



Руководство пользователя

Edge 500





МП 02

GARMIN[▲][™]

Навиком

Edge 500

Велосипедный компьютер с GPS-приемником

Внимание!

При установке прошивки с сайта garmin.com русский язык в приборе утрачивается

Внимание!

*Если карта региона или области записана и разлочена (привязана к внутреннему номеру) на SD-карту, то никакие другие карты на эту SD-карту добавлять нельзя или каким-либо другим способом менять на ней файлы из папки *Garmin*.*

Содержание

Начало работы	4
Информация об устройстве	4
Установка прибора Edge	6
Включение прибора Edge	7
Прием спутниковых сигналов	10
Дополнительные датчики ANT+	10
Начало тренировки	11
Сохранение данных тренировки	11
Использование бесплатного программного обеспечения	11
Передатчик в компьютер	11
Тренировка с использованием прибора Edge	12
Сигнализация	12
Использование функций в том числе круг по маршруту	14
Использование функций в том числе круг по местоположению	14
Использование в том числе паузы (Auto Pause®)	15
Использование в том числе прокрутки	16

Трассы	17
Датчики ANT+	21
Советы по подключению датчиков ANT+ к Вашему прибору Garmin	21
Крепление датчик к штату пульс	22
Использование датчик к штату пульс	22
Зоны к штату пульс	24
Земельные три в датчике к штату пульс	26
Установка датчик GSC 10	27
Использование датчик GSC 10	29
Земельные три в датчике GSC 10	30
Датчики ANT+ третьей стороны	32
Поиск неисправностей датчик ANT+	34
Архив	36
Просмотр архив	
Просмотр общих показателей телеработа и времени	37
Удаление архив	37
Земельные данные	38
Управление данными	38

З грузк ф йлов	38	Р змер колес и длин	
Уд ление ф йлов	39	окружности	56
Н стройки	40	Поиск неиспр вностей	58
Н стройк полей д нных	40	Г р нтийный т лон	61
Поля д нных	41	Список сервисных центров	63
Изменение системных н строек	46		
Изменение н строек профиля поль- зов теля	48		
Изменение профиля велосипед	48		
Смен велосипед	49		
Изменение н помин ния о з пуске	49		
Н стройки GPS	50		
Н стройк точек высоты	51		
Приложение	52		
Регистр ция прибор	52		
Информ ция о приборе Edge	52		
Обновление прогр ммного обеспе- чения	52		
Конт ктн я информ ция Garmin	53		
Использов ние подсветки	53		
Покупк дополнительных ксессу - ров	53		
Технические х р ктеристики	54		

НАЧАЛО РАБОТЫ



ВНИМАНИЕ: Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом. 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 использовать прибор Edge в первый раз, выполните следующее:

1. Зарядите аккумулятор прибора Edge.
2. Установите прибор Edge.
3. Включите прибор Edge.
4. Проведите прием спутниковых сигналов.

5. Не стройте дополнительные датчики ANT+.
6. Отправьтесь на тренировку.
7. Сохраните Вашу тренировку.
8. Получите программное обеспечение Garmin Connect или Garmin Training Center.
9. Перед выходом в Интернет компьютер.

Информация об устройстве



ВНИМАНИЕ: Данный прибор содержит литий-ионную батарею. Информацию о мерах предосторожности при обращении с батареями Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

В качестве источника питания прибор Edge используется встроенный литий-ионный аккумуляторная батарея, которую Вы можете зарядить с помощью зарядного устройства переменного тока или USB-кабеля, подключаемого вместе с устройством.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Прибор Edge не будет заряжаться при температуре за пределами диапазона 32°F – 122°F (0°C – 50°C).

Зарядка прибора Edge



ПРИМЕЧАНИЕ: Для защиты от коррозии тщательно высушите порт mini-USB, защитную крышку и поверхность рядом с этими компонентами перед зарядкой прибора или подключением к компьютеру.

1. Включите зарядное устройство переменного тока в стандартную настенную розетку.
2. Снимите защитную крышку с порта mini-USB.



Tabs =
выступы

Mini-USB port under the weather cap =
порт mini-USB под защитной крышкой

3. Подключите конец зарядного устройства переменного тока с магнитным коннектором к порту mini-USB.
4. Перед зарядкой прибора Edge зарядите его не менее трех часов.

Полностью зряженн я б т р е а
обеспечив ет около 18 ч сов
р боты прибор .

Уст новк прибор Edge

Для оптим льного прием сигн -
лов со спутников GPS р сположите
велосипедный держ ть т ким
обр зом, чтобы передняя ч сть
прибор Edge был н пр влен к
небу. Вы можете з крепить держ -
тель н шт нге руля или н руле.

1. Выберите удобное и н дежное
место для уст новки прибор
Edge. При этом устройство не
должно меш ть безоп сному
упр влению велосипедом.
2. Поместите резиновый диск н
з дней поверхности держ теля.
Резиновые выступы должны
быть выровнены с з дней
ч стью держ теля, чтобы он
ост в лся н месте.
3. Р зместите держ тель н шт н-
ге руля.

4. Н дежно з фиксируйте держ -
тель с помощью двух лент.

*Rubber disk = резино-
вый диск*

*Bike mount notches =
выемки в держателе*



*Bands around the bike stem =
ленты вокруг штанги руля*

5. Совместите выступы н з дней
поверхности прибор Edge с вы-
емк ми в держ теле.
6. Несильно н жмите и поверните
прибор Edge по ч совой стрел-
ке, чтобы он з фиксиров лся в
держ теле.



Прибор Edge, закрепленный на штанге велосипедного руля.

Снятие прибор Edge

1. Поверните прибор Edge по часовой стрелке для освобождения устройств.
2. Поднимите прибор Edge и извлеките его из подставки.

Включение прибор Edge

Для включения устройств нажмите кнопку POWER и удерживайте ее в том положении.

Нстройка прибор Edge

При первом включении устройств Вам предложат выбрать системные настройки и задать профиль пользователя.

- Следуйте экранными инструкциями для выполнения начальной настройки.
- Нажмите кнопки «стрелка вверх»/ «стрелка вниз» для просмотра опций и выбора настроек по умолчанию.
- Нажмите кнопку ENTER для выбора опции.
- Используйте таблицу на стр. 8, чтобы ответить на вопросы о совместимости.

Пиктограммы

	Уровень зарядки батареи
	GPS-приемник включен и принимает сигналы
	GPS-приемник отключен
	Датчик частоты пульса активен
	Датчик скорости и частоты вращения педалей активен
	Датчик мощности активен

Кл ссы ктивности

	Опис ние тренировки	Ч стот тренировок	Время тренировок в неделю
0	Нет н грузки	—	—
1	Нерегулярные, неинтенсивные н грузки	Р з в две недели	Менее 15 минут
2			15 – 30 минут
3		Р з в неделю	Около 30 минут
4	Регулярные н грузки и тренировки	2 – 3 р з в неделю	Около 45 минут
5			45 минут – 1 ч с
6			1 – 3 ч с
7		3 – 5 р з в неделю	3 – 7 ч сов
8	Ежедневные тренировки	Почти к ждый день	7 – 11 ч сов
9		К ждый день	11 – 15 ч сов
10			Более 15 ч сов

Функции кнопок

Каждый из кнопок прибора Edge выполняет несколько функций.



Кнопка	Описание
POWER/ LIGHT	Нажмите и удерживайте кнопку POWER в том положении для включения и выключения устройств. Нажмите LIGHT для включения подсветки. Чтобы продлить подсветку на 15 секунд, нажмите любую кнопку.
BACK	Нажмите BACK для отмены или возврата к предыдущему меню.

START/ STOP	Нажмите START/STOP для запуска и остановки таймера.
«Вверх»/ «Вниз»	Нажмите кнопку «стрелка вверх» или «стрелка вниз» для выбора меню или строки. Нажмите кнопку «стрелка вверх» или «стрелка вниз» и удерживайте в том положении для быстрой прокрутки строк.
LAP/ RESET	Нажмите LAP для создания нового круга. Нажмите RESET и удерживайте в том положении для сброса таймера.
PAGE/ MENU	Нажмите PAGE для прокрутки страниц тренировок. Нажмите MENU и удерживайте в том положении для переключения между режимами меню и таймером.

ENTER	Нажмите ENTER для выбора опций и подтверждения сообщений.
-------	---

Прием спутниковых сигналов

Для приема спутниковых сигналов может потребоваться от 30 до 60 секунд.

1. Выйдите на улицу и найдите открытую площадь.
2. Убедитесь, что лицевая поверхность прибора Edge направлена в небо.
3. Подождите, пока прибор Edge не завершит поиск спутников. Не начинайте движение до тех пор, пока не исчезнет строка состояния спутников.

Дополнительные датчики ANT+



ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вам не требуется использовать датчики ANT+, то Вы можете пропустить этот шаг.

Для использования датчиков ANT+ во время Вашей тренировки Вы должны установить датчики и установить связь с прибором Edge.

- Датчик частоты пульса – см. стр. 22.
- Датчик скорости и частоты вращения педалей GSC 10 – см. стр. 26.
- Датчики ANT+, произведенные третьей стороной – см. стр. 30, инструкции производителя и сайт www.garmin.com/intosports.

Начало тренировки

Для начала записывайте данные. Вы должны принять спутниковые сигналы.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нижнем положении для просмотра страницы таймер.
2. Нажмите кнопку START для запуска таймера. Архив данных записывается только при работе таймера.
3. После завершения тренировки нажмите кнопку STOP.

Сохранение данных тренировки

Для сохранения данных тренировки и сброса таймера нажмите кнопку RESET и удерживайте ее в нижнем положении.

Использование бесплатного программного обеспечения

Компания Garmin предоставляет два варианта программного обеспечения для хранения и анализа данных тренировки:

- Garmin Connect – веб-программа.
- Garmin Training Center – компьютерная программа, для которой после инсталляции не требуется подключение к Интернету.

1. Подключитесь к сайту **www.garmin.com/insports**.
2. Следуйте экранной инструкции для инсталляции программного обеспечения.

Перед началом в компьютер

1. Подключите USB-кабель к свободному USB-порту вашего компьютера.
2. Снимите защитную крышку с порта mini-USB.



Порт mini-USB под защитной крышкой.

3. Подключите конец USB-кабеля с маленьким коннектором к порту mini-USB.
4. Откройте программу Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>) или Garmin Training Center.
5. Следуйте инструкциям, прилагаемым к программному обеспечению.

ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИБОРА EDGE

Сигнализирует

С помощью прибора Edge Вы можете задать целевые параметры тренировки: время, дистанцию, количество калорий, частоту пульса, частоту вращения педалей и мощность.

Использование сигнализации времени, дистанции и количества калорий

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в течение некоторого времени.
2. Выберите позиции Training > Alerts (тренировка > сигнализация).
3. Выберите опцию Time Alert (сигнал времени), Distance Alert (сигнал дистанции) или Calorie Alert (сигнал количества калорий).
4. Включите сигнализацию.

5. Введите настройку времени, дистанции или количества лорий.

6. Начните тренировку.

Каждый раз при достижении заданного целевого параметра прибор Edge будет выводить звуковой сигнал и посылать на экран сообщение.

Использование сложных сигналов

При наличии дополнительного датчика частоты пульса, датчик GSC 10 или датчик ANT+, произведенного третьей стороной, Вы можете настроить сложные сигналы.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в течение некоторого времени.

2. Выберите позиции Training > Alerts (тренировка > сигнал).

3. Выберите одну из следующих опций:

- Выберите опцию HR Alert (сигнал частоты пульса) для настройки минимального и максимального значения частоты пульса (в уд/х в минуту).



ПРИМЕЧАНИЕ: Дополнительную информацию о зонах и настройках частоты пульса см. в стр. 23.

- Выберите опцию Cadence Alert (сигнал частоты вращения педалей) для настройки минимального и максимального значения частоты вращения педалей (в оборот/х в минуту).
 - Выберите опцию Power Alert (сигнал частоты мощности) для настройки минимального и максимального значения мощности в ваттах.
4. Начните тренировку.

Каждый раз, когда Вы будете выходить из зоны частоты пульса, частоты вращения педалей или мощности, прибор Edge будет выводить звуковой сигнал и позыть на экран сообщение.

Использование функции втом тического н ч л круг по р состоянию

Вы можете использовать функцию Auto Lap® для втом тической отметки н ч л круг при прохождении определенного р состояния. Эта функция может быть полезной для сравнения Ваших результатов, позытных и р зличных отрезков езды (например, каждые 10 миль или 40 км).

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в том положении.
2. Выберите позиции Settings (настройка)

стройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > Auto Lap (втом тическое н ч л круг).

3. В поле Auto Lap Trigger (втом тическая отметка нового круга) выберите опцию By Distance (по р состоянию) и введите значение р состояния.
4. Проведите настройку дополнительных полей с информацией о круге.
5. Начните тренировку.

Использование функции втом тического н ч л круг по местоположению

Вы можете использовать функцию Auto Lap® для втом тической отметки н ч л круг в определенном местоположении. Эта функция может быть полезной для сравнения Ваших результатов, позытных и р зличных отрезков езды (например, длинный подъем или спринт).

1. Нажмите и удерживайте кнопку MENU и удерживайте ее в этом положении.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > Auto Lap (автолап) (в том числе и круг).
3. В поле Auto Lap Trigger (выбросить отметку нового круга) выберите опцию By Position (по местоположению). Затем выберите одну из следующих опций:
 - **Lap Press Only** (только нажать кнопку lap) – устройство отметит новый круг каждый раз при нажатии кнопки LAP, также каждый раз при повторном прохождении этих местоположений.
 - **Start And Lap** (кнопки start и lap) – устройство отметит новый круг в местоположении GPS, где Вы нажали START, также в любых точках маршрута, в которых Вы нажали LAP.
 - **Mark And Lap** (отметка и lap)

– устройство отметит новый круг в определенном местоположении GPS, отмеченном до поездки, также в любых точках маршрута, в которых Вы нажали LAP.

4. Проведите настройку дополнительных полей с информацией о круге.
5. Начните тренировку.



ПРИМЕЧАНИЕ: Во время поездки по трассе Вы можете использовать опцию By Position (по местоположению), чтобы задать начало круга во всех местоположениях нового круга, отмеченных на трассе.

Использование в том числе и паузы (Auto Pause®)

Вы можете использовать функцию в том числе и паузы (Auto Pause)

для втом тической ост новки т ймер в том случ е, если Вы прекр щ ете движение, или В ш скорость п д ет ниже з д ного зн чения. Эт функция может быть полезн в ситу циях, когд В ш м ршрут включ ет светофоры или другие мест , где В м приходится ост н влив ться или з медлять движение.



ПРИМЕЧАНИЕ: Время пѳузы не сохрѳняется в ѳрхиве.

1. Н жмите н кнопку MENU и удержив йте ее в н ж том положении.
2. Выберите позиции Settings (н -стройки) > Bike Settings (велосипедные н стройки) > Auto Pause (втом тическ я п уз).
3. Выберите одну из следующих опций:
 - Off (выкл.)

- When Stopped (при ост новке) – втом тическ я п уз т ймер , когд Вы прекр щ ете движение.
- Custom Speed (скорость пользо- в теля) – втом тическ я п уз т ймер , когд В ш скорость п д ет ниже з д ного зн чения.

4. Проведите н стройку дополнительных полей с информ цией о времени.

Для просмотр полного зн чения времени (от н ж тия кнопки START до RESET) выберите поле д нных Time – Elapsed (время – истекшее).

5. Н чин йте тренировку.

Использов ние втом ти- ческой прокрутки

Используйте функцию втом ти- ческой прокрутки (Auto Scroll) для втом тической прокрутки всех стр ниц с д нными тренировки ко время р боты т ймер .

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в течение некоторого времени.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > Auto Scroll (автоматическая прокрутка).
3. Выберите скорость индикации: Slow (низкая), Medium (средняя) или Fast (высокая).
4. Начните тренировку.

Страницы с данными тренировки будут прокручиваться автоматически. Для ручного переключения страниц Вы можете нажать кнопку PAGE.

Трассы

Трассы позволяют Вам тренироваться с использованием ранее записанных заездов. Вы можете проехать по трассе, стараясь улучшить свой прошлый результат. Например, если впервые Вы

завершили заезд по трассе за 30 минут, то Вы можете соревноваться с «Виртуальным партнером», стараясь побить результат в 30 минут.

Компания Garmin рекомендует Вам создать маршрут с помощью программного обеспечения Garmin Training Center или Garmin Connect. Затем Вы можете передать маршрут в прибор Edge.

Точки трассы

Для добавления точек в любую трассу Вы должны использовать программу Garmin Training Center. Вы можете добавлять точки трассы или места на трассе, которые Вы хотите запомнить.

Создание трассы с помощью прибора Edge

Перед созданием трассы Вы должны сохранить в устройстве Edge архивные данные с треком GPS.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нужном положении.
2. Выберите позиции Training (тренировка) > Courses (трассы) > New (создать).
3. С помощью кнопок «стрелка вверх» и «стрелка вниз» выберите предыдущий заезд, номер которого Вы хотите создать. Введите название трассы. Прибор Edge присвоит новой трассе название по умолчанию, которое появится в списке.
4. Выберите трассу из списка.
5. Выберите опцию Edit Course (редактировать трассу) для изменения названия трассы.
6. Введите описательное название трассы в поле в верхней части строки (например, 18mi_Ridgeview).

Начало движения по трассе

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нужном положении.
2. Выберите позиции Training (тренировка) > Courses (трассы).
3. Выберите трассу из списка.
4. Выберите одну из следующих опций:
 - Do Course (пройти трассу).
 - Map (карта) – просмотр трассы. Нажмите кнопку BACK для возврата к списку трасс.
 - Profile (профиль) – просмотр профиля высоты. Нажмите кнопку BACK для возврата к списку трасс.
5. Нажмите кнопку START.

Архив будет записываться даже в том случае, если Вы не ходите по трассе. После окончания на экране не появится сообщение “Course Complete” (трасса закончена).

6. Нажмите кнопку PAGE для просмотра страниц.



Опции отклонения от трассы

Вы можете включить период разогрева перед началом движения по трассе. Нажмите кнопку START для начала движения по трассе и после этого выполните разогрев. Во время разогрева не двигайтесь по трассе. Когда Вы будете готовы начать, перейдите к трассе. Когда Вы окантуетесь на любой чистейшей трассе, на экране прибор Edge появится сообщение “On Course” (на трассе).



ПРИМЕЧАНИЕ: После нажатия кнопки START виртуальный партнер начнет движение по трассе; он не будет дожидаться, пока Вы завершите разогрев.



You = Вы
Virtual Partner = виртуальный партнер

Если Вы сойдете с трассы, на экран прибора Edge появится сообщение “Off Course” (не на трассе). С помощью карты трассы или точек трассы найдите путь, по которому Вы сможете вернуться обратно на трассу.

Изменение скорости движения по трассе

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите позиции Training (тренировка) > Courses (трассы).

3. Выберите трассу из списка.
4. Выберите одну из опций.
5. Выберите позицию Do Course (пройти трассу).
6. Нажмите кнопку LIGHT.
7. С помощью кнопки «стрелка вверх» и «стрелка вниз» настройте процент времени для завершения трассы.

Например, чтобы улучшить время прохождения трассы на 20%, введите скорость 120%. Вы будете соревноваться с виртуальным партнером для завершения 30-минутной трассы за 24 минуты.

Остановка движения по трассе

Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нажатом положении. Затем выберите позиции Training (тренировка) > Stop Course (остановка движения по трассе).

Удаление трассы

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в течение 10 секунд в том положении.
2. Выберите позиции Training (тренировка) > Courses (трассы).
3. Выберите трассу, которую Вы хотите удалить.
4. Выберите позиции Delete Course (удалить трассу) > Yes (да).

ДАТЧИКИ ANT+

Прибор Edge совместим со следующими датчиками ANT+:

- Датчик частоты пульса
- Датчик скорости и частоты вращения педалей GSC 10
- Датчики ANT+ третьей стороны

Информацию о покупке дополнительных датчиков Вы можете найти на сайте <http://buy.garmin.com>.

Советы по подключению датчиков ANT+ к Вашему прибору Garmin

- Убедитесь, что датчик ANT+ совместим с Вашим прибором Garmin.
- Перед подключением датчиков ANT+ к Вашему прибору Garmin отойдите на 10 метров от других датчиков ANT+.
- Расстояние между прибором Garmin и датчиком ANT+ не должно превышать 3 метра.
- После обновления прошивки прибор Garmin будет автоматически распознавать датчик ANT+ каждый раз при активации. Этот процесс происходит автоматически при включении прибора Garmin и займет несколько секунд, если датчик активирован и исправен.
- При наличии подключения Вашего устройства Garmin примет данные только от Вашего датчика.

к , и Вы можете приближ ться к другому д тчик м.

Крепление д тчик ч стоты пульс

Д тчик ч стоты пульс должен быть з крепл ен груди и прилег ть непосредственно к коже. Лент с д тчиком должн быть н дежно з - тянут , чтобы ост в ться н месте во время езды н велосипеде.

1. Проденьте один язычок н ленте через прорезь в полоске с д тчик ми.



лента для крепления датчиков частоты пульса



полоска с датчиками частоты пульса
(вид спереди)
электроды



полоска с датчиками частоты пульса
(вид сзади)

2. Н жмите н язычок.
3. Смочите об электрод н з дней поверхности полоски с д тчик ми для обеспечения хорошего конт кт между кожей н груди и перед тчиком.
4. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее к другой стороне полоски с д тчик ми ч стоты пульс .

Логотип Garmin должен н ходить- ся спр в сверху.

После того, к к Вы з крепите д тчик ч стоты пульс , он переходит в режим ожид ния и готов к перед че д нных.

Использов ние д тчик ч стоты пульс

Для получения точных д нных о количестве изр сходов нных во время тренировки к лорий н стройте м ксим льную ч стоту пульс , ч стоту пульс в состоянии покоя и зоны ч стоты пульс , используя

Garmin Connect или Garmin Training Center.

1. Включите прибор Edge.
2. Поднесите прибор Edge к руке в состоянии не более 3 метров к датчику частоты пульса.
3. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в этом положении.
4. Выберите позиции Settings (настройка) > Bike Settings (велосипедные настройки) > Heart Rate (частота пульса) > ANT+ HR.
5. Выберите Yes (да) > Rescan (повторное сканирование).
6. Нажмите BACK для возврата в главное меню.

Когда на экране в связи с датчиком частоты пульса, на экране появляется соответствующее сообщение, и в главном меню Вы можете увидеть пиктограмму частоты пульса (в виде сердечка).

7. Проведите настройку дополнительных полей с информацией о времени.
8. Начните тренировку.



СОВЕТ: Если данные частоты пульса являются неверными или отсутствуют, то Вы можете снять ленту с груди или выполнить разогрев в течение 5 – 10 минут.

Просмотр зон и настроек частоты пульса

Прибор Edge использует информацию профиля пользователя из личной настройки для определения ваших зон частоты пульса.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в этом положении.
2. Выберите позиции Settings (настройка) > Bike Settings (ве-

лосипедные н стройки) > Heart Rate (ч стот пульс) > HR Zones (зоны ч стоты пульс).



ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете настроить максим-

мальную частоту пульса, частоту пульса в состоянии покоя и зоны частоты пульса, используя Garmin Connect или Garmin Training Center.

Зоны ч стоты пульс

	% от максимальной частоты пульса или частоты пульса в состоянии покоя	Ощущения	Результат
1	50 – 60%	Расслабленный темп; ритмичное дыхание	Аэробная нагрузка - чистого уровня; снижение стресс
2	60 – 70%	Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать	Безопасная тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70 – 80 %	Умеренный темп; разговаривать становится труднее	Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы

4	80 – 90 %	Быстрый темп, не вполне комфортный; з трудненное дых ние	Улучшенн я н эробн я н грузк ; улучшение скоростных пок з телей
5	90 – 100 %	Спринтерский темп, который невозможно поддержив ть длительное время; сильно з трудненное дых ние	Ан эробн я и мышечн я н грузк ; повышенн я мощность

Информ ция о зон х ч стоты пульс



ВНИМАНИЕ: Проконсультируйтесь с Вашим врачом для определения зон ч стоты пульс спортивных целей, соответствующих Вашей физической форме и состоянию здоровья.

Многие спортсмены используют зоны ч стоты пульс для измерения н грузки своей сердечно-сосудистой системы и улучшения

спортивной формы. Зон ч стоты пульс предст вляет собой ди п - зон, измеренный в уд р х в минуту. Пять общепринятых зон пронумеров ны от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность н грузки.

К ким обр зом зоны ч стоты пульс с влияют н достижение спортивных целей? Зн я В ши зоны ч стоты пульс , Вы можете определять и улучш ть В шу спортивную форму с помощью следующих принципов:

- Ч стот пульс является хорошим измерителем интенсивности тренировки.
- Тренировк в определенной зоне ч стоты пульс помог ет улучшить р боту сердечно-сосудистой системы и общую физическую форму.
- Зн ние В ших зон ч стоты пульс с поможет В м предотвр тить перегрузку и снизить риск тр вм.

3 мен б т реи в д тчике ч стоты пульс

Д тчик ч стоты пульс содержит б т рею CR2032, зменяемую пользов телем.



ПРИМЕЧАНИЕ: Информацию об утилизации старых б т реи Вы можете получить в местной организации, ведущей вопросам утилизации технических отходов.

1. Н йдите круглую крышку б т - реиного отсека, сложенную н з дней поверхности д тчик ч стоты пульс .



2. С помощью монеты поверните крышку против ч соевой стрелки, чтобы стрелк н крышке пок зыв л н н дпись OPEN (открыть).
3. Снимите крышку и извлеките б т рею.
4. Подождите 30 секунд.
5. Вст вьте новую б т рею. Сторон с положительным полюсом должн смотреть вверх.



ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте осторожны – не сломайте и не потеряйте уплотнительное кольцо н крышке.

6. С помощью монетки поверните крышку б т рейного отсека по часовой стрелке, чтобы стрелка на крышке показала надпись CLOSE (закрывать).

Установка датчика GSC 10

Чтобы прибор Edge принимал данные, обмотки должны быть выровнены по соответствующим линиям отсчета.

1. Разложите датчик GSC 10 на задней опоре цепи (с противоположной стороны от привода).



ПРИМЕЧАНИЕ: Разложите датчик GSC 10 на заднюю опору цепи для обеспечения надежности крепления. Положите плоскую или треугольную резиновую прокладку между прибором GSC 10 и задней опорой цепи.



**Датчик GSC 10
на задней опоре цепи**

2. Свободно закрепите датчик с помощью двух хомутиков.
3. Зафиксируйте педальный мгнил на шатуне с помощью держателя и хомутика. Педальный мгнил должен находиться в состоянии не более 5 мм от датчика GSC 10. Линия отсчета педального мгнила должна быть выровнена с линией отсчета датчика.



**Выравнивание датчика GSC 10
и магнита**

4. Отвинтите магнит, удерживая вливаемый магнит спицей, от пластинчатой детали.

5. Поместите спицу в отверстие пластинчатой детали и несильно потяните.

При недостаточном пространстве между ручкой датчика и спицей магнит может сместиться в сторону, противоположную датчику GSC 10. Магнит должен быть выровнен по линии отсчета на ручке датчика.

6. Ослабьте винт на ручке датчика.

7. Переместите ручку датчика таким образом, чтобы он находился в состоянии не менее 5 мм от магнита спицы. Кроме того, Вы можете наклонить датчик GSC 10 к магниту для достижения оптимального положения.

8. Нажмите кнопку сброса (Reset) на датчике GSC 10.

Светодиод з горится кр сным,
з тем зеленым цветом.

9. Крутите пед ли для проверки пр вильности уст новки д тчик .

Кр сный светодиод должен миг ть к ждый р з, когд ш тун проходит мимо д тчик , зеленым светодиод – когд м гнит н колесе проходит мимо ручки д тчик .



ПРИМЕЧАНИЕ: После выполнения сброс светодиода мигнет первые 60 проходов мимо датчика. Если Вам требуется дальнейшая проверка, снова нажмите кнопку Reset.

10. После регулировки и проверки р боты д тчик з тяните хомутки, ручку д тчик и м гнит н спице.

Использов ние д тчик GSC 10

1. Включите прибор Edge.
2. Поднесите прибор Edge н р состояние не более 3 метров к д тчику GSC 10.
3. Н жмите н кнопку MENU и удержив йте ее в н ж том положении.
4. Выберите позиции Settings (н - стройк) > Bike Settings (велосипедные н стройки) > [Bike 1] (велосипед 1) > ANT+ Spd/Cad.
5. Выберите Yes (д) > Rescan (вторное ск ниров ние).
6. Н жмите BACK для возвр т в гл вное меню.

Когд н л жен к н л связи с д тчиком GSC 10, н экр не появляется соответствующее сообщение, и в гл вном меню Вы можете увидеть пиктогр ммуд тчик ч стоты вр щения пед лей.

7. Проведите н стройку дополнительных полей с информацией о времени.
8. Начните тренировку.

Информация о датчике GSC 10

Информация о частоте вращения педалей датчик GSC 10 записывается постоянно. При отсутствии подключенного датчика GSC 10 для расчета скорости и вращения используются данные GPS.

Устройство GSC 10 включает в себя датчик: для измерения скорости вращения педалей (количество оборотов шатуна педали в минуту) и скорости.

Ненулевое усреднение для датчиков частоты вращения педалей

Настройка ненулевого усреднения датчиков используется в том

случае, если во время тренировки применяется дополнительный датчик частоты вращения педалей. В соответствии с настройкой по умолчанию происходит удаление нулевых значений, которые были зарегистрированы в те периоды, когда Вы не вращали педали.

Для включения или выключения ненулевого усреднения нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нужном положении. Затем выберите позиции Settings (настройка) > Bike Settings (велосипедные настройки) > Data Avg (усреднение данных).

Значения времени в датчике GSC 10

Датчик GSC 10 содержит батарею CR2032, заменяемую пользователем.



ПРИМЕЧАНИЕ: Информацию об утилизации старых батарей Вы можете получить в местной организации, ведущей вопросы утилизации технических отходов.

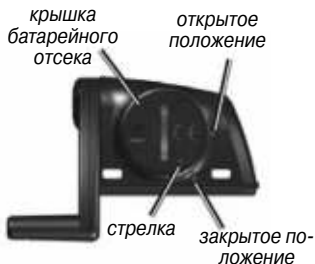
1. Найдите круглую крышку батарейного отсека, расположенную на боковой поверхности датчика частоты пульса.
2. С помощью монеты поверните крышку против часовой стрелки, чтобы стрелка на крышке поворачивалась в открытое положение.
3. Снимите крышку и извлеките батарейный элемент.
4. Подождите 30 секунд.
5. Вставьте новую батарейку, стороной с положительным полюсом вверх.



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

6. С помощью монетки поверните крышку батарейного отсека по часовой стрелке, чтобы стрелка на крышке поворачивалась в закрытое положение.





Датчики ANT+ третьей стороны

Список датчиков третьей стороны ANT+, совместимых с прибором Edge, Вы можете найти на сайте www.garmin.com/intosports.

Калибровка измерителя мощности

Информацию о калибровке велосипедного измерителя мощности Вы можете найти в инструкциях производителя.

Перед выполнением калибровки велосипедного измерителя мощности этот компонент должен быть установлен и находится в активном состоянии.

1. Нажмите и удерживайте кнопку MENU в том положении.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > [Bike 1] (велосипед 1) > ANT + Power (датчик мощности) > Calibrate (калибровка).
3. Поддерживайте активное состояние измерителя мощности (вращайте педаль), пока экран не появится сообщение.

Просмотр зон мощности

С помощью программы Garmin Connect или Garmin Training Center

Вы можете настроить семь зон мощности. Если Вы знаете Ваше значение FTP (functional threshold power = функциональный пороговая мощность), то Вы можете ввести эту величину, и программой автоматически рассчитает Ваши зоны мощности.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > [Bike 1] (велосипед 1) > Power Zones (зоны мощности).

Ненулевое усреднение данных мощности

Если во время тренировки Вы используете дополнительный измеритель мощности, то Вам доступны настройки ненулевого усреднения

данных. В соответствии с настройкой по умолчанию происходит исключение нулевых значений, которые записываются в то время, когда Вы не крутите педали.

Для включения или выключения ненулевого усреднения нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нажатом положении. Затем выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > Data Avg (усреднение данных).

Поиск неисправностей датчик ANT+

Проблема	Решение
Датчик ANT+ не подключается к моему устройству.	<ul style="list-style-type: none">• Удалитесь на расстояние 10 м от других датчиков ANT во время установки к новой связи.• Во время установки к новой связи расстояние между устройством и датчиком чистоты пульса должно быть не более 3 метров.• Если не удалится устранить проблему, замените батарею.
У моего датчика ANT+ третья сторона.	Убедитесь, что Ваш датчик совместим с прибором Edge (www.garmin.com/intosports).
Лента датчика чистоты пульса слишком длинная.	Вы можете дополнительно приобрести ленту меньшей длины. См. сайт http://buy.garmin.com .

Проблем	Решение
<p>Пок з ния д тчик ч стоты пульс беспоря- дочные или неточные.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Убедитесь, что д тчик ч стоты пульс н - дежно прилег ет к телу. - Увл жните электроды. Вы можете исполь- зов ть воду, слюну или специ льный гель для электродов. - Очистите электроды. Грязь и пот н элек- трод х могут осл блять сигн лы от д тчик . - Р спложите д тчик ч стоты пульс н спине, не н груди. - Носите хлопч тобум жную одежду или см чив йте футболку во время тренировки. Синтетическ я тк нь, трущ яся о д тчик, может созд в ть ст тическое электриче- ство и приводить к возникновению н водок. - Сильные электром гнитные поля и бес- проводные д тчики, р бот ющие н ч стоте 2.4 ГГц, могут созд в ть н водки. Источники н водок включ ют в себя линии электропе- ред ч, электрические моторы, микроволно- вые печи, беспроводные телефоны 2.4 ГГц и беспроводные точки доступ LAN.

АРХИВ

После запуска таймер Вш прибор Edge автоматически сохраняет данные в архиве. При типовом режиме использования устройство Edge может сохранять данные не менее 180 часов тренировок. После заполнения памяти появится сообщение об ошибке. Прибор Edge не может автоматически удалить или стереть Вш архив. Инструкции по удалению архива приведены на стр. 32.

Чтобы сохранить Вш архив полностью, периодически загружайте данные в программу Garmin Training Center или Garmin Connect.

Архив включает в себя время, расстояние, количество израсходованных калорий, среднюю скорость, максимальную скорость, высоту и подробные параметры кругов. Кроме того, архив Edge

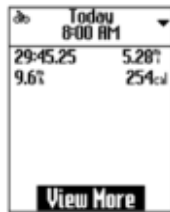
может содержать часы пульса, часы вращения педалей и мощность.



ПРИМЕЧАНИЕ: При обновлении или выключении таймера данные архива не записываются.

Просмотр архива

- Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нажатом положении.
- Выберите позиции History (архив) > Activities (действия).



3. Выберите одну из следующих опций:
 - С помощью кнопки «стрелк вверх» или «стрелк вниз» прокрутите Вши действия.
 - Выберите опцию View More (просмотреть больше) для отображения информации обо всей поездке или о каждом круге.

Просмотр общих показателей состояния и времени

Для просмотра общих показателей времени и пройденного расстояния нажмите на кнопку MENU и удерживайте ее в том положении. Затем выберите позиции History (История) > Totals (итоговые данные).

Удаление архив

После завершения архивирования в компьютер Вы можете удалить его из прибор Edge.

1. Нажмите на кнопку MENU и

удерживайте ее в том положении.

2. Выберите позиции History (История) > Delete (удалить).

3. Выберите одну из следующих опций:

- Indv. Activities (отдельные действия) для удаления одного действия за раз.
- All Activities (все действия) для удаления всех ежедневных заездов из архива.
- Old Activities (старые действия) для удаления действий, записанных в предыдущих месяцах и годах.
- All Totals (все итоговые данные) для обнуления общих показателей пройденного расстояния и времени.



ПРИМЕЧАНИЕ: При этом никакие архивы не будут удалены.

4. Выберите Yes (да).

3 пьсь д нных

В приборе Edge используется «умный» алгоритм записи данных: фиксируются только ключевые точки, в которых происходит изменение направления, скорости или частоты пульса.

При использовании измерителя мощности третьей стороны прибор Edge записывает точки каждую секунду. При этом используется больший объем памяти устройств Edge, но создается очень точная запись движения.

УПРАВЛЕНИЕ ДАННЫМИ

Вы можете использовать прибор Edge в качестве запоминающего устройства USB.



ПРИМЕЧАНИЕ: Прибор Edge не совместим с Windows 95, 98, Me или NT. Кроме того, устройство не

совместимо с Mac OS 10.3 или ранними версиями. Это общее ограничение для большинства запоминающих устройств USB.

3 грузк ф йлов

Вы можете вручную выполнять загрузку следующих файлов на прибор Edge: .tcx, .fit и .crs.

1. Поднимите защитную крышку, расположенную на дне прибора Edge.
2. Подключите конец USB-кабеля с маленьким коннектором к порту mini-USB.
3. Подключите конец USB-кабеля с большим коннектором к свободному USB-порту на компьютере.



ПРИМЕЧАНИЕ: Ваш прибор Edge появится в виде съемного диска в окне “Мой компьютер” (мой компьютер)

в компьютер с операционной системой Windows и в виде обновленного тома в компьютер Mac.

4. Идите в компьютере файл, который Вы хотите скопировать.
5. Выделите нужный файл. Затем выберите позиции Edit > Copy (пр. вкл. > копировать).
6. Откройте диск или том "Garmin".
7. Откройте папку "New Files" (новые файлы).
8. Выберите позиции Edit > Paste (пр. вкл. > вставить).

Удаление файлов



ПРИМЕЧАНИЕ: В памяти Вашего прибора Edge содержатся важные системные файлы, которые нельзя удалять.

1. Откройте диск или том "Garmin".
2. Выделите файл, который Вы хотите удалить.
3. Нажмите кнопку Delete (удалить) клавиатуре.

Отключение USB-кабеля

После того, как Вы закончите выполнять операции с файлами, отключите USB-кабель.

3. Выберите операцию:
 - В компьютере Windows щелкните пиктограмму «Безопасное извлечение устройств».
 - В компьютере Mac перетащите пиктограмму тома в «Корзину».
2. Отсоедините прибор Edge от Вашего компьютера.

НАСТРОЙКИ

Вы можете изменять следующие настройки и параметры прибора Edge:

- Поля данных.
- Системные настройки.
- Профили пользователя.
- Профили велосипедов.
- Настройки GPS.

Настройка полей данных

Вы можете настроить поля данных, которые показаны на трех страницах с данными тренировок.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в течение некоторого времени.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > Data Fields (поля данных).
3. Выберите одну из страниц.
4. Выберите количество полей данных, которое Вы хотите видеть на этой странице.



Чтобы отключить индикацию какой-либо страницы, настройте количество полей данных.

5. С помощью кнопок «стрелка вверх», «стрелка вниз» и ENTER измените поля данных.
6. Повторите шаги 3 – 5 для каждой страницы, которую Вы хотите настроить.

Поля данных

Звездочка (*) используется для обозначения полей, в которых используются имперские или метрические единицы измерения. Для полей данных с символом ** требуется датчик ANT+.

Поле данных	Описание
Cadence ** (ч / стот вращений педалей)	Количество оборотов шатунов педалей в минуту.
Cadence – Avg.** (ч / стот вращений педалей – средняя)	Средняя ч / стот вращений педалей в течение текущего заезда.
Cadence – Lap** (ч / стот вращений педалей – круг)	Средняя ч / стот вращений педалей на текущем круге.

Calories (ккалории)	Количество израсходованных ккалорий.
Distance * (расстояние)	Расстояние, преодоленное в текущем заезде.
Dist – Lap* (расстояние – круг)	Расстояние, пройденное при прохождении текущего круга.
Elevation * (высота)	Высота выше или ниже уровня моря.
GPS Accuracy * (точность GPS)	Диапазон ошибки в вашем точном местоположении. Например, если координаты GPS могут быть определены с точностью +/- 12 футов.

Grade (уклон)	Величин подъем н пройденное р состояние. Н пример, если н к ждые 10 футов подъем (высот) Вы перемещ етесь н 200 футов (р состояние), то уклон соств ляет 5%.
Heading (н - пр вление)	Текущее н - пр вление движения.
Heart Rate ** (ч стот пульс)	Ч стот пульс в уд р хв минуту.

HR - %HRR **	Процент резерв ч - стоты пульс (м ксим льн яч стот пульс минус ч стот пульс в состоянии покоя).
HR - %Max **	Процент от м ксим льной ч стоты пульс .
HR – Avg. ** (средняя ч - стот пульс)	Средняя ч стот пульс з з езд.
HR – Avg. %HRR **	Средний процент резерв ч стоты пульс (м ксим льн яч стот пульс минус ч стот пульс в состоянии покоя) з з езд.

HR – Avg %Max. **	Средний процент мксимальной частоты пульса за 3 езды.
HR – Lap **	Средняя частота пульса на текущем круге.
HR – Lap %HRR **	Средний процент резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего круга.
HR – Lap %Max **	Средний процент максимальной частоты пульса для текущего круга.

HR Graph ** (график частоты пульса)	График, показывающий текущую зону частоты пульса (1 – 5).
HR Zone * (зона частоты пульса)	Текущая зона частоты пульса (1 – 5). Зоны по умолчанию определяются профилем пользователя, максимальной частотой пульса и частотой пульса в состоянии покоя.
Laps (круги)	Количество завершенных кругов.
Power ** (мощность)	Текущая выходная мощность в ваттах.

Power – Avg ** (средняя мощность)	Средняя выходная мощность за текущий заезд.
Power – KiloJoules ** (мощность – килоджоули)	Общее (суммарное) количество выходной мощности в килоджоулях.
Power – Lap ** (мощность круг)	Средняя выходная мощность текущего круга .
Power – Max. ** (максимальная мощность)	Максимальная мощность, которая была достигнута за текущий заезд.

Power Zone ** (зона мощности)	Текущая зона выходной мощности (1 – 7), определенная на основе FTP или настройки пользователя.
PWR – Mov. Avg 3s **	Средняя выходная мощность за 3 секунды движения.
PWR – Mov. Avg 30s **	Средняя выходная мощность за 30 секунд движения.
Speed* (скорость)	Текущая скорость.
Speed – Avg.* (средняя скорость)	Средняя скорость заезд .

Speed – Lap * (средняя скорость круг)	Средняя скорость текущего круг .
Temperature * (темпер тур)	Текущ я темпер тур в гр дус хФ - ренгейт или Цельсия.



ПРИМЕЧАНИЕ: Прибор Edge может отображать показания выше реальных значений температуры воздуха, если устройство находится под прямыми солнечными лучами, или Вы держите его в руке. Кроме того, устройству Edge требуется некоторое время на адаптацию к резким изменениям температуры.

Time (время)	Время секундомер .
Time – Avg. Lap (среднее время круг)	Среднее время прохождения круга .
Time – Elapsed (истекшее время)	Общее время, зафиксированное с момента нажатия кнопки START до нажатия RESET.
Time – Lap (время круг)	Время прохождения текущего круга .

Time of Day (время суток)	Текущее время суток, определенное с учетом В ших н строек времени (форм т, ч совой пояс, попр вки при переходе н летнее/ зимнее время).
Total Ascent * (общий подъем)	Общий н бор высоты з текущий з езд.
Total Descent * (общий спуск)	Общ я потеря высоты з текущий з езд.
Vertical Speed * (вертикальная скорость)	Величин н бор /потери высоты (в фут х/метр х) з ч с.

Изменение системных н - строек

Изменение звуковых сигн лов

1. Н жмите н кнопку MENU и удержив йте ее в н ж том положении.
2. Выберите позиции Settings (н -стройки) > System (систем) > Tones (звуковые сигн лы).
3. Включите или отключите звуковые сигн лы для н ж тия кл виш и сообщений.

Изменение подсветки

1. Н жмите н кнопку MENU и удержив йте ее в н ж том положении.
2. Выберите позиции Settings (н -стройки) > System (систем) > Display (дисплей).
3. Измените нстройки:
 - Выберите позицию Backlight Timeout (время отключения подсветки) для изменения периода времени, в течение которого подсветк ост ется включенной.



СОВЕТ: Используйте малый период работы подсветки для экономии заряд аккумулятора.

- Выберите позицию Backlight Level (уровень подсветки) для изменения яркости подсветки.
- Выберите позицию Contrast (контраст) для изменения уровня контрастности экрана.

Изменение настроек конфигурации

Вы можете изменить все параметры, заданные во время начальной настройки.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в течение некоторого времени.
2. Выберите позиции Settings (настройка) > System (система).
3. Выберите опцию:
 - **System Setup** (системная настройка) – изменение языка,

формат местоположения, формат единиц измерения и формат времени.

- **Initial Setup** (начальная настройка) – изменение всех параметров, заданных во время начальной настройки.
4. Следуйте экранной инструкцией.

Часы пояса и формат времени

Каждый раз при включении прибора Edge и приеме спутниковых сигналов устройство автоматически определяет ВШЧ пояса и текущее время суток. Для изменения формата времени (12 или 24-часовой) Вы должны изменить настройки конфигурации в системных настройках.

Изменение настроек в том состоянии прибор

Эта функция служит для в том состоянии прибор Edge после 15 минут не активного состояния.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в том положении.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > System (система) > Auto Power Down (в том состоянии отключение).
3. Выберите опцию On (вкл.) или Off (выкл.)

Изменение настроек профиля пользователя

Прибор Edge использует введенную Вами личную информацию для расчета точной информации о тренировках.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в том положении.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > User Profile (профиль пользователя) для ввода пола, возраста, веса, роста и активности.
3. Следуйте экранными инструкциям.



ПРИМЕЧАНИЕ: Информацию об определении активности см. на стр. 8.

Изменение профиля велосипеда

Вы можете вносить изменения в три профиля велосипеда. Устройство Edge использует вес велосипеда, показания одометра и размер колес для расчета точной информации о тренировках.

1. Нажмите и удерживайте кнопку MENU в том положении.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > [Bike 1] (велосипед 1) > Bike Details (информация о велосипеде).
3. Введите название велосипедного профиля.
4. Введите вес велосипеда и показатели одометра.
5. В поле Wheel Size (размер колеса) выберите одну из следующих опций:
 - Выберите опцию Auto (авто) для расчета размера колеса с использованием показаний GPS-приемника.
 - Выберите опцию Custom (личные настройки) для ввода размера колеса вручную. Таблица с размерами колес и длиной окружности приведен на стр. 56.

Смена велосипеда

После настройки профилей велосипедов в приборе Edge выберите велосипед.

1. Нажмите и удерживайте кнопку MENU в том положении.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > [Active Bike Name] (название велосипеда) > Bike Details (информация о велосипеде).
3. Выберите велосипед, который Вы хотите использовать.

Изменение поминания о запуске

Эта функция автоматически определяет, когда Ваш прибор Edge принял спутниковые сигналы и находится в состоянии движения. Устройство поминет Вам включить таймер, чтобы Вы могли

зпись информации о тренировке.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите позиции Settings (настройки) > Bike Settings (велосипедные настройки) > Start Notice (напоминание о запуске).
3. В поле Mode (режим) выберите одну из следующих опций:
 - Off (выкл.)
 - Once (однократно)
 - Repeat (повтор) – изменение времени задержки напоминания.

Настройка GPS

Настройка GPS включает следующие:

- Отключение приема спутниковых сигналов
- Просмотр структуры спутников
- Использование точек высоты

Тренировки в закрытых помещениях

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите позиции GPS > GPS Status (состояние GPS).
3. Выберите опцию Off (выкл.)

Когда GPS-спутник отключен, данные скорости и пройденного пути будут недоступны, если только Вы не используете дополнительный датчик, который передает показания скорости и состояния в устройство Edge (например, GSC 10). При следующем включении прибора Edge он будет снова искать спутники и принимать сигналы.

Структура спутников

На странице спутников показана текущая информация о спутнике GPS. Для вызова структуры спут-

ников и нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нужном положении. Затем выберите позиции GPS > Satellite (спутник).

В верхней части экрана спутников покажут точность GPS. Черные столбики отображают мощность принятых сигналов от каждого спутника (номер спутников покажут под столбиком).

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

Настройка точек высоты

Вы можете сохранить до 10 точек высоты. Использование точек высоты каждый раз при начале тренировочного заезда позволит Вам получить более точные данные высоты.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нужном положении.
2. Выберите позиции GPS > Set Elevation (настройка высоты).
3. Введите значение.
4. Введите известную высоту.
5. Выберите позицию Save (сохранить).

При следующем запуске таймер прибор Edge автоматически проведет поиск точек высоты и в состоянии не более 30 метров от Вашего местоположения. Устройство использует данные высоты в качестве начальной точки.

Проверка точек высоты

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в нужном положении.
2. Выберите позиции GPS > Elevation Points (точки высоты).

3. Выберите точку высоты, которую Вы хотите редактировать.
4. Измените название и высоту.

Удаление точек высоты

Если Вы не хотите использовать сохраненную точку высоты, то Вы должны удалить эту точку из прибор Edge.

1. Нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в том положении.
2. Выберите позиции GPS > Elevation Points (точки высоты).
3. Выберите точку высоты, которую Вы хотите удалить.
4. Выберите позицию Delete (удалить).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Регистрация прибора

Зарегистрируйтесь онлайн прямо сегодня, чтобы мы могли оказать Вам лучшую поддержку:

- Подключитесь к сайту **<http://my.garmin.com>**.
- Сохраните в надежном месте оригинал или копию товарного чека.

Информация о приборе Edge

Для просмотра важной информации о программном обеспечении и идентификационном номере устройств нажмите кнопку MENU и удерживайте ее в том положении. Затем выберите позиции Settings (настройки) > About Edge (информация о Edge).

Обновление программного обеспечения

1. Выберите один из вариантов:
 - Используйте WebUpdater. Под-

ключитесь к сайту **www.garmin.com/products/webupdater**.

- Используйте Garmin Connect. Подключитесь к сайту **http://connect.garmin.com**.
2. Следуйте экранными инструкциям.

Контакты информция Garmin

Если у Вас возникли какие-либо вопросы, связанные с данным прибором, обратитесь в отдел технической поддержки компании Garmin:

- В США заходите на сайт **www.garmin.com/support** или звоните в компанию Garmin USA по тел. (913) 397.8200 или (800) 800.1020.
- В Великобритании звоните в компанию Garmin (Europe) Ltd. по тел. 0808 2380000.
- В Европе заходите на сайт **www.garmin.com/support** и выберите

ссылку Contact Support или звоните по тел. +44(0)870.8501241.

Использование подсветки

- Для включения подсветки нажмите кнопку LIGHT.
- Чтобы продлить действие подсветки еще на 15 секунд, нажмите любую кнопку.



ПРИМЕЧАНИЕ: Сообщения и предупреждения также активизируют подсветку.

Покупка дополнительных аксессуаров

Информацию о дополнительных аксессуарах или специальных предложениях Вы можете найти на сайте **http://buy.garmin.com** или у дилера Garmin.

Технические характеристики

Прибор Edge

Физические размеры (Д x В x Ш):
1,9" x 2,7" x 0,85" (48,3 мм x 68,6
мм x 21,6 мм)

Вес: 2,0 унции (56,7 г)

Дисплей (Д x В): 1,25 x 1,5" (31,8 x
37 мм)

Разрешение (Д x В): 128 x 160
пикселей, со светодиодной под-
светкой

Водонепроницаемость: IPX7

Хранилище данных: около 50 МВ
(хранение не менее 180 ч сов-
тренировок при типовом режиме
использования)

Компьютерный интерфейс: USB

Тип батареи: аккумуляторная

Литий-ионная батарея 700 mAh

Работает без подзарядки: 18 ч сов-
при типовом режиме использо-
вания

Диапазон рабочих температур: от
5° F до 140° F (от -15°C до +60°C)

Диапазон температур за рядки: от
32° F до 122° F (от 0°C до +50°C)

Рабочая частота / протокол: 2.4 ГГц/
беспроводной протокол связи
Dynastream ANT+Sport

GPS-приемник: высокочувстви-
тельный встроенный

Альзиметр: внутренний барометрический

Велосипедный держатель

Физические размеры (Д x В x Ш):
1,5" x 1,5" x 0,36" (37,8 мм x 37,8
мм x 9,2 мм)

Вес (включая ленты и резиновую
прокладку): 0,28 унции (7,9 г)

Ленты (уплотнительные кольца):

Два размера – 1,3 x 1,5 x 0,9" AS568-
125 и 1,7 x 1,9 x 0,9" AS568-131



ПРИМЕЧАНИЕ: В случае замены разрешается использовать только ленты EPDM (этилен-пропилендиен-каучук). По вопросу

покупки см. сайт <http://buy.garmin.com> или обратитесь к дилеру Garmin.

Д тчик ч стоты пульс

Физические размеры (Д x В x Ш):
13,7" x 1,3" x 0,4" (34,7 см x 3,4 см x 1,1 см)

Вес: 1,6 унции (44 г)

Водонепроницаемость: 32,9 футов (10 м)

Длительность зарядки: около 9,8 футов (3 м)

Батарея: CR2032 (3 В), заменяется пользователем. Метилперхлорат – могут применяться специальные проволочные боты. См. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Срок службы батареи: около 3 лет (при использовании 1 ч в день)

Диапазон рабочих температур: от 14° F до 122° F (от -10°C до +50°C)

ПРИМЕЧАНИЕ: При низких температурах носите теплую одежду,

чтобы датчик частоты пульса имел температуру тела.

Рабочий протокол: Беспроводной протокол связи 2.4 ГГц ANT+

Д тчик GSC 10

Физические размеры (Д x В x Ш):
2,0" x 1,2" x 0,9" (5,1 см x 3,0 см x 2,3 см)

Вес: 0,9 унции (25 г)

Водонепроницаемость: IPX7

Длительность зарядки: около 9,8 футов (3 м)

Батарея: CR2032 (3 В), заменяется пользователем. Метилперхлорат – могут применяться специальные проволочные боты. См. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Срок службы батареи: около 1,4 год (при использовании 1 ч в день)

Диапазон рабочих температур: от 5° F до 158° F (от -15°C до +70°C)

Р дио ч стот /протокол: Бес-		16 x 1.75	1195
проводной протокол связи 2.4 ГГц		18 x 1.5	1340
ANT+		18 x 1.75	1350
		20 x 1.75	1515
Р змер колес и длин		20 x 1-3/8	1615
окружности		22 x 1-3/8	1770
Р змер велосипедного колес		22 x 1-1/2	1785
пром ркиров н с обеих сторон		24 x 1	1753
шины.		24 x 3/4 Tubular	1785
Р змер шины	L (мм)	24 x 1-1/8	1795
12 x 1.75	935	24 x 1 – 1/4	1905
14 x 1.5	1020	24 x 1.75	1890
14 x 1.75	1055	24 x 2.00	1925
16 x 1.5	1185	24 x 2.125	1965

Р змер шины	L (мм)	Р змер шины	L (мм)
26 x 7/8	1920	27 x 1-1/4	2161
26 x 1(59)	1913	27 x 1-3/8	2169
26 x 1(65)	1952	650 x 35A	2090
26 x 1.25	1953	650 x 38A	2125
26 x 1-1/8	1970	650 x 38B	2105
26 x 1-3/8	2068	700 x 18C	2070
26 x 1-1/2	2100	700 x 19C	2080
26 x 1.40	2005	700 x 20C	2086
26 x 1.50	2010	700 x 23C	2096
26 x 1.75	2023	700 x 25C	2105
26 x 1.95	2050	700 x 28C	2136
26 x 2.00	2055	700 x 30C	2170
26 x 2.10	2068	700 x 32C	2155
26 x 2.125	2070	700C Tubular	2130
26 x 2.35	2083	700 x 35C	2168
26 x 3.00	2170	700 x 38C	2180
27 x 1	2145	700 x 40C	2200
27 x 1-1/8	2155		

Поиск неисправностей

Проблема	Решение
Прибор не реагирует на нажатие кнопок. Как выполнить перезагрузку Edge?	Для выполнения перезагрузки прибор Edge одновременно нажмите кнопки POWER, MENU и RESET и удерживайте их в нажатом положении. ПРИМЕЧАНИЕ: При этом беспроводные или настройки не удаляются.
Как обрзотом удалить все данные пользователя из прибора Edge?	1. Выключите прибор Edge. 2. Нажмите кнопки POWER и RESET и удерживайте их в нажатом положении, пока экран не появится сообщение. 3. Для удаления всех данных пользователя выберите опцию Yes (да). ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции удаляется вся введенная пользователем информация, включая архив.
Прибор Edge не может принять спутниковые сигналы.	1. Выберите открытую площадь вдали от высоких зданий или деревьев. 2. Включите прибор Edge. 3. Оставайтесь неподвижными в течение нескольких минут. Неточные показания заряд батареи. Дождитесь, пока батарея прибора Edge полностью зарядится, и потом проведите полную зарядку батареи (не прерывая цикл зарядки).

<p>Приходится часто сбрасывать настройки.</p>	<p>Уменьшите время работы подсветки.</p>
<p>Как можно определить, что прибор Edge не работает в режиме поминующего устройств USB?</p>	<p>В окне «Мой компьютер» появляется новый съемный диск (компьютеры Windows) или установленный том (компьютеры Mac).</p>
<p>Прибор Edge подключен к компьютеру, но он не переходит в режим поминующего устройств USB.</p>	<p>Возможно, Вы загрузили поврежденный файл.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отсоедините прибор Edge от компьютера . 2. Выключите прибор Edge. 3. Подключите прибор Edge к компьютеру, удерживая при этом кнопку MENU в нужном положении. <p>Продолжайте нажимать кнопку MENU в течение 10 секунд или до тех пор, пока прибор Edge не перейдет в режим поминующего устройств USB.</p>

<p>В списке дисков не показаны новые съемные диски</p>	<p>Если к Вашему компьютеру подключено несколько сетевых дисков, то у Windows могут возникнуть проблемы с присвоением имени (буквы) Вашему диску Garmin. Воспользуйтесь файлом «Справка» Вспомогательной системы и узнайте о процедуре присвоения имени диску.</p>
<p>Мой файл трассы был переименован.</p>	<p>Вы можете загрузить в прибор Edge файлы с расширением .tcx и .crs. Когда Вы выберете какую-либо трассу, файл преобразуется в формате .fit.</p>
<p>Некоторые данные пропали из архива прибора Edge</p>	<p>Когда полностью зарядится прибор Edge, устройство больше не может записывать новые данные. Чтобы не терять данные, регулярно переписывайте информацию в компьютер.</p>
<p>Необходимо заменить ленты (хомутки) в велосипедном держателе</p>	<p>Зайдите на сайт http://buy.garmin.com или обратитесь к дилеру Garmin. Покупайте только ленты, изготовленные из материала EPDM.</p>



Модель:

Д т прод жи:

Серийный номер:

Г р нтийный период:

12 месяцев

6 месяцев

Печ ть прод ющей
орг низ ции

Подпись _____

Вним ние!

- Убедитесь, что г р нтийный т лон з полнен полностью, содержит оригинальные печ ти прод ющей орг низ ции, серийный номер изделия соответствует номеру, ук з нному в т лоне. Без пр вильно оформленной г р нтии и при н личии испр влений в т лоне претензии н к чество изделия не принима ются.

Д т прод жи:

Г р нтийный период:

12 месяцев

6 месяцев

Печ ть прод ющей орг низ ции

Подпись _____

Модель:

Серийный номер:

Если в течение гарантийного периода в изделии появляется дефект по причине его несовершенной конструкции, недостаточной квалификации изготовления или некачественных материалов, мы гарантируем выполнение бесплатного гарантийного ремонта (замены) дефектного изделия (части или частей дефектного изделия) при соблюдении следующих условий:

- 1) Изделие должно эксплуатироваться только в бытовых целях в соответствии со стандартной инструкцией по эксплуатации, предусмотренной фирмой-изготовителем.
- 2) Настоящая гарантия не распространяется на изделия, поврежденные в результате:
 - природных катаклизмов, пожара, механических воздействий, попадания внутрь изделия инородных тел любого происхождения,
 - неправильной регулировки или некачественного ремонта, если они произведены лицом не имеющим полномочий на оказание таких услуг,
 - а также по причинам, возникшим в процессе установки, адаптации, освоения, модификации или эксплуатации с нарушением технических условий, или во время транспортировки изделия к покупателю.
- 3) Настоящая гарантия не распространяется на расходные материалы (батареи, аккумуляторы и т.п.).
- 4) Настоящая гарантия не распространяется на изделия с измененным, удаленным, стертým и т.п. серийным номером.

Гарантийное обслуживание производится по адресу:

Москва, ул. Речников, дом 7, стр. 17

тел.: (495) 730-2140, 786-6506, факс: (499) 616-75-11

сервисный телефон: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru

СЕРВИСНЫЕ ЦЕНТРЫ

Полный список сервис-центров можно посмотреть на сайте по адресу: <http://garmin.ru/support/service/>

Название компании	Область, край	Координаты
Навиком	Московская обл.	115407, г. Москва, ул. Речников д. 7, стр. 17, тел.: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru
Ассоциация - 27	Московская обл.	119071, г. Москва, ул. М. Л. Я. К. Лужская, д. 27, оф. 37 тел./факс: (495) 633-18-33, (916) 557-77-27 www.a27.ru, e-mail: gps@a27.ru
Тропход МСК	Московская обл.	г. Москва, Б. Гр. Тионовский проезд, д. 7/1, ТК "Горбушкин Двор", п. в. D1-001. тел.: (495) 737-52-94. tropohod@yandex.ru.
ИПЦ "Кибер"	Костромская обл.	156000 г. Костром, Мелочные ряды, кор. "Ж" тел./факс: (4942) 311-415, 314-240
Мобифон (ООО "Р. Диомир") GPS-модем	Тульская обл. Приморский край	г. Тул., пр-т Ленин, д. 64. тел.: (4872) 310-170 г. Владивосток, ул. Светлая, 205 тел./факс +7(4232) 215-490, 68-22-38 www.navigatorvl.ru, e-mail: navigatorvl@mail.ru
МирСвязи	Камчатская обл.	683003, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Мишенная, д. 9, +7(4152) 11-11-40 (т/ф), mirsvz@mail.kamchatka.ru
ООО "В. Дорос"	Хабаровский край	680045, г. Хабаровск, ул. Корсунченская, д. 205, тел./факс +7(4212) 33-08-37, тел. +7(4212) 603-503, www.doroga-dv.ru
ООО "В. Дорос"	Хабаровский край	681027, г. Комсомольск-на-Амуре, Проспект Ленин, д. 7, тел./факс. +7(4217) 57-37-47, тел. +7(4217) 516-615
Крит	Самарская обл.	443067, г. Самара, ул. Г. Герин, 96, т. (846) 2-600-600
Клевое место	Самарская обл.	г. Тольятти, Приморский бульвар, м. Г. Зин «Клёвое место» +7(8462) 35-67-67, 34-15-33

Экстрим	Кировск я обл сть	610002, г. Киров, ул Свободы, 131, +7(8332) 67-37-80
Инфорт	Ленингр дск я обл сть	197110, г. С нкт-Петербург, ул. Пионерск я, д.30 +7 (812) 703-49-49
Ст лкер	Ленингр дск я обл сть	г. С нкт-Петербург, Полюстровский пр-т, д.45 +7 (812) 600-11-86
Н вил йн	Ленингр дск я обл сть	г. С нкт-Петербург, ул. Льв Толстого, д. 7, оф. 100, +7(812) 335-18-41, +7(812) 335-68-00 www.naviine.ru, info@naviine.ru
Тропоход	Ленингр дск я обл сть	г. С нкт-Петербург, ул.М рш л Коз ков ,35, Р диорынок "Юнон ", тел.: (812) 742-29-46 г. С нкт-Петербург; Московский пр., 20, тел.: (812) 495-36-80, www.tropohod.ru, info@tropohod.ru
Ньюком Системы GPS н виг ции "Н виком" К линингр д	Вологдск я обл сть К линингр дск я обл сть	г. Вологд , ул.Г г рин , д. 83 тел.: (921) 824-77-33 gps-ologda@yandex.ru г. К линингр д, ул. Горького, д. 55 Торговый центр "55", офис №236 тел./ф кс: (4012) 98-27-44
Н виг тор Иркутск	Иркутск я обл сть	664007, г. Иркутск, ул. Дек брьских Событий, 55, оф. 12, тел. +7(3952) 258-229; 205-518 (т-ф), navigator@irk.ru
Геол зер – все кроме вто Автоконнекс Новосибирск - вто ООО "Техноком"	Новосибирск я обл сть Новосибирск я обл. Кр сноряский кр й	630108, г. Новосибирск, ул. Пл хотного, 10 +7(383) 315-18-30 (т-ф), Geolaser@ssga.ru 630017, г. Новосибирск, ул. Г р нин , д.15, оф.33 +7(383) 211-96-69 , 291-19-97, acxnsk@mail.ru 660036, г. Кр сноряск, Ак демгородок, 50, строение 44, офис 208 (3912) 96-85-99 , rav@icm.krasn.ru
GPSPLUS	Свердловск я обл.	г. Ек теринбург, ул. М лышев , 85А +7 (343) 216-11-78, ogi@gpsplus.ru
Х йТек	Кр снод рский кр й	350007, г. Кр снод р, ул. Песч н я, 9 +7 (861) 262-92-82, gpskuban@mail.ru
Геодом	Ростовск я обл.	344082, г. Ростов-н -Дону, пер. Бр тский 48/19, оф. 3-4, тел. +7 (863) 227-14-51, 227-14-52, gps@dongis.ru