


Следование по дистанции, загруженной из Garmin Connect: Вы можете передать дистанцию из приложения Garmin Connect на устройство. После того, как дистанция будет сохранена в памяти прибора, вы можете просто повторить ее или попытаться улучшить предыдущий результат.

Следование по дистанции, загруженной из Garmin Connect


Для загрузки дистанции из приложения Garmin Connect необходима учетная запись Garmin Connect.

1. Выполните одно из следующих действий:
 - Откройте приложение Garmin Connect Mobile.
 - Зайдите на сайт connect.garmin.com.
2. Создайте новую дистанцию или выберите существующую дистанцию.
3. Выберите **Send to Device (передать на устройство)**.
4. Следуйте инструкциям на экране.
5. На устройстве Edge нажмите кнопку ... и удерживайте ее в нажатом положении.
6. Выберите **Navigation (навигация) > Courses (дистанции)**.
7. Выберите нужную дистанцию.
8. Выберите **Ride (поездка)**.

Советы по использованию дистанций для тренировки

- Если вы включаете в тренировку период разогрева, нажмите кнопку  для запуска дистанции и выполните разогрев как обычно.
- Во время разогрева не заходите на дистанцию.
Когда вы будете готовы начать, направляй-

тесь к дистанции. Когда вы будете находиться на какой-либо части дистанции, на экране появится сообщение.


ПРИМЕЧАНИЕ: После нажатия на кнопку  «Виртуальный партнер» начнет движение по дистанции; он не будет дожидаться, пока вы закончите разогрев.

- Прокрутите страницы и вызовите экран карты для просмотра дистанции. Если вы отклонитесь от маршрута дистанции, на экране прибора появится сообщение.

Просмотр данных дистанции

1. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation (навигация) > Courses (дистанции)**.
3. Выберите дистанцию.
4. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Ride (поездка)** для начала поездки по дистанции.
 - Выберите **Summary (итоги)** для просмотра информации о дистанции.
 - Выберите **Map (карта)** для просмотра дистанции на карте.
 - Выберите **Elevation (высота)** для просмотра графика высоты дистанции.

Удаление дистанции

1. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation (навигация) > Courses (дистанции)**.
3. Выберите дистанцию.
4. Выберите **Delete > Yes (удалить > да)**.

Тренировка в закрытых помещениях


Можно отключить GPS-приемник для тренировки в закрытых помещениях или для экономии

заряда батареи.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings (настройки поездки) > GPS > Off (выкл.)**
Когда GPS-приемник выключен, показания скорости и расстояния не записываются, если только вы не используете дополнительный датчик, передающий значения скорости и расстояния на устройство.

Отметка кругов

Можно использовать функцию Auto Lap® для автоматической отметки начала нового круга после прохождения определенного расстояния. Кроме того, можно отмечать круги вручную. Эта функция может быть полезна для сравнения ваших показателей на разных участках занятия.


1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings > Laps (настройки поездки > круги)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Auto Lap (авто круг)** для использования функции автоматической отметки начала круга.
Устройство будет автоматически отмечать начало нового круга каждые 5 миль или 5 километров в зависимости от системных настроек.
 - Выберите **Lap Key (кнопка «Круг»)**, чтобы во время занятия отмечать круги с помощью кнопки .

Использование функции автоматической паузы

Вы можете использовать функцию автоматической паузы (Auto Pause®) для автоматической остановки таймера в том случае, если вы прекращаете движение, или ваша скорость падает ниже заданного значения. Эта функция может

быть полезна в ситуациях, когда ваш маршрут включает светофоры или другие места, где вам приходится останавливаться или замедлять движение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда таймер остановлен, данные архива не записываются.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings (настройки поездки) > Auto Pause (автоматическая пауза)**.








Использование автоматической прокрутки

Используйте эту функцию для автоматической прокрутки всех страниц с данными тренировки во время работы таймера.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings (настройки поездки) > Auto Scroll (автоматическая прокрутка)**.
3. Выберите скорость прокрутки.

Изменение полей данных

Можно изменить комбинации полей данных, которые появляются на страницах при работающем таймере.


1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings (настройки поездки) > Data Pages (страницы данных)**.
3. Выберите  > **Layout (компоновка)**.
4. С помощью кнопки  или  измените компоновку.
5. Нажмите кнопку  для активизации выбранной компоновки.
6. С помощью кнопки  или  измените поля данных.

Добавление экрана данных

Можно добавить дополнительные экраны данных, которые будут показаны при работающем таймере.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings (настройки поездки) > Data Pages (страницы данных)**.
3. Выберите **∨ > Add New (добавить новые)**.
4. Выберите экран для добавления.
Некоторые экраны можно настраивать.

Удаление экрана данных


1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings (настройки поездки) > Data Pages (страницы данных)**.
3. С помощью кнопки **∨** откройте экран данных, который вы хотите удалить.
4. Выберите **▶ > Remove (удалить) > Yes (да)**.

МОИ ДАННЫЕ

Устройство Edge 130 может отслеживать ваши личные данные и рассчитывать спортивные показатели (для этого требуется совместимый пульсометр или измеритель мощности).

Настройка профиля пользователя

Вы можете обновить личные настройки, включающие пол, возраст, вес, рост и максимальную частоту пульса. Устройство будет использовать эту информацию для расчета точных данных поездки.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **My Stats (мои данные) >**


User Profile (профиль пользователя).

3. Выберите нужную опцию.

Личные рекорды

После завершения поездки на экране устройства могут быть показаны новые личные рекорды, установленные во время этой поездки. Личные рекорды включают в себя минимальное время прохождения стандартной дистанции, самый длинный заезд и максимальный набор высоты за поездку. При сопряжении с совместимым измерителем мощности устройство показывает также максимальную мощность, записанную за 20-минутный период.

Просмотр личных рекордов

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **My Stats (мои данные) > Personal Records (личные рекорды)**.


Восстановление личного рекорда

Вы можете заменить каждый из текущих рекордов предыдущим сохраненным рекордом.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **My Stats (мои данные) > Personal Records (личные рекорды)**.
3. Выберите рекорд, который вы хотите восстановить.
4. Выберите **Options > Use Previous > Yes (опции > использовать предыдущий > да)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции сохраненные занятия не удаляются.

Удаление личного рекорда

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

1. Выберите **My Stats (мои данные) > Personal Records (личные рекорды)**.
2. Выберите рекорд, который вы хотите удалить.
3. Выберите **Options > Clear Record > Yes (опции > удалить рекорд > да)**.

НАВИГАЦИЯ

Функции и настройки навигации также применяются к режимам следования по дистанциям и сегментам.

- Местоположения.
- Настройки карты.


Местоположения

Вы можете записывать и сохранять местоположения в устройстве.

Отметка местоположения

Перед отметкой местоположения устройство должно принять необходимые спутниковые сигналы.



Местоположением называется точка, которую можно записать и сохранить в устройстве. Используйте функцию отметки местоположения, чтобы запомнить какие-либо объекты или вернуться в определенную точку.

1. Начинаяте поездку.
2. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
3. Выберите **Mark Location (отметить местоположение)**.
На экране появится сообщение. По умолчанию все местоположения обозначаются значком в виде флажка.

Навигация к сохраненному местоположению



Для начала навигации к сохраненному местоположению необходимо, чтобы устройство

приняло спутниковые сигналы.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Saved Locations (навигация > сохраненные местоположения)**.
3. Выберите местоположение.
4. Выберите **Go To**.
5. Нажмите кнопку  для начала поездки.


Навигация к точке старта

В любой момент вашей поездки вы можете вернуться обратно к точке старта.


1. Начинайте поездку.
2. Нажмите кнопку  для остановки поездки.
3. Выберите **Back to Start (обратно к старту)**.
4. Выберите **Along Same Route (по тому же маршруту)** или **Straight Line (прямая линия)**.
5. Нажмите кнопку  для продолжения поездки.
Устройство направит вас обратно к начальной точке поездки.

Просмотр сохраненных местоположений

Можно просматривать информацию о сохраненных местоположениях, например, высоту и координаты.


1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Saved Locations (навигация > сохраненные местоположения)**.
3. Выберите сохраненное местоположение.
4. Выберите **Details (детали)**.

Просмотр пользовательских местоположений на карте


1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Map > User Locations** (карта > пользовательские местоположения).
3. Выберите **Show** (показать).

Настройка значков карты

Можно настраивать значки карты, которые используются для обозначения различных типов сохраненных местоположений (например, дом или места, где можно поесть и попить).

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Saved Locations** (навигация > сохраненные местоположения).
3. Выберите сохраненное местоположение.
4. Выберите **Change Icon** (изменить значок).
5. Выберите опцию.

Перемещение местоположения

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Saved Locations** (навигация > сохраненные местоположения).
3. Выберите сохраненное местоположение.
4. Выберите **Reposition Here > Yes** (переместить сюда > да).
5. Точка переместится в ваше текущее местоположение.

Удаление сохраненного местоположения

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.

2. Выберите **Navigation > Saved Locations** (навигация > сохраненные местоположения).
3. Выберите местоположение.
4. Выберите **Delete > Yes** (удалить > да).

ПОДКЛЮЧАЕМЫЕ ФУНКЦИИ BLUETOOTH

Прибор Edge предлагает несколько подключаемых функций Bluetooth для совместимого смартфона или спортивного прибора. Для некоторых функций требуется установить приложение Garmin Connect Mobile на вашем смартфоне. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/intosports/apps.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для использования некоторых функций устройство должно быть подключено к смартфону с функцией Bluetooth.

LiveTrack (отслеживание в реальном времени): Эта функция позволяет вашим друзьям и близким следить за вашими соревнованиями и тренировками в реальном времени. Вы можете пригласить пользователей по электронной почте или через социальные сети просматривать ваши данные в реальном времени на странице Garmin Connect.

Загрузка занятий в приложение

Garmin Connect: Автоматическая передача занятий в Garmin Connect после завершения записи данных.

Загрузка дистанций и тренировок из

Garmin Connect: Эта функция позволяет вам выполнять поиск занятий в приложении Garmin Connect через смартфон и загружать данные на устройство.

Действия в социальных сетях: Автоматическое размещение обновления в ваших любимых социальных сетях при загрузке занятия в Garmin Connect.

Обновление информации о погоде:

Передача в прибор метеосводок и предупреждений в реальном времени.

Оповещения: Индикация оповещений о телефонных вызовах и сообщениях на экране устройства.

Помощь: Позволяет приложению Garmin Connect Mobile отправлять вашим контактам автоматические текстовые сообщения с вашим именем и GPS координатами в экстренных ситуациях.

Garmin Connect

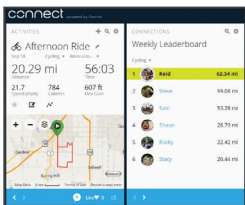
С помощью Garmin Connect вы можете связываться с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания и анализа данных, а также для обмена информацией и мотивации пользователей. Вы можете записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, велосипедные и плавательные тренировки, походы, триатлон и многое другое.

Вы можете создать бесплатную учетную запись Garmin Connect при сопряжении устройства с телефоном с помощью приложения Garmin Connect Mobile. Также можно зайти на сайт connect.garmin.com.

Хранение занятий: После завершения и сохранения занятия в памяти прибора вы можете загрузить данные в приложение Garmin Connect и хранить их там сколько захотите.

Анализ данных: Вы можете просматривать подробную информацию о записанном занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, сожженные калории, частоту вращения педалей, данные беговой динамики, а также карту (вид сверху), графики темпа и скорости и настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые данные требуют использования дополнительных аксессуаров, например, пульсометра.



Планирование тренировок: Вы можете выбрать спортивную цель и загрузить один из планов тренировок с графиком занятий на каждый день.

Обмен информацией о занятиях: Вы можете делиться данными с другими пользователями или размещать ссылки на ваши занятия в социальных сетях.

Передача поездки в Garmin Connect

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для защиты от коррозии тщательно просушите порт USB, защитную крышку и окружающую область перед зарядкой устройства или подключением к компьютеру.

1. Снимите защитную крышку ① с порта USB ②.



2. Подключите малый разъем USB-кабеля к порту USB на устройстве.

3. Подключите большой разъем USB-кабеля к компьютерному USB-порту.
4. Зайдите на сайт www.garminconnect.com/start.
5. Следуйте экранной инструкцией.

Помощь



ОСТОРОЖНО

“Assistance” (помощь) является вспомогательной функцией; не следует полагаться на нее как на основной способ получения помощи в экстренных ситуациях. Приложение Garmin Connect Mobile не может связываться со службами спасения от вашего имени.

Когда устройство Edge с включенным GPS-приемником подключено к приложению Garmin Connect Mobile, вы можете передать вашим контактам автоматическое текстовое сообщение с вашим именем и координатами GPS.

Перед активизацией функции помощи на устройстве необходимо настроить информацию о контактных лицах для экстренной связи в приложении Garmin Connect Mobile. Сопряженный по Bluetooth смартфон должен использовать тарифный план и находиться в зоне покрытия сети. Контактные лица должны быть в состоянии принять текстовые сообщения (при этом действуют стандартные расценки на передачу текстовых сообщений).

Сообщение появится на экране вашего прибора; контактные лица будут оповещены после того, как вычитающий счетчик дойдет до нуля. Если помощь вам не нужна, вы можете отменить отправку сообщения.




Настройка функции помощи

1. С помощью смартфона зайдите в магазин приложений; установите и откройте приложение Garmin Connect Mobile.

2. Установите сопряжение смартфона с устройством.
3. В настройках приложения Garmin Connect Mobile выберите **Emergency Contacts (контакты для экстренной связи)** и введите информацию о велосипедисте и ваши контакты для экстренной связи. При этом выбранные вами контакты получают сообщение о том, что они были назначены в качестве контактных лиц для экстренной связи.
4. Включите GPS-приемник на устройстве.

Запрос помощи

Перед посылкой запроса о помощи необходимо включить GPS-приемник на устройстве Edge и открыть приложение Garmin Connect Mobile.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении пять секунд для активизации функции помощи. Устройство выдаст звуковой сигнал; когда вычитающий счетчик дойдет до нуля, сообщение будет отправлено.
СОВЕТ: Для отмены передачи сообщения нажмите кнопку  до того, как счетчик дойдет до нуля.
2. При необходимости нажмите кнопку  для немедленной передачи сообщения.

Отмена сообщения о помощи

Можно отменить сообщение о помощи на устройстве Edge или сопряженном смартфоне до того, как оно будет отправлено вашим контактам.

Выберите **Cancel > Yes (отмена > да)** до того, как 30-секундный счетчик дойдет до нуля.

Загружаемые элементы Connect IQ™

Вы можете добавлять на устройство элементы Connect IQ, предлагаемые компанией Garmin и другими поставщиками, с помощью приложения Garmin Connect Mobile.

Поля данных: Загрузка новых полей данных для отображения информации датчиков, занятий и архива в новом формате. Вы можете добавлять поля данных Connect IQ к встроенным функциям и страницам.

БЕСПРОВОДНЫЕ ДАТЧИКИ

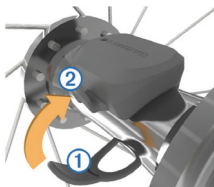
Устройство может быть использовано с беспроводными датчиками ANT+ или Bluetooth. Дополнительную информацию о совместимости и покупке дополнительных датчиков см. на сайте <http://buy.garmin.com>.

Установка датчика скорости

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у вас нет этого датчика, то вы можете пропустить данный раздел.

СОВЕТ: Компания Garmin рекомендует вам зафиксировать велосипед во время установки датчика.

1. Расположите датчик скорости сверху втулки колеса.
2. Оберните ленту ① вокруг втулки колеса и прикрепите ее конец к крючку ② датчика.



При установке датчика на ассиметричной втулке он может быть наклонен. Это не влияет на работу датчика.

3. Проверните колесо для проверки зазора. Датчик не должен касаться других частей велосипеда.

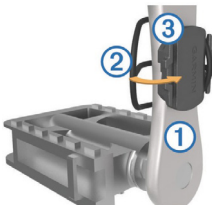
ПРИМЕЧАНИЕ: После двух оборотов колеса светодиод будет мигать зеленым в течение 5 секунд для обозначения активности.

Установка датчика частоты вращения педалей

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у вас нет этого датчика, то вы можете пропустить данный раздел.

СОВЕТ: Компания Garmin рекомендует вам зафиксировать велосипед во время установки датчика.

1. Выберите размер кольца, который соответствует шатуну педали ① вашего велосипеда. Выберите самое маленькое кольцо из тех, которые можно растянуть поперек шатуна педали.
2. Со стороны, противоположной приводу, приложите датчик плоской поверхностью к внутренней стороне шатуна педали.
3. Оберните кольца ② вокруг шатуна педали и закрепите их на крючках ③ на датчике.



Проверните шатун педали для проверки зазора. Датчик не должен касаться никаких частей велосипеда и вашей обуви.

ПРИМЕЧАНИЕ: После двух оборотов колеса светодиод будет мигать зеленым в течение 5 секунд для обозначения активности.

4. Выполните тестовую поездку в течение

15 минут и затем осмотрите датчик и кольца на предмет повреждений.

Информация о датчиках скорости и частоты вращения педалей

Запись данных частоты вращения педалей с датчика частоты ведется постоянно. Если датчики скорости и частоты вращения педалей не сопряжены с устройством, то для расчета скорости и расстояния будут использоваться данные GPS.

Частота вращения педалей измеряется в количестве оборотов шатуна педали в минуту.

Крепление пульсометра

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у вас нет пульсометра, вы можете пропустить этот раздел.

Пульсометр должен быть закреплен на груди прямо под грудинной костью и прилегать непосредственно к коже. Лента с датчиком должна быть надежно затянута, чтобы оставаться на месте во время занятий спортом.

1. Прикрепите модуль пульсометра ① к ленте.



Логотип Garmin на модуле и на ленте должен находиться справа сверху.

2. Смочите электроды ② и контактные участки ③ на задней поверхности ленты для обеспечения хорошего контакта между кожей на груди и передатчиком.



3. Оберните ленту вокруг груди и соедините крючок ④ с петлей ⑤.

ПРИМЕЧАНИЕ: Следите, чтобы ярлык с информацией по уходу не загнулся.



Логотип Garmin должен находиться справа сверху.

4. Поднесите устройство к пульсометру на расстояние не менее 3 м (10 футов). После того, как вы закрепите пульсометр, он становится активным и готов к передаче данных.

СОВЕТ: При беспорядочных или отсутствующих данных от пульсометра см. п. «Рекомендации при беспорядочных показаниях пульсометра».

Рекомендации при беспорядочных показаниях пульсометра

При беспорядочных или отсутствующих данных частоты пульса попробуйте выполнить следующее:

- Увлажните электроды и контактные зоны (если применимо).
- Затяните ленту на груди.
- Разогрейтесь в течение 5–10 минут.
- Выполняйте инструкции по уходу.
- Носите хлопчатобумажную одежду или сильно смачивайте обе стороны ленты. Синтетическая ткань, трущаяся о датчик, может создавать статическое электричество и приводить к возникновению наводок.
- Отойдите подальше от источников наводок.
- Источники наводок включают в себя сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, линии электропередач, электрические моторы, ми-

кроволюбные печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и беспроводные точки доступа LAN.

Спортивные цели

Зная свои зоны частоты пульса, вы можете определять и улучшать спортивную форму с помощью следующих принципов:

- Частота пульса является хорошим измерителем интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенной зоне частоты пульса помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы и общую физическую форму.

Если вы знаете свое значение максимальной частоты пульса, то вы можете использовать таблицу для определения зон частоты пульса, которые оптимально подходят для ваших спортивных целей.

Если же вам неизвестно свое значение максимальной частоты пульса, воспользуйтесь одним из калькуляторов в Интернете. Некоторые спортивные залы и центры здоровья проводят тестирование для определения максимальной частоты пульса. По умолчанию максимальная частота пульса определяется как 220 минус ваш возраст.

Советник восстановления

При использовании устройства Garmin с пульсометром вы можете просматривать информацию о том, сколько времени осталось до того, как вы полностью восстановитесь после нагрузки и будете снова готовы к интенсивной тренировке.

Время восстановления: Значение времени восстановления будет показано сразу же после завершения тренировки. Вычитающий таймер будет отсчитывать время, оставшееся до начала следующей интенсивной тренировки.

Просмотр времени восстановления

Для возможности использования функции времени восстановления необходимо закрепить

пульсометр и настроить его сопряжение с устройством. Если в комплект прибора входит пульсометр, то сопряжение между компонентами уже настроено. Для получения более точной оценки выполните настройку профиля пользователя и введите значение максимальной частоты пульса.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **My Stats (мои данные) > Recovery Advisor (рекомендации по восстановлению)**.
3. Начинайте велосипедную поездку.
4. После завершения поездки выберите **Save Ride (сохранить поездку)**.
Появится время восстановления. Максимальное время составляет 4 дня, минимальное — 6 часов.

Расчетное значение VO2 Max.


Значение VO2 max. представляет собой максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы способны потребить в минуту в пересчете на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. То есть, значение VO2 max. является показателем эффективности спортсмена, и оно должно увеличиваться по мере улучшения вашей физической формы. Значение VO2 max. предоставляется и поддерживается Firstbeat. Для просмотра значения VO2 max. во время велосипедных тренировок можно использовать ваше устройство Garmin, сопряженное с совместимым пульсометром и измерителем мощности.

Получение расчетного значения VO2 Max.

Для просмотра расчетного значения VO2 max. вы должны закрепить пульсометр, установить измеритель мощности и настроить сопряжение этих датчиков с устройством. Если в комплект

прибора входит пульсометр, то сопряжение между компонентами уже настроено. Для получения более точной оценки выполните настройку профиля пользователя и введите значение максимальной частоты пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ: Сначала расчетное значение может быть не вполне точным. Устройству требуется несколько поездок для изучения ваших спортивных показателей.

1. Садитесь на велосипед и двигайтесь в равномерном и высоком темпе не менее 20 минут (на открытом воздухе).
2. После поездки выберите **Save Ride (сохранить поездку)**.
3. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **My Stats (мои данные) > VO2 Max**.

Расчетное значение VO2 max. будет показано в виде числового значения и положения на цветовой шкале.



Данные VO2 max. и анализ предоставлены с разрешения Института Купера. Дополнительную информацию вы можете найти в приложении и на сайте www.CooperInstitute.org.

Советы по получению расчетных значений VO2 Max. для велосипедистов

Точность расчетных значений VO2 max. повышается, когда ваша поездка проходит в по-

стоянном темпе с умеренным уровнем усилия, а показания частоты пульса и мощности сильно не меняются.

- Перед началом поездки проверьте велокомпьютер, пульсометр и измеритель мощности на предмет исправности, настройки сопряжения и заряда батареи.
- В течение 20-минутной поездки поддерживайте частоту пульса на уровне более 70% от максимальной частоты пульса.
- В течение 20-минутной поездки старайтесь поддерживать равномерную мощность.
- Старайтесь, чтобы ваш маршрут не проходил по местности с сильными перепадами высот.
- При выполнении данной процедуры избегайте поездок в группах.

Сопряжение с беспроводными датчиками

Перед настройкой сопряжения вы должны закрепить на груди пульсометр или установить датчик на велосипеде.

Сопряжение представляет собой подключение беспроводных датчиков ANT+ или Bluetooth, например, подключение пульсометра к прибору Garmin.

1. Поднесите прибор к датчику на расстояние не более 3 м (10 футов).

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время процедуры сопряжения находитесь на расстоянии не менее 10 м (33 футов) от датчиков других велосипедистов.

2. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
3. Выберите **Sensors (датчики) > Add Sensor (добавить датчик)**.
Появится список имеющихся датчиков.
4. Выберите один или несколько датчиков для установки сопряжения с устройством.

Когда датчик подключится к прибору, состояние датчика изменится на "Connected" (подключен). Вы можете выбрать поле данных для просмотра информации от подключенного датчика.

Тренировка с измерителями мощности


Список производителей датчиков ANT+, совместимых с вашим прибором (например, Vector™), вы можете найти на сайте www.garmin.com/intosports.

Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя, прилагаемом к вашему измерителю мощности.

Калибровка измерителя мощности

Для проведения калибровки измерителя мощности этот компонент должен быть установлен, сопряжен с устройством и переключен в режим активной записи данных.

Инструкции по калибровке для вашей модели измерителя мощности вы можете найти в руководстве пользователя измерителя мощности.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Sensors (датчики)**.
3. Выберите ваш измеритель мощности.
4. Выберите **Options > Calibrate (опции > калибровка)**.
5. Поддерживайте измеритель мощности в активном состоянии (вращайте педали), пока на экране не появится сообщение.
6. Следуйте экранному инструкциям.

Измерение мощности на педалях

Датчик Vector измеряет мощность непосредственно на педалях.

Датчик выполняет измерение несколько сотен раз каждую секунду. Кроме того, Vector определяет частоту вращения педалей. Путем измерения усилия, направления усилия, количе-

ства оборотов шатуна педали и времени Vector вычисляет мощность в ваттах.

Ситуативная информированность

Для повышения ситуативной информированности устройство Edge может быть использовано с интеллектуальными велосипедными фарами Varia™ и радаром заднего обзора. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя устройства Varia.

ПРИМЕЧАНИЕ: Перед установкой сопряжения с устройствами Varia может потребоваться выполнить обновление программного обеспечения Edge.


АРХИВ

Архив включает в себя время, расстояние, количество израсходованных калорий, скорость, данные кругов, высоту и дополнительную информацию от датчиков ANT+.


ПРИМЕЧАНИЕ: При остановленном или выключенном таймере данные архива не записываются.

После заполнения памяти устройства на экране появится сообщение. Прибор не удаляет архив автоматически. Периодически загружайте архив в Garmin Connect для сохранения всех своих данных.

Просмотр поездки

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **History (архив) > Rides (поездки)**.
3. Выберите поездку.
4. Выберите нужную опцию.

Удаление поездки

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **History (архив) > Rides (поездки)**.

3. Выберите поездку для удаления.
4. Выберите **Delete (удалить) > Yes (да)**.

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ: Прибор Edge не совместим с Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS10.3 и более ранними версиями.

Подключение устройства к компьютеру

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для защиты от коррозии перед зарядкой прибора или подключением к компьютеру тщательно просушите порт USB, защитную крышку и окружающую область.

1. Поднимите защитную крышку с порта mini-USB.
2. Вставьте малый разъем USB-кабеля в порт mini-USB на устройстве.
3. Вставьте конец кабеля с большим разъемом USB в компьютерный USB-порт. Устройство будет отображено в виде съемного диска в окне «Мой компьютер» (для компьютеров Windows) или в виде установленного тома (для компьютеров Mac).

Передача файлов на устройство

1. Подключите устройство к компьютеру. На компьютерах Windows устройство будет показано в виде съемного диска или портативного устройства. На компьютерах Mac устройство показано как установленный том.
ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые компьютеры с несколькими сетевыми устройствами могут не отображать съемные диски должным образом. См. документацию к операционной системе.
2. На компьютере откройте диспетчер файлов.
3. Выберите файл, который вы хотите скопировать.

4. Выберите позиции **Edit > Copy (правка > копировать)**.
5. Откройте портативное устройство, диск или том для прибора Edge.
6. Выберите папку.
7. Выберите позиции **Edit > Paste (правка > вставить)**.
Файл появится в списке файлов в памяти устройства.

Удаление файлов

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если вы не знаете назначение файла, не удаляйте его. В памяти вашего прибора Edge содержатся важные системные файлы, которые нельзя удалять.

1. Откройте диск или том **Garmin**.
2. При необходимости откройте папку или том.
3. Выберите файл, который вы хотите удалить.
4. Нажмите на кнопку **Delete (удалить)** на клавиатуре компьютера.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы используете компьютер Apple®, то для окончательного удаления файлов вы должны очистить папку «Корзина».

Отключение USB-кабеля


Если прибор подключен к компьютеру как съемный диск или том, то вы должны безопасно отсоединить устройство от компьютера, чтобы не потерять данные. Если же прибор подключен к компьютеру Windows® как портативное устройство, то операция безопасного отключения не нужна.

1. Выполните одно из следующих действий:
 - В компьютерах Windows выберите значок **Безопасное извлечение устройства** в панели оповещений и выберите ваше устройство.

- В компьютерах Apple выберите устройство и затем выберите **File > Eject (файл > удалить)**.
2. Отсоедините кабель от вашего компьютера.


Просмотр итоговых данных

Вы можете просмотреть итоговые данные, сохраненные в памяти устройства, включая количество поездок, время, расстояние и калории.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **History (архив) > Totals (итоговые данные)**.

НАСТРОЙКА УСТРОЙСТВА

Системные настройки

Удерживайте кнопку  в нажатом положении и выберите "System" (система).

Language (язык): Настройка языка устройства.

Backlight Timeout (таймаут подсветки): Настройка периода времени, по истечении которого подсветка отключается.

Sounds (звуки): Включение и выключение звуковых сигналов, выдаваемых при нажатии кнопок и получении сообщений.

Units (единицы измерения): Настройка единиц измерения, используемых в устройстве.


Time (время): Задание настроек времени.

Position Format (формат местоположения): Позволяет настроить формат для просмотра географических координат местоположения.

Reset (сброс): Позволяет сбросить системные настройки или удалить все данные пользователя.


About (информация): Просмотр версии прошивки и идентификационного номера устройства; проверка обновлений прошивки.

Изменение языка устройства


1. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **System (система) > Language (язык)**.

Изменение единиц измерения


Можно настроить единицы измерения расстояния и скорости.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **System (система) > Units (единицы измерения)**.

Включение и выключение звуковых сигналов устройства

3. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
4. Выберите **System (система) > Sounds (звуки)**.

Настройки поездки

Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении, затем выберите "Ride Settings" (настройки поездки).

Data Pages (страницы данных): Служит для настройки экранов данных и добавления новых экранов данных для поездки.

Alerts (предупреждения): Настройка предупреждений для поездки.

Laps (круги): Настройка опций для функции "Auto Lap" (авто круг) .

Auto Pause (авто пауза): Настройка устройства на остановку записи данных, когда вы прекращаете движение.

Auto Scroll (автоматическая прокрутка): Позволяет автоматически перемещаться по всем экранам данных, когда таймер находится во включенном состоянии.

Segment Alerts (предупреждения сег-


мента): Позволяет включить предупреждения о приближающихся сегментах.

Nav. Prompts (нав. подсказки): Включение и выключение навигационных подсказок для движения от поворота к повороту и предупреждений при отклонении от курса.

GPS: Позволяет отключить GPS-приемник или изменить спутниковую настройку.

Изменение спутниковой настройки

Для повышения эффективности работы в сложных условиях и более быстрого расчета местоположения вы можете одновременно использовать системы GPS и ГЛОНАСС или GPS и GALILEO. При одновременном использовании двух систем заряд батареи расходуется быстрее, чем при работе одной системы GPS.


1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings (настройки поездки) > GPS**.
3. Выберите нужную опцию.


Предупреждения

Вы можете использовать функцию предупреждений, чтобы применять в тренировках целевые параметры времени, расстояния, калорий и частоты пульса.

Настройка повторяющегося предупреждения


Повторяющееся предупреждение выдается каждый раз, когда устройство записывает определенное значение или интервал. Например, вы можете настроить прибор на выдачу предупреждений каждые 30 минут.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Ride Settings (настройки поездки) > Alerts (предупреждения)**.

3. Выберите тип предупреждения.
4. Включите предупреждение.
5. Введите параметр.
6. Нажмите кнопку .

Каждый раз при достижении параметра предупреждения на экране прибора появляется сообщение. Если звуковые сигналы включены, то устройство также выдает звуковой сигнал.

Настройки телефона

Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении, затем выберите "Phone" (телефон).

Get Assistance (получить помощь):

Позволяет передавать автоматическое текстовое сообщение с вашим именем и координатами GPS контактам для экстренных ситуаций Garmin Connect.

Status (состояние): Включение беспроводной технологии Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда беспроводная технология Bluetooth включена, появляются другие настройки Bluetooth.

Notifications (оповещения): Позволяет включить оповещения от совместимого смартфона.

Pair Phone (сопряжение телефона):

Подключение устройства к совместимому смартфону Bluetooth. Эта настройка позволяет вам использовать подключаемые функции Bluetooth, включая слежение LiveTrack и загрузку занятий в Garmin Connect.

Настройка режима расширенного дисплея

Устройство Edge 130 можно использовать в качестве расширенного дисплея для просмотра экранов данных от совместимых мультиспортивных устройств Garmin. Например, вы можете установить сопряжение с совместимым прибором Foregunner® для просмотра экранов


данных этого устройства на дисплее Edge во время занятий триатлоном.

1. На устройстве Edge нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Extended Display > Connect New Watch (расширенный дисплей > подключить новые часы)**.
3. На совместимых часах Garmin выберите **Settings > Sensors & Accessories > Add New > Extended Display (настройки > датчики и аксессуары > добавить новое > расширенный дисплей)**.
4. Следуйте экранным инструкциям на устройстве Edge и часах Garmin для завершения процедуры сопряжения.
Экраны данных сопряженных часов будут отображаться на дисплее Edge, когда два устройства сопряжены.

ПРИМЕЧАНИЕ: В режиме расширенного дисплея обычные функции устройства Edge будут отключены.

После настройки сопряжения между совместимыми часами Garmin и устройством Edge эти приборы будут автоматически подключаться каждый раз при использовании режима расширенного дисплея.

Выход из режима расширенного дисплея

1. Когда устройство находится в режиме расширенного дисплея, нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Exit Extended Display > Yes (выйти из расширенного дисплея > да)**.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

Технические характеристики

Технические характеристики Edge

Тип батареи	Аккумуляторная встроенная литий-ионная батарея
Период работы батареи	До 15 часов
Диапазон рабочих температур	От -20о до 60о С (от -4о до 140о F)
Диапазон температур зарядки	От 0о до 45о С (от 32о до 113о F)
Радиочастота/ протокол	ANT+ 2,4 ГГц @ 1 dBm номинал Bluetooth* 2,4 ГГц @ 1 dBm номинал Wi-Fi 2,4 ГГц @ 18 dBm номинал
Водонепроницаемость	IEC60529 IPX7*

*Устройство выдерживает случайные погружения на глубину 1 метр в течение 30 минут. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.

Технические характеристики пульсометра

Тип батареи	Заменяемая пользователем CR2032, 3 В
Срок службы батареи	До 4,5 лет (при использовании 1 час в день).
Водонепроницаемость	3 ATM* ПРИМЕЧАНИЕ: Данный прибор не передает данные частоты пульса во время плавания.
Диапазон рабочих температур	от -5оС до +50оС (от 23о F до 122о F)

Радиочастота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2,4 ГГц ANT+
---------------------------	--

* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 30 метров. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.



Технические характеристики датчика скорости и датчика частоты вращения педалей

Тип батареи	Заменяемая пользователем CR2032, 3 В
Срок службы батареи	Около 12 месяцев (при использовании 1 час в день)
Диапазон рабочих температур	От -20оС до +60оС (от -4о F до 140о F)
Радиочастота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2,4 ГГц ANT+
Водонепроницаемость	1 ATM*

* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 10 метров. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.

Просмотр электронной таблички с нормативной информацией и сведениями о соответствии

Табличка с информацией предоставляется в электронной форме. Эта табличка содержит нормативную информацию (идентификационные номера, выдаваемые Федеральной комиссией по связи США, или региональные знаки соответствия стандартам), а также информацию о продукте и лицензию.

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **System > About (система > информация)**.
3. Нажмите кнопку .

Уход за устройством

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не подвергайте устройство длительному воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к серьезным поломкам.

Не допускайте контакта устройства с химическими очистителями, растворителями и репеллентами от насекомых, которые могут повредить пластиковые компоненты и покрытие.

Плотно закрывайте защитную крышку, иначе USB-порт может получить повреждения.

Чистка устройства

1. Протрите корпус тканью, смоченной в бытовом очистителе.
2. Вытрите насухо.

После чистки позвольте устройству полностью просохнуть.

Уход за пульсометром

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Скопление пота и соли на ленте может снижать способность пульсометра к передаче точных данных.

- Споласкивайте ленту после каждого использования.
- Стирайте ленту вручную после каждых 7 использований, добавляя небольшое количество мягкого моющего средства (например, жидкости для мытья посуды).

ПРИМЕЧАНИЕ: Использование слишком большого количества моющего средства может привести к повреждению датчика.

- Не кладите пульсометр в стиральную машину или сушику.
- Для просушки ленты повесьте ее или разложите на плоской поверхности.

Заменяемые пользователем батареи

ВНИМАНИЕ

Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве *Important Safety and Product Information* (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Замена батареи в пульсометре

1. С помощью маленькой крестовой отвертки открутите четыре винта на задней поверхности модуля.
2. Снимите крышку и извлеките батарею.



3. Подождите 30 секунд.
4. Вставьте новую батарею, стороной с положительным полюсом вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте осторожны — не сломайте и не потеряйте уплотнительное кольцо на крышке.

5. Установите на место заднюю крышку и закрепите ее с помощью четырех винтов.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте винты слишком сильно.

После замены батареи в датчике частоты пульса вы должны снова установить сопряжение с прибором.

Замена батареи в датчике скорости или датчике частоты вращения педалей

Светодиод мигает красным, указывая на низкий заряд батареи, после двух оборотов педалей.

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека ①, расположенную на задней поверхности датчика.



2. Поверните крышку против часовой стрелки, чтобы отметка на крышке показывала на открытое положение.
3. Снимите крышку и извлеките батарею ②.
СОВЕТ: Чтобы извлечь батарею из крышки вы можете использовать кусок ленты ③ или магнит.





4. Подождите 30 секунд.
5. Вставьте новую батарею в крышку, соблюдая полярность.
ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте осторожны — не сломайте и не потеряйте уплотнительное кольцо на крышке.
6. Поверните крышку батарейного отсека по часовой стрелке, чтобы отметка на крышке показывала на закрытое положение.
ПРИМЕЧАНИЕ: Светодиод мигает красным и зеленым в течение нескольких секунд после замены батареи. Если светодиод мигает зеленым и затем перестает мигать, то это означает, что устройство активно и готово к передаче данных.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ


Перезагрузка устройства

Если прибор перестал реагировать на ваши команды, вы можете выполнить его перезагрузку. При этом ваши данные или настройки не удаляются.

1. Удерживайте кнопку  в нажатом положении в течение 15 секунд. Устройство выключится.
2. Удерживайте кнопку  в нажатом положении в течение 1 секунды для включения устройства.

Восстановление всех настроек по умолчанию

Можно восстановить значения всех настроек устройства по умолчанию.

3. Нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении для вызова главного меню.
4. Выберите **System (система) > Reset (сброс)**.
5. Выполните одно из следующих действий:
 - Для выполнения перезагрузки устройства и сброса настроек поездки выберите **Reset Settings (сброс настроек)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: При использовании этой опции архив занятий (поездки, тренировки и дистанции) не удаляется.

- Для выполнения перезагрузки устройства и сброса настроек поездки, а также удаления архива и данных пользователя выберите **Delete All (удалить все)**.
ПРИМЕЧАНИЕ: При использовании этой опции удаляется вся введенная пользователем информация и архив занятий.

Продление срока службы батареи




- Уменьшите настройку таймаута подсветки.
- Отключите беспроводную технологию Bluetooth.

- Выберите настройку **GPS**.
- Удалите беспроводные датчики, которые вы больше не используете.

Улучшение приема спутниковых сигналов GPS

- Часто выполняйте синхронизацию устройства с учетной записью Garmin Connect:
 - » Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля и приложения Garmin Express™.
 - » Выполните синхронизацию прибора с приложением Garmin Connect Mobile с использованием смартфона с технологией Bluetooth.Во время подключения к учетной записи Garmin Connect устройство выполняет загрузку информации о местоположении спутников на несколько дней, чтобы прибор мог быстрее находить спутниковые сигналы.
- Вынесите устройство на улицу и найдите открытую площадку вдали от высоких зданий и деревьев.
- Оставайтесь неподвижными в течение нескольких минут.

В устройстве настроен неверный язык

1. Нажмите кнопку  и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Прокрутите экран к последней позиции в списке и выберите ее.
3. Прокрутите экран к первой позиции в списке
4. С помощью кнопки  и  выберите ваш язык.

Запасные уплотнительные кольца

Предлагаются запасные уплотнительные кольца для держателей.

ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте только кольца из

этилен-пропиленового каучука (EPDM). Для покупки зайдите на сайт <http://buy.garmin.com> или свяжитесь с дилером компании Garmin.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Connect Mobile

Чтобы выполнить обновление программного обеспечения с помощью Garmin Connect Mobile, вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect и установить сопряжение устройства с совместимым смартфоном.

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect Mobile.

При наличии нового программного обеспечения устройство предупредит вас о возможности обновления ПО.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Чтобы выполнить обновление программного обеспечения, вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect и загрузить приложение Garmin Express.

- 1.** Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
Если новое программное обеспечение доступно, приложение Garmin Express передаст его на устройство.
- 2.** Следуйте экранным инструкциям.
- 3.** Не отсоединяйте устройство от компьютера во время процедуры обновления.

Обновления устройства

На компьютере установите Garmin Express (www.garmin.com/express). На смартфоне установите приложение Garmin Connect Mobile.

Это обеспечит удобный доступ к следующим услугам для устройств Garmin:

- Обновления программного обеспечения

- Передача данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

Получение дополнительной информации

На сайте www.support.garmin.com вы можете найти дополнительные руководства, статьи и обновления программного обеспечения

Зайдите на сайт www.garmin.com/intosports.

Зайдите на сайт www.garmin.com/learningcenter.

Зайдите на сайт <http://buy.garmin.com> или свяжитесь с дилером компании Garmin для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных частях.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Поля данных

Для просмотра некоторых полей данных требуются дополнительные аксессуары.

Average HR (средняя ЧП): Средняя частота пульса для текущего занятия.

Avg. Cadence (средняя частота вращения педалей): Велоспорт. Средняя частота вращения педалей для текущего занятия.

Avg. Lap Time (среднее время круга): Среднее время прохождения круга для текущего занятия.

Avg. Speed (средняя скорость): Средняя скорость для текущего занятия.

Battery (батарея): Оставшийся заряд батареи.

Battery Status (состояние батареи): Оставшийся заряд батареи велосипедной фары.

Beam Ang. Status (состояние угла луча): Режим луча передней фары.

Cadence (частота вращения педалей): Велоспорт. Количество оборотов шатуна педали в минуту. Для получения этих данных

к велокомпьютеру должен быть подключен датчик частоты вращения педалей.

Calories (калории): Количество израсходованных калорий.

Distance (расстояние): Пройденное расстояние для текущей дистанции или занятия.

Distance To Dest. (расстояние до пункта назначения): Оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Чтобы эти данные были показаны, вы должны находиться в состоянии навигации.

Distance To Next (расстояние до следующей): Оставшееся расстояние до следующей точки маршрута. Для индикации этих данных вы должны находиться в состоянии навигации.

Elapsed Time (истекшее время): Общее записанное время. Например, если вы запустили таймер и бежали 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, после этого снова включили таймер и бежали 20 минут, то истекшее время составит 35 минут.

Elevation (высота): Ваша текущая высота выше или ниже уровня моря.

ETA at Dest. (время прибытия в пункт назначения): Расчетное время прибытия в конечный пункт назначения (показано местное время пункта назначения). Чтобы эти данные были показаны, вы должны находиться в состоянии навигации.

ETA at Next (время прибытия в следующую точку): Расчетное время прибытия в следующую точку маршрута (показано местное время точки). Чтобы эти данные были показаны, вы должны находиться в состоянии навигации.

Grade (уклон): Величина подъема на пройденное расстояние. Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъема вы перемещаетесь на 60 м (200 футов), то уклон составляет 5%.

Heading (направление): Текущее направление движения.

Heart Rate (частота пульса): Частота пульса в ударах в минуту. Для просмотра этих данных устройство должно быть соединено с совместимым пульсометром.

HR%Max: Процент от максимальной частоты пульса.

HR Zone (зона ЧП): Текущая зона частоты пульса (1–5). По умолчанию зоны частоты пульса определяются на основе вашего профиля пользователя и максимальной частоты пульса (220 минус возраст).

Lap Distance (расстояние — круг): Расстояние, пройденное на текущем круге.

Lap HR (ЧП – круг): Средняя частота пульса на текущем круге.

Laps (круги): Количество завершенных кругов за текущее занятие.

Lap Speed (скорость — круг): Средняя скорость на текущем круге.

Lap Time (время — круг): Время по секундомеру на текущем круге.

Location at Dest. (местоположение пункта назначения): Последняя точка маршрута или дистанции.

Location at Next (местоположение следующей точки): Следующая точка маршрута или дистанции.

Maximum Speed (максимальная скорость): Максимальная скорость для текущего занятия.

Odometer (одометр): Счетчик расстояния, пройденного за все заезды. Эти данные не обнуляются при сбрасывании путевых данных.

Power — 3 s Avg (средняя мощность за 3 с): Средняя выходная мощность за 3 секунды движения.

Power — Avg (средняя мощность):

Средняя выходная мощность за текущее занятие.

Power — kJ (мощность — килоджоули): Текущая выходная мощность в килоджоулях.

Power — Lap (мощность круга): Средняя выходная мощность текущего круга.

Power — Max. (максимальная мощность): Максимальная мощность, которая была достигнута за текущее занятие.

Power Zone (зона мощности): Текущий диапазон выходной мощности (1–7), определяемый на основе вашего показателя FTP или пользовательских настроек.

Speed (скорость): Текущая скорость движения.

Sunrise (восход солнца): Время восхода солнца на основе местоположения GPS.

Sunset (заход солнца): Время захода солнца на основе местоположения GPS.

Time (время): Время секундомера для текущего занятия.

Time of Day (время суток): Текущее время суток, определенное с учетом ваших настроек времени (формат, часовой пояс, поправки при переходе на летнее/ зимнее время).

Time to Dest. (время до пункта назначения): Расчетное время в пути до конечного пункта назначения. Чтобы эти данные были показаны, вы должны находиться в состоянии навигации.

Time to Next (время до следующей точки): Расчетное время в пути до следующей точки маршрута. Чтобы эти данные были показаны, вы должны находиться в состоянии навигации.

Total Ascent (общий подъем): Общий набор высоты с последнего сброса устройства.

Total Descent (общий спуск): Общая

потеря высоты с последнего сброса устройства.

Стандартные значения VO2 Max.

В приведенных ниже таблицах содержатся стандартизированные классификации по возрастам и полам.

Мужчины	%	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Превосходно	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Отлично	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Хорошо	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Удовлетворительно	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Плохо	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4
Женщины	%	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Превосходно	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Отлично	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Хорошо	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Удовлетворительно	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Плохо	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Эти данные приведены с согласия The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. на сайте www.CooperInstitute.org.

Расчет зон частоты пульса

	% от максимальной частоты пульса или частота пульса в состоянии покоя	Ощущения	Результат
1	50–60%	Расслабленный темп; ритмичное дыхание	Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса
2	60–70%	Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать	Базовая тренировка сердечнососудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70–80%	Умеренный темп; разговаривать становится труднее	Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечнососудистой системы
4	80–90%	Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание	Улучшенная анаэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей
5	90–100%	Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание	Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность

Размер колеса и длина окружности

Размер велосипедного колеса промаркирован с обеих сторон шины. Данный список не является полным. Вы можете также использовать один из инструментов расчета в Интернете.

Размер шины	L (мм)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100

26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200