

Edge[®] 510

Руководство пользователя



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 и прочих продуктов «Гармин» вы можете найти на сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® и Virtual Partner® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированных в США и других странах. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™ и GSC™ 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 логотип Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этой марки компании «Гармин» осуществляется по лицензии. Mac® является зарегистрированной торговой маркой Apple Computer, Inc. Android™ является торговой маркой Google Inc. New Leaf® является зарегистрированной торговой маркой Angeion Corporation. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев. Windows® является зарегистрированной торговой маркой Microsoft Corporation в США и/или других странах.

Содержание

Введение

- Начало работы
- Зарядка прибора
 - Информация о батарее
- Установка стандартного держателя
- Установка переднего держателя
 - Снятие прибора Edge
- Включение устройства
 - Функции кнопок
- Прием спутниковых сигналов

Тренировка

- Начало тренировки
- Предупреждения
 - Настройка диапазона предупреждений
 - Настройка повторного предупреждения
- Планы тренировок
 - Использование плана тренировки из Интернета
 - Создание плана тренировки
 - Повтор этапов тренировки
 - Начало тренировки
 - Завершение тренировки
 - Изменение плана тренировки
 - Удаление плана тренировки
- Использование функции «Виртуальный партнер»
- Трассы
 - Создание трассы в приборе
 - Следование по трассе, загруженной из Интернета
 - Советы по использованию трасс для тренировки
 - Изменение скорости движения по трассе
 - Остановка движения по трассе
 - Удаление трассы
- Личные рекорды
 - Восстановление личных рекордов
- Зоны тренировки
 - Настройка зон скорости

Датчики ANT+

- Крепление пульсометра
 - Настройка зон частоты пульса
- Информация о зонах частоты пульса
- Спортивные цели
- Установка датчика GSC 10
 - Информация о датчике GSC 10
 - Усреднение данных частоты вращения педалей или мощности
- Использование измерителей мощности
 - Настройка зон мощности
 - Калибровка измерителя мощности
- Наладка сопряжение с датчиками ANT+
- Использование весов

Архив

- Просмотр поездки
 - Просмотр итоговых данных
- Передача тренировки в Garmin Connect
 - Garmin Connect
 - Подключаемые функции
 - Передача поездки в смартфон
- Удаление архива
- Запись данных
 - Настройки записи данных
- Управление данными
 - Подключение устройства к компьютеру
 - Передача файлов в устройство
 - Удаление файлов
 - Отключение USB-кабеля

Настройка устройства

- Профили
 - Обновление профиля велосипеда

- Обновление профиля действия
- Настройка профиля пользователя
 - Профессиональные спортсмены
- Настройки Bluetooth
- Настройки для тренировки
 - Настройка страниц данных
 - Использование функции "Auto Pause" (автоматическая пауза)
 - Отметка начала круга по местоположению
 - Отметка начала круга после прохождения определенного расстояния
 - Использование автоматической прокрутки
 - Изменение напоминания о запуске
- Системные настройки
 - Настройки GPS
 - Настройки дисплея
 - Настройки записи данных
 - Изменение единиц измерения
 - Изменение настроек конфигурации
 - Изменение языка прибора
 - Настройка звуковых сигналов прибора
 - Часовой пояс

Информация об устройстве

- Технические характеристики
 - Технические характеристики Edge
 - Технические характеристики пульсометра
 - Технические характеристики датчика GSC 10
- Уход за прибором Edge
 - Чистка устройства
 - Уход за пульсометром
- Батарея пульсометра
 - Замена батареи в пульсометре
 - Замена батареи в датчике GSC 10
- Поиск неисправностей
 - Перезагрузка прибора
 - Удаление данных пользователя
 - Продление срока службы батареи
 - Снижение яркости подсветки
 - Настройка времени отключения подсветки
 - Использование функции автоматического отключения
 - Калибровка сенсорного экрана
 - Блокировка сенсорного экрана
 - Разблокировка сенсорного экрана
 - Получение дополнительной информации
 - Показания температуры
 - Просмотр информации об устройстве
- Приложение
 - Регистрация прибора
 - Поля данных
 - Зоны частоты пульса
 - Размер колеса и длина окружности

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.

Начало работы

Перед тем, как использовать прибор в первый раз, выполните приведенные ниже шаги для настройки устройства и изучения его базовых функций.

1. Установите прибор с помощью стандартного держателя (стр. 1) или переднего держателя (стр. 1).
2. Включите устройство (стр. 2).
3. Выполните поиск спутников (стр. 2).
4. Начиная тренировку (стр. 3).
5. Зарядите устройство (стр. 1).
6. Зарегистрируйте устройство (стр. 12).
7. Загрузите данные вашей тренировки в Garmin Connect (стр. 7).

Зарядка прибора

ВНИМАНИЕ

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

В качестве источника питания велокомпьютера используется встроенная аккумуляторная 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 диапазона 32 – 113°F (0 – 45°C).

1. Снимите защитную крышку ① с порта mini-USB ②.



2. Вставьте малый разъем USB-кабеля в порт mini-USB.
3. Вставьте конец кабеля с разъемом USB 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.
Устройство с полностью заряженной батареей может работать до 15 часов.

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.

Установка стандартного держателя

Для оптимальных условий приема спутниковых сигналов 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 ① 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.

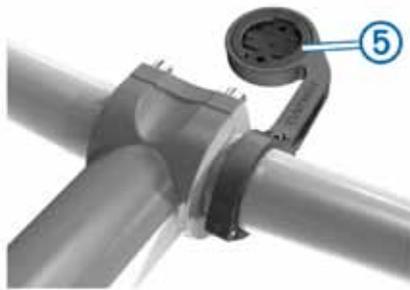


Установка переднего держателя

1. Выберите место для установки прибора Edge, чтобы устройство не мешало безопасной эксплуатации велосипеда.
2. С помощью шестигранного ключа снимите винт ① с коннектора ②.



3. Если вы хотите изменить ориентацию держателя, снимите два винта, расположенных на задней поверхности держателя ③, поверните коннектор ④ и верните винты на место.
4. Если диаметр руля вашего велосипеда равен 26 мм, оберните вокруг руля резиновую прокладку.
5. Расположите коннектор вокруг резиновой прокладки или вокруг руля (диаметр 31,8 мм).
6. Установите на место винт.
ПРИМЕЧАНИЕ: Компания «Гармин» рекомендует применять крутящий момент 7 фунт-сила на дюйм (0,8 Н-м). Периодически проверяйте затяжку винта.
7. Совместите выступы на задней поверхности прибора Edge с выемками на держателе ⑤.



8. 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.

Включение устройства

После того, как вы включите устройство в первый раз, вам предложат задать систему настроек и профилей (стр. 8).

1. Удерживайте кнопку в нажатом положении.
2. Следуйте экранным инструкциям.
3. Если ваш прибор включает пульсометр и датчик GSC 10, активируйте датчики ANT+ во время конфигурации.

Дополнительную информацию о датчиках см. на стр. 5.

Функции кнопок



①		Выберите для включения и выключения подсветки. Удерживайте в нажатом положении для включения и выключения прибора.
②		Выберите для отметки нового круга.
③		Выберите для запуска и остановки таймера.

Краткий обзор главного экрана

Находясь на главном экране, вы можете получить быстрый доступ ко всем функциям прибора Edge.

	Выберите для изменения профиля велосипеда.
RIDE	Выберите для начала тренировки.
Road	Выберите для изменения профиля действия.
	Выберите для работы с архивом, трассами и планами тренировок.
	Выберите для просмотра меню настройки.

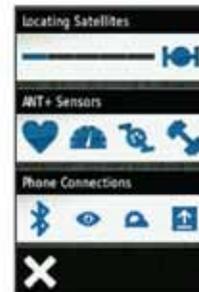
Использование сенсорного экрана

- При работающем таймере нажмите на дисплей для вызова экрана таймера.
- С помощью этого экрана вы можете использовать настройки и выполнять поиск во время поездки.
- Выберите для сохранения изменений и закрытия страницы.
- Выберите для закрытия страницы и возврата на предыдущую страницу.
- Выберите для возврата на предыдущую страницу.
- Выберите для возврата на главный экран.
- Выберите и для прокрутки.
- Выберите для просмотра страницы подключений.
- Выберите для удаления объекта.

Вызов страницы подключений

На странице подключений показано состояние спутниковых сигналов, датчиков ANT+ и вашего смартфона.

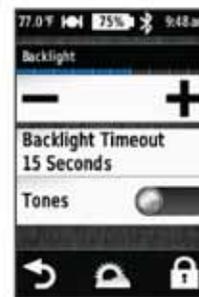
Находясь на главном экране, выберите панель состояния в верхней части страницы.



Появится страница подключений. Мигающий значок означает, что устройство ведет поиск. Вы можете выбрать любой значок для изменения соответствующих настроек.

Использование подсветки

- В любое время нажмите на любую точку экрана для включения подсветки.
- Выберите кнопку для регулировки яркости и периода работы подсветки.



Прием спутниковых сигналов

Перед использованием функций слежения и навигации прибор должен принять спутниковые сигналы.

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

1. Выйдите на улицу и найдите открытую площадку. Передняя часть прибора должна быть направлена к небу.
2. На главном экране выберите **RIDE (поездка)**.
3. Дождитесь, пока прибор не выполнит поиск спутников. На поиск спутниковых сигналов может уйти 30 – 60 секунд. **СОВЕТ:** Не начинайте движение до тех пор, пока не появится страница таймера (стр. 3).

Тренировка

Начало тренировки

Для возможности записи скорости и расстояния вы должны выполнить поиск спутниковых сигналов (стр. 2) или наладить сопряжение прибора с дополнительным датчиком ANT+.

ПРИМЕЧАНИЕ: Запись данных в архив ведется только при включенном таймере.

1. Находясь на главном экране, выберите **RIDE (поездка)**.
2. Дождитесь, пока прибор выполнит поиск спутников.
3. Для запуска таймера выберите ►.

Time 01:08:43	
Speed 18.2 м	
Distance 20.23 м	
Cadence 83	Heart Rate 163

4. Для просмотра дополнительных страниц данных прокрутите экран.
5. При необходимости нажмите на экран для наложения данных таймера.
6. Выберите ► для остановки таймера.
7. Выберите **Save (сохранить)**.

Предупреждения

Вы можете использовать предупреждения для тренировки с заданными целевыми параметрами: временем, расстоянием, калориями, частотой пульса, частотой вращения педалей и мощностью. Настройки предупреждений сохраняются в профиле действия.

Настройка диапазона предупреждений

Если вы используете дополнительный пульсометр, датчик GSC 10 или измеритель мощности, то вы можете настраивать диапазоны предупреждений. В этом случае прибор сигнализирует вам, если какие-либо параметры выйдут за пределы заданного диапазона. Например, вы можете настроить диапазон частоты пульса 60 – 210 ударов в минуту, и устройство будет выдавать сигнал при уменьшении частоты пульса ниже 60 и увеличении выше 210 ударов в минуту. Также вы можете использовать зоны тренировки (стр. 5).

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **Activity Profiles (профили действия)**.
2. Выберите профиль.
3. Выберите **Alerts (предупреждения)**.
4. Выберите **Heart Rate (частота пульса)**, **Cadence (частота вращения педалей)** или **Power (мощность)**.
5. Включите предупреждение.
6. Введите минимальное и максимальное значение или выберите зону.
7. Выберите ✓.

Каждый раз при выходе за пределы заданного диапазона на экране устройства будет появляться сообщение. Также прибор будет выдавать звуковой сигнал (если звуковые сигналы включены) (стр. 10).

Настройка повторного предупреждения

Повторное предупреждение выдается каждый раз, когда достигается заданный параметр или интервал. Например, вы можете настроить прибор на выдачу предупреждений каждые 30 минут.

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **Activity Profiles (профили действия)**.
2. Выберите профиль.
3. Выберите **Alerts (предупреждения)**.
4. Выберите **Time (время)**, **Distance (расстояние)** или **Calories (калории)**.
5. Включите предупреждение.
6. Введите значение.
7. Выберите ✓.

Каждый раз при достижении введенного параметра на экране устройства будет появляться сообщение. Также прибор будет

выдавать звуковой сигнал (если звуковые сигналы включены) (стр. 10).

Планы тренировок

Вы можете создавать свои собственные планы тренировок, включающие целевые параметры для каждого этапа и для различных значений расстояния, времени и калорий. Вы можете создавать планы тренировок с помощью Garmin Connect и передавать их в прибор. Кроме того, вы можете создавать и сохранять планы тренировок прямо на велокомпьютере. Используя приложение Garmin Connect, вы можете заранее планировать тренировки и сохранять их в устройстве.

Использование плана тренировки из Интернета

Перед загрузкой плана тренировки из Garmin Connect вы должны создать учетную запись Garmin Connect (стр. 7).

1. Подключите прибор к компьютеру.
2. Зайдите на сайт www.garminconnect.com/workouts.
3. Создайте новый план тренировки.
4. Выберите **Send to Device (передать на устройство)**.
5. Отсоедините прибор и затем включите его.
6. Выберите ► > **Workouts (планы тренировок)**.
7. Выберите тренировку.
8. Выберите **Do Workout (выполнить план тренировки)**.

Создание плана тренировки

1. Находясь на главном экране, выберите ► > **Workouts (планы тренировок)** > +. Появится новый план тренировки. По умолчанию будет открыт первый шаг. Вы можете использовать его в качестве этапа разогрева.
2. Выберите **Name (название)** и введите название тренировки.
3. Выберите **Add New Step (добавить новый этап)**.
4. Выберите этап и затем выберите **Edit Step (изменить этап)**.
5. Выберите **Duration (продолжительность)**, чтобы определить, каким образом будет измеряться этот этап. Например, выберите **Distance (расстояние)**, чтобы закончить этап после определенного расстояния. Если вы выберете опцию **Open (открытый)**, то вы можете завершить этап в любое время, нажав на ⏪.
6. При необходимости введите значение в поле под заголовком **Duration (продолжительность)**.
7. Выберите **Target (цель)** для ввода целевого параметра для данного этапа. Например, выберите **Heart Rate (частота пульса)** для поддержания постоянной частоты пульса в течение этапа.
8. При необходимости выберите целевую зону или введите свой диапазон. Например, вы можете выбрать какую-либо зону частоты пульса. Каждый раз при выходе за пределы этой зоны устройство будет выдавать звуковой сигнал и сообщение на экране.
9. При необходимости пометьте галочкой поле **Rest Lap (круг отдыха)**. Во время круга отдыха таймер продолжает работать, и данные записываются в память.
10. Выберите ✓ для сохранения этапа.
11. Выберите ↵ для сохранения плана тренировки.

Повтор этапов тренировки

Для использования функции повтора этапов тренировки вы должны создать план тренировки, содержащий хотя бы один этап.

1. Выберите **Add New Step (добавить новый этап)**.
2. Выберите **Duration (продолжительность)**.
3. Выберите один из вариантов:
 - Выберите **Repeat (повтор)** для повторения этапа один или несколько раз. Например, вы можете повторить 5-мильный этап 10 раз.
 - Выберите **Repeat Until (повтор до)** для повторения этапа, пока не будут выполнены заданные условия. Например, вы можете повторять 5-мильный этап в течение 60 минут или до тех пор, пока частота пульса не достигнет 160 уд./мин.
4. Выберите **Back to Step (назад к этапу)** и выберите этап для повторения.

5. Выберите ✓ для сохранения этапа.

Начало тренировки

1. Находясь на главном экране, выберите ■ > Workouts (планы тренировок).
 2. Выберите план тренировки.
 3. Выберите Do Workout (выполнить план тренировки).
- После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап, целевые параметры (если они есть) и текущие данные тренировки. Перед завершением очередного этапа прибор будет выдавать звуковой сигнал, а на экране появится сообщение с обратным отсчетом времени или расстояния до нового этапа.

Завершение тренировки

- В любое время выберите ↻ для завершения этапа тренировки.
- В любое время выберите ▶ для остановки таймера.
- В любое время выберите ↑ > ■ > Workouts (планы тренировок) > Stop Workout (остановить тренировку) для завершения тренировки.

Изменение плана тренировки

1. Находясь на главном экране, выберите ■ > Workouts (планы тренировок).
2. Выберите план тренировки.
3. Выберите ✎.
4. Выберите этап и затем выберите Edit Step (изменить этап).
5. Измените параметры этапа и выберите ✓.
6. Выберите ↵ для сохранения плана тренировки.

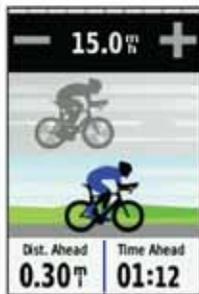
Удаление плана тренировки

1. Находясь на главном экране, выберите ■ > Workouts (планы тренировок).
2. Выберите план тренировки.
3. Выберите ✎ > ✕ > ✓.

Использование функции «Виртуальный партнер»

Функция «Виртуальный партнер» является инструментом для тренировки, который поможет вам добиться поставленных целей.

1. Начинать тренировку.
2. Прокрутите экран до страницы виртуального партнера и посмотрите, кто лидирует.



3. При необходимости используйте + и - для изменения скорости виртуального партнера во время поездки.

Трассы

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

Соревнование с результатом ранее записанного действия: Кроме того, вы можете следовать по сохраненной трассе, пытаясь улучшить параметры предыдущего прохождения этого маршрута. Например, если в первый раз трасса была пройдена за 30 минут, вы можете использовать «Виртуального партнера» и попытаться побить это время.

Следование по трассе, загруженной из Garmin Connect:

Вы можете передать трассу из приложения Garmin Connect на устройство. После того, как трасса будет сохранена в памяти

прибора, вы можете просто повторить ее или попытаться улучшить предыдущий результат.

Создание трассы в приборе

Перед созданием трассы в памяти устройства должны быть сохранены данные трека GPS.

1. Находясь на главном экране, выберите ■ > Courses (трассы) > +.
2. Выберите действие, на основе которого вы хотите создать трассу.
3. Введите название трассы.
4. Выберите ✓. На экране появится выбранная трасса в списке.
5. Выберите нужную трассу и просмотрите данные трассы.
6. При необходимости выберите Settings (настройки) для изменения параметров трассы. Например, вы можете изменить название трассы или включить функцию «Виртуальный партнер».
7. Выберите ↵ > RIDE (поездка).

Следование по трассе, загруженной из Интернета

Для загрузки трассы из приложения Garmin Connect необходима учетная запись Garmin Connect (стр. 7).

1. Подключите устройство к компьютеру.
2. Зайдите на сайт www.garminconnect.com.
3. Создайте новую трассу или выберите существующую трассу.
4. Выберите Send to Device (передать на устройство).
5. Отсоедините прибор и затем включите его.
6. Выберите ■ > Courses (трассы).
7. Выберите нужную трассу.
8. Выберите RIDE (поездка).

Советы по использованию трасс для тренировки

- Если вы включаете в тренировку период разогрева, выберите ▶ для запуска трассы и выполните разогрев как обычно.
- Во время разогрева не заходите на трассу. Когда вы будете готовы начать, направляйтесь к трассе. Когда вы будете находиться на какой-либо части трассы, на экране появится сообщение.
ПРИМЕЧАНИЕ: После выбора ▶ «Виртуальный партнер» начнет движение по трассе; он не будет дожидаться, пока вы закончите разогрев.
- Прокрутите страницу до экрана карты для просмотра трассы. Если вы отклонитесь от курса, на экране прибора появится сообщение.

Изменение скорости движения по трассе

1. Выберите ■ > Courses (трассы).
2. Выберите нужную трассу.
3. Выберите RIDE (поездка).
4. Прокрутите страницы до экрана «Виртуального партнера».
5. С помощью + и - измените процент времени для завершения трассы.
Например, чтобы улучшить время прохождения трассы на 20%, введите скорость трассы 120%. В этом случае вы будете соревноваться с «Виртуальным партнером» и стремиться пройти 30-минутную трассу за 24 минуты.

Остановка движения по трассе

1. Нажмите на любую точку экрана для вызова экрана таймера.
2. Выберите Q > Courses (трассы) > Stop Course (остановка трассы).

Удаление трассы

1. Находясь на главном экране, выберите ■ > Courses (трассы).
2. Выберите трассу, которую хотите удалить.
3. Выберите ✕ > ✓.

Личные рекорды

После завершения поездки на экране устройства будут 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.

Восстановление личных рекордов

Вы можете заменить текущие рекорды предыдущими сохраненными рекордами.

1. Находясь на главном экране, выберите **Personal Records (личные рекорды)**.
2. Выберите **↶**.

3. Выберите рекорд и затем выберите **✓**.

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции сохраненные действия не удаляются.

Зоны тренировки

- Зоны частоты пульса (стр. 5).
- Зоны мощности (стр. 6).
- Зоны скорости (стр. 5).

Настройка зон скорости

В устройстве содержится несколько различных зон скорости (от самой низкой до самой высокой). Значения зон задаются по умолчанию и могут не соответствовать вашим личным показателям. Вы можете настроить свои зоны скорости в устройстве или с помощью Garmin Connect.

1. Находясь на главном экране, выберите **Training Zones (зоны тренировки) > Speed (скорость)**.
2. Выберите зону. Вы можете ввести свое название для выбранной зоны.
3. Введите значения минимальной и максимальной скорости.
4. Повторите шаги 2 – 3 для каждой зоны.

Датчики ANT+

Велокомпьютер Edge 510 может использоваться вместе с беспроводными датчиками ANT+. Дополнительную информацию о совместимости и покупке дополнительных датчиков см. на сайте <http://buy.garmin.com>.

Крепление пульсометра

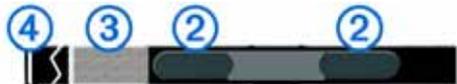
ПРИМЕЧАНИЕ: Если у вас нет пульсометра, вы можете пропустить этот шаг.

Пульсометр должен быть закреплен на груди и прилегать непосредственно к коже. Лента с датчиком должна быть надежно затянута, чтобы оставаться на месте во время езды на велосипеде.

1. Прикрепите модуль пульсометра **1** к ленте.



2. Смочите оба электрода **(2)** на задней поверхности ленты для обеспечения хорошего контакта между кожей на груди и передатчиком.



3. Если на ленте имеется контактный участок **(3)**, смочите его.
4. Оберните ленту вокруг груди и соедините крючок **(4)** с петлей. Логотип Garmin должен находиться справа сверху.
5. Поднесите устройство к пульсометру на расстояние не менее 3 м.

После того, как вы закрепите пульсометр, он переходит в режим ожидания и готов к передаче данных.

СОВЕТ: При беспорядочных или отсутствующих данных от пульсометра попробуйте затянуть ленту на груди или выполнить разминку в течение 5 – 10 минут.

Настройка зон частоты пульса

Прибор Edge использует информацию профиля пользователя из начальной настройки для определения ваших зон частоты пульса. Вы можете задать зоны частоты пульса вручную в соответствии с вашими спортивными целями (стр. 5). Для получения точных данных о количестве израсходованных калорий за тренировку настройте максимальную частоту пульса, частоту пульса в состоянии покоя и зоны частоты пульса.

1. Находясь на главном экране, выберите **Training Zones (зоны тренировки) > Heart Rate (частота пульса)**.
2. Введите максимальную частоту пульса и частоту пульса в состоянии покоя.
Параметры зон частоты пульса будут автоматически обновлены. Также вы можете изменить каждый параметр вручную.
3. Выберите **Based On (основано на)**.
4. Выберите одну из следующих опций:
 - BPM для просмотра и редактирования зон в ударах в минуту.
 - %Max для просмотра и редактирования зон в процентах от максимальной частоты пульса.
 - %HRR для просмотра и редактирования зон в процентах от частоты пульса в состоянии покоя.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения нагрузки своей сердечно-сосудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измеренный в ударах в минуту. Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность нагрузки. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются на основе процента от максимальной частоты пульса.

Спортивные цели

Зная ваши 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.
- Знание ваших зон частоты пульса поможет вам предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Если вы знаете свое значение максимальной частоты пульса, то вы можете ввести его в прибор Edge, чтобы устройство автоматически рассчитало зоны частоты пульса на основе процентных значений, показанных в таблице (стр. 14).

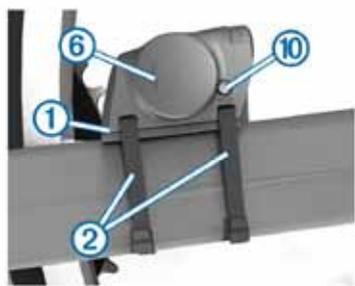
Если же вам неизвестно свое значение максимальной частоты пульса, воспользуйтесь одним из калькуляторов в Интернете. Некоторые спортивные залы и центры здоровья проводят тестирование для определения максимальной частоты пульса.

Установка датчика GSC 10

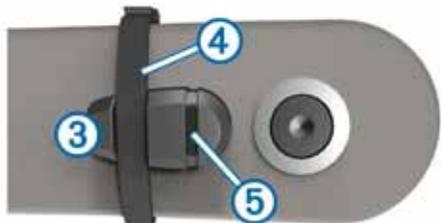
ПРИМЕЧАНИЕ: Если у вас нет датчика GSC 10, вы можете пропустить этот раздел.

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

1. Расположите датчик GSC 10 на нижнем пере задней вилки (с противоположной стороны от цепи).
2. При необходимости поместите плоскую **(1)** или треугольную резиновую прокладку между прибором GSC 10 и нижним пером задней вилки для обеспечения надежности крепления.

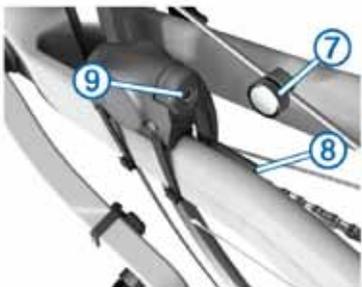


3. Свободно закрепите датчик GSC 10 с помощью двух хомутиков (2).
4. Зафиксируйте педальный магнит (3) на шатуне с помощью держателя и хомутика (4).



Педальный магнит должен находиться на расстоянии не более 5 мм от датчика GSC 10. Линия отсчета (5) на педальном магните должна быть выровнена с линией отсчета (6) датчика GSC 10.

5. Отвинтите магнит (7), устанавливаемый на спице, от пластиковой детали.



6. Расположите спицу в канавке пластиковой детали и несильно затяните. При недостаточном пространстве между ручкой датчика и спицей магнит может смотреть в сторону, противоположную датчику GSC 10. Магнит должен быть выровнен по линии отсчета (8) на ручке датчика.
7. Ослабьте винт (9) на ручке датчика.
8. Переместите ручку датчика таким образом, чтобы она находилась на расстоянии не менее 5 мм от магнита на спице. Кроме того, вы можете наклонить датчик GSC 10 к магниту для достижения оптимального положения.
9. Нажмите кнопку сброса (Reset) (10) на датчике GSC 10. Светодиод загорится красным, а затем зеленым цветом.
10. Крутите педали для проверки правильности установки датчика. Красный светодиод должен мигать каждый раз, когда шатун проходит мимо датчика, а зеленый светодиод – когда магнит на колесе проходит мимо ручки датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ: После выполнения сброса светодиод мигает первые 60 проходов магнита мимо датчика. Если вам требуется дальнейшая проверка, снова нажмите кнопку Reset (сброс).

11. После регулировки и проверки работы датчика затяните хомутики, ручку датчика и магнит на спице. Компания «Гармин» рекомендует применять крутящий момент 1,9 – 2,4 фунт-сила на дюйм (0,21 – 0,27 Н·м) для обеспечения водонепроницаемого прилегания ручки датчика GSC 10.

Информация о датчике GSC 10

Данные частоты вращения педалей с датчика GSC 10 записываются постоянно. При отсутствии подключенного датчика GSC 10 для расчета скорости и расстояния используются данные GPS. Частота вращения педалей представляет собой количество оборотов шатуна педали в минуту. Устройство GSC 10 включает в себя два датчика: для измерения скорости вращения педалей и скорости движения велосипеда.

Усреднение данных частоты вращения педалей или мощности

Если вы применяете дополнительный датчик частоты вращения педалей или измеритель мощности, то вы можете использовать настройку, которая позволяет включить или исключить нулевые показания из операции усреднения данных. По умолчанию нулевые значения (когда вы не вращаете педали) исключаются из расчета средних данных.

Инструкции по изменению этой настройки см. на стр. 8.

Использование измерителей мощности

- Список производителей датчиков ANT+, совместимых с велокомпьютером Edge 510, вы можете найти на сайте www.garmin.com/intosports.
- Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя, прилагаемого к вашему измерителю мощности.
- Настройте зоны мощности в соответствии с вашими целями и возможностями (стр. 6).
- Используйте функцию предупреждения, чтобы устройство сообщало вам о достижении заданной зоны мощности (стр. 3).
- Выберите поля данных со значениями мощности, которые вам нужны (стр. 9).

Настройка зон мощности

В приборе заданы зоны мощности по умолчанию, которые могут не соответствовать вашим личным возможностям. Вы можете настроить свои зоны мощности вручную в устройстве или с помощью Garmin Connect. Если вы знаете ваше значение FTP (functional threshold power = функциональная пороговая мощность), то вы можете ввести эту величину, и прибор Edge автоматически рассчитает ваши зоны мощности.

1. Находясь на главном экране, выберите **Training Zones (зоны тренировки) > Power (мощность)**.
2. Введите значение FTP (функциональная пороговая мощность).
3. Выберите **Based On (основано на)**.
4. Выберите одну из следующих опций:
 - **Watts (Вт)** для просмотра и редактирования зон в ваттах.
 - **%FTP** для просмотра и редактирования зон в процентах от своей функциональной пороговой мощности.

Калибровка измерителя мощности

Для проведения калибровки измерителя мощности этот компонент должен быть установлен, соединен с GPS-устройством и активно записывать данные.

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

1. Находясь на главном экране, выберите **Calibrate (калибровка)**.
2. Выберите **Bike Profiles (профили велосипеда)**.
3. Выберите профиль.
4. Выберите **Calibrate (калибровка)**.
5. Поддерживайте измеритель мощности в активном состоянии (вращайте педали), пока на экране не появится сообщение.
6. Следуйте экранному инструкциям.

Наладка сопряжение с датчиками ANT+

Перед наладкой сопряжения вы должны надеть пульсометр или установить датчик частоты вращения педалей.

Сопряжение – это подключение беспроводных датчиков ANT+, например, подключение пульсометра к прибору Garmin.

1. Поднесите прибор к датчику на расстояние не более 3 м.
ПРИМЕЧАНИЕ: Во время процедуры сопряжения найдитесь на расстоянии не менее 10 м от других датчиков ANT+.
2. Находясь на главном экране, выберите панель состояния в верхней части страницы.
3. Выберите датчик.
4. Включите датчик и выберите **Search (поиск)**.
Когда датчик подключится к прибору, в поле состояния датчика появится сообщение **Connected (подключен)**. Вы можете выбрать поля данных для просмотра информации от подключенного датчика.

Использование весов

Если вы используете ANT+ совместимые весы, то устройство будет отображать информацию, получаемую от весов.

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **Weight Scale (весы)**.
2. В соответствии с указаниями встаньте на весы.
ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы используете весы с функцией анализатора состава тела, снимите обувь и носки для точного измерения и записи всех параметров состава тела.
3. В соответствии с указаниями сойдите с весов.
СОВЕТ: В случае ошибки сойдите с весов. Снова встаньте на весы, когда появится соответствующая инструкция.

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. Находясь на главном экране, выберите ■ > **Rides (поездки)**.
2. Выберите **Last Ride (последняя поездка)** или **All Rides (все поездки)**.
3. Выберите нужную опцию.

Просмотр итоговых данных

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

Находясь на главном экране, выберите ■ > **Totals (итоговые данные)**.

Передача тренировки в Garmin Connect

ВНИМАНИЕ

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

1. Снимите защитную крышку ① с порта mini-USB ②.



2. Вставьте малый разъем USB-кабеля в порт mini-USB.
3. Вставьте конец кабеля с разъемом USB в компьютерный USB-порт.

4. Зайдите на сайт www.garminconnect.com/start.
5. Следуйте экранной инструкцией.

Garmin Connect

Приложение Garmin Connect предлагает простой способ для хранения тренировок, анализа данных и обмена информацией с другими пользователями. Вы можете зарегистрироваться бесплатно на сайте www.garminconnect.com.

Хранение тренировок: После завершения и сохранения тренировки 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 тренировке, включая окно карты, графики темпа и скорости, настраиваемые отчеты.



Обмен информацией: Вы можете пересылать данные другим пользователям по электронной почте или размещать ссылки на тренировки в социальных сетях.

Подключаемые функции

Прибор Edge предлагает несколько подключаемых функций для совместимого Bluetooth смартфона. Дополнительную информацию об использовании велосипеда компьютера Edge см. на сайте www.garmin.com/intosports/app.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для использования этих функций прибор Edge должен быть подключен к Bluetooth смартфону.

LiveTrack (отслеживание в реальном времени): Эта функция позволяет вашим друзьям и родственникам 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 действий в приложение Garmin Connect: Автоматическая передача действий в Garmin Connect после завершения тренировки.

Загрузка трасс и планов тренировок из Garmin Connect:

Эта функция позволяет вам выполнять поиск действий в приложении Garmin Connect через смартфон и загружать данные на устройство, чтобы вы могли затем повторять их в формате трассы или плана тренировки.

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

Обновление информации о погоде: Передача в прибор метеосводок и предупреждений в реальном времени.

Наладка сопряжения между прибором Edge и смартфоном

Вы можете настроить сопряжение между прибором Edge и смартфоном Apple® или Android™ с установленным приложением Garmin Connect Mobile для использования подключаемых функций.

1. Расположите велокомпьютер Edge и смартфон на расстоянии не более 33 футов (10 м) друг от друга.
2. На приборе Edge выберите ✖ > **Bluetooth > Enable (включить) > Pair Smartphone (подключить смартфон)**.
3. На смартфоне включите функцию Bluetooth. Появится список ближайших устройств Bluetooth.
4. Выберите в списке Edge.

5. Убедитесь, что на экране прибора Edge и смартфона показан один и тот же пароль.
Теперь вы можете использовать подключаемые функции с помощью Garmin Connect Mobile.

Передача поездки в смартфон

Чтобы вы могли передать поездку в смартфон, вы должны установить и открыть в смартфоне приложение Garmin Connect mobile, а также настроить сопряжение прибора Edge со смартфоном (стр. 9).

1. Находясь на главном экране, выберите **Rides (поездки)**.
2. Выберите поездку.
3. Выберите **☑**.

Удаление архива

1. Находясь на главном экране, выберите **Delete (удалить)**.
2. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **All Rides (все поездки)** для удаления всех сохраненных поездок из архива.
 - Выберите **Old Rides (старые поездки)** для удаления всех поездок, записанных ранее месяца назад.
 - Выберите **All Totals (все итоговые данные)** для сброса всех итоговых данных расстояния и времени.
ПРИМЕЧАНИЕ: При этом сохраненные действия не будут удалены.
 - Выберите **All Courses (все трассы)** для удаления всех трасс, которые вы сохранили в устройстве или передали в него.
 - Выберите **All Workouts (все планы тренировок)** для удаления всех планов тренировок, которые вы сохранили в устройстве или передали в него.
 - Выберите **All Personal Records (все личные рекорды)** для удаления всех личных рекордов, сохраненных в устройстве.
3. Выберите **✓**.

Запись данных

Устройство записывает данные в тех точках, где вы меняете направление, скорость или частоту пульса.
При подключении измерителя мощности устройство записывает точки каждую секунду. При этом получается очень подробный трек, но при этом используется большой объем памяти.
Информацию об усреднении данных частоты вращения педалей и мощности см. на стр. 6.

Настройки записи данных

Выберите **⚙ > System (система) > Data Recording (запись данных)**.

Recording Interval (интервал записи): Эта настройка позволяет определить, каким образом записываются данные. При выборе опции **Smart** устройство записывает ключевые точки, в которых происходит изменение направления, скорости или частоты пульса. Также вы можете выбрать опцию **1 Sec. (1 сек)**, чтобы прибор записывал точки раз в секунду. При этом получается очень подробный трек, но файл с действием значительно увеличивается в размере.

Data Averaging (усреднение данных): Эта настройка определяет, будут ли нулевые показания частоты вращения педалей и мощности (т.е., когда вы не вращаете педали) включены в расчет средних данных.

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ: Прибор Edge не совместим с Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и ранние версии.

Подключение устройства к компьютеру

ПРИМЕЧАНИЕ

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

1. Снимите защитную крышку с порта mini-USB.
2. Вставьте малый разъем USB-кабеля в порт mini-USB.
3. Вставьте конец кабеля с 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 в устройство

1. Подключите устройство к компьютеру (стр. 8).
Прибор и карта памяти (опция) будут отображены в виде съемных дисков в окне «Мой компьютер» (для компьютеров Windows) или в виде установленных томов (для компьютеров Mac).
ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые компьютеры с несколькими сетевыми устройствами не могут отображать съемные диски. См. файл «Помощь» вашей операционной системы.
2. На компьютере откройте диспетчер файлов.
3. Выберите файл, который Вы хотите скопировать.
4. Выберите позиции **Edit > Copy (правка > копировать)**.
5. Откройте диск или том Garmin или «карта памяти».
6. Выберите позиции **Edit > Paste (правка > вставить)**.
Файл появится в списке файлов в памяти устройства или на карте памяти.

Удаление файлов

ВНИМАНИЕ

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. Выделите файл, который вы хотите удалить.
4. Нажмите на кнопку Delete (удалить) на клавиатуре компьютера.

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 щелкните пиктограмму Безопасное извлечение устройства в панели оповещений и выберите ваше устройство.
 - В компьютерах Mac перетащите пиктограмму тома в «Корзину».
2. Отсоедините кабель от вашего компьютера.

Настройка устройства

Профили

Устройство Edge предоставляет несколько способов настройки, включая профили. Это набор настроек для оптимальной работы прибора в зависимости от типа использования. Например, вы можете задавать разные настройки и поля данных для тренировки и катания в горах. Если при использовании профиля вы меняете настройки (например, поля данных или единицы измерения), то эти изменения автоматически сохраняются как часть профиля.

Bike Profiles (профили по велосипедам): Вы можете создать отдельный профиль для каждого своего велосипеда. Профиль велосипеда включает дополнительные датчики ANT+, вес велосипеда, размер колеса, показания одометра и длину шатуна педали.

Activity Profiles (профили по действиям): Вы можете создать отдельный профиль для каждого типа катания. Например, можно настроить профили для тренировки, соревнований и катания на горном велосипеде. Профиль действия включает настроенные страницы данных, предупреждения, зоны тренировки (например, частоты пульса и скорости), настройки тренировки (например, «Автоматическая пауза» и «Автоматическое начало круга») и навигационные настройки.

User Profile (профиль велосипеда): Вы можете задать личные настройки, включающие пол, возраст, вес, рост и класс «профессиональный спортсмен». Устройство будет использовать эту информацию для расчета точных данных поездки.

Обновление профиля велосипеда

Вы можете задать до 10 профилей велосипеда. Устройство использует вес велосипеда, показания одометра, размер колеса и длину шатуна педали для точного расчета данных поездки.

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **Bike Profiles (профили велосипеда)**.
2. Выберите одну из следующих опций:
 - Выберите профиль.
 - Выберите + для добавления нового профиля.
3. Выберите название велосипеда.
4. При необходимости измените название, цвет и значок профиля.
5. Если вы используете датчик скорости/ частоты вращения педалей или датчик мощности, выберите одну из следующих опций:
 - Выберите **Wheel Size (размер колеса) > Automatic (авто)** для расчета размера колеса на основе показаний расстояния GPS.
 - Выберите **Wheel Size (размер колеса) > Custom (ручной)** для ввода размера колеса вручную. Таблица с размерами колеса и диаметрами окружности приведена на стр. 14.
 - Выберите **Crank Length (длина шатуна) > Automatic (авто)** для расчета длины шатуна на основе показаний расстояния GPS.
 - Выберите **Crank Length (длина шатуна) > Custom (ручной)** для ввода длины шатуна вручную.

Все внесенные вами изменения будут сохранены в активном профиле.

Обновление профиля действия

Вы можете настроить до пяти профилей действия. Вы можете изменять настройки и поля данных для конкретного действия или поездки.

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **Activity Profiles (профили действия)**.
2. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите профиль.
 - Выберите + для добавления нового профиля.
3. При необходимости измените название профиля и фоновое изображение.
4. Выберите одну из следующих опций:
 - Выберите **Training Pages (страницы тренировки)** для настройки страниц данных и полей данных (стр. 9).
 - Выберите **Alerts (предупреждения)** для настройки предупреждений (стр. 3).
 - Выберите **Auto Pause (автоматическая пауза)** для изменения критерия автоматической остановки таймера (стр. 9).
 - Выберите **Auto Lap (автоматическое начало круга)** для настройки критерия начала нового круга (стр. 9).
 - Выберите **Auto Scroll (автоматическая прокрутка)** для настройки индикации данных тренировки при работающем таймере (стр. 10).

Все внесенные вами изменения будут сохранены в активном профиле.

Настройка профиля пользователя

Вы можете обновить личные настройки, включающие пол, возраст, вес, рост и класс «профессиональный спортсмен». Устройство будет использовать эту информацию для расчета точных данных поездки.

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **User Profile (профиль пользователя)**.
2. Выберите нужную опцию.

Профессиональные спортсмены

Профессиональным спортсменом (lifetime athlete) считается человек, который интенсивно тренируется в течение многих лет (за исключением перерывов из-за легких травм) и имеет частоту пульса в состоянии покоя 60 уд./мин. и меньше.

Настройки Bluetooth

Выберите ✖ > **Bluetooth**.

Enable (включить): включение беспроводной технологии Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ: Остальные настройки Bluetooth будут показаны только в том случае, если выбрана опция Enable (включить).

Friendly Name (псевдоним): Позволяет ввести псевдоним, используемый для идентификации ваших устройств в среде Bluetooth.

Pair smartphone (сопряжение со смартфоном): Подключение устройства к совместимому смартфону Bluetooth.

Настройки для тренировки

Описанные ниже опции и настройки позволяют вам настраивать устройство в соответствии со своими требованиями. Эти настройки сохраняются в профиле действия. Например, вы можете задать предупреждения по времени для профиля соревнования и отметку начала нового круга по местоположению для профиля поездок на горном велосипеде.

Настройка страниц данных

Вы можете настроить страницы данных для каждого профиля действия (стр. 8).

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **Activity Profiles (профили действия)**.
2. Выберите профиль.
3. Выберите **Training Pages (страницы тренировки)**.
4. Выберите страницу данных.
5. При необходимости включите страницу данных.
6. Выберите количество полей данных, которые вы хотите видеть на этой странице.
7. Выберите ✓.
8. Выберите поле данных, которое вы хотите изменить.
9. Выберите ✓.

Использование функции

“Auto Pause” (автоматическая пауза)

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 или отключен, данные архива не записываются.

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **Activity Profiles (профили действия)**.
2. Выберите профиль.
3. Выберите **Auto Pause (автоматическая пауза) > Auto Pause Mode (режим автоматической паузы)**.
4. Выберите одну из следующих опций:
 - Выберите **When Stopped (при остановке)**, чтобы таймер автоматически останавливался, когда вы прекращаете движение.
 - Выберите **Custom Speed (настраиваемая скорость)**, чтобы таймер автоматически останавливался, когда ваша скорость падает ниже заданного значения.
5. При необходимости настройте дополнительные поля данных времени (стр. 9).

В поле **Time – Elapsed (время – истекшее)** показано общее время, включая время с остановленным таймером.

Отметка начала круга по местоположению

Вы можете использовать функцию Auto Lap® для автоматической отметки начала круга в определенном местоположении. Эта функция может быть полезна для сравнения ваших результатов, показанных на различных отрезках заезда (например, длинный подъем или спринт). При прохождении трасс используйте опцию **By position (по местоположению)** для начала новых кругов во всех начальных точках кругов, сохраненных в трассе.

1. Находясь на главном экране, выберите ✖ > **Activity Profiles (профили действия)**.
2. Выберите профиль.
3. Выберите **Auto Lap (автоматическое начало круга) > Auto Lap Trigger (включение нового круга) > By Position (по местоположению) > Lap At (круг на)**.
4. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Lap Press Only (только нажатие кнопки Lap)**, чтобы устройство отмечало новый круг каждый раз при нажатии на кнопку , а также каждый раз при повторном прохождении этих местоположений.

- Выберите **Start And Lap** (кнопки **Start** и **Lap**), чтобы устройство отмечало новый круг в местоположении GPS, где вы нажали , а также в любых точках маршрута, в которых вы нажали .
 - Выберите **Mark And Lap** (отметка и **Lap**), чтобы устройство отмечало новый круг в определенном местоположении GPS, отмеченном до поездки, а также в любых точках маршрута, в которых вы нажали .
5. При необходимости проведите настройку полей с информацией о круге (стр. 9).

Отметка начала круга после прохождения определенного расстояния

Вы можете использовать функцию Auto Lap® для автоматического начала нового круга после прохождения определенного расстояния. Эта функция может быть полезна для сравнения результатов на различных отрезках заезда (например, каждые 10 миль или 40 км).

1. Находясь на главном экране, выберите  > **Activity Profiles** (профили действия).
2. Выберите профиль.
3. Выберите **Auto Lap** (автоматическое начало круга) > **Auto Lap Trigger** (включение нового круга) > **By Distance** (по расстоянию) > **Lap At** (круг на).
4. Введите значение.
5. При необходимости проведите настройку полей с информацией о круге (стр. 9).

Использование автоматической прокрутки

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

1. Находясь на главном экране, выберите  > **Activity Profiles** (профили действия).
2. Выберите профиль.
3. Выберите **Auto Scroll** (автоматическая прокрутка) > **Auto Scroll Speed** (скорость автоматической прокрутки).
4. Выберите скорость прокрутки.

Изменение напоминания о запуске

Эта функция автоматически определяет, когда ваш прибор Edge принял спутниковые сигналы и находится в состоянии движения. Устройство напоминает вам включить таймер, чтобы вы могли записать информацию о тренировке.

1. Находясь на главном экране, выберите  > **Activity Profiles** (профили действия).
2. Выберите профиль.
3. Выберите **Start Notice** (напоминание о запуске) > **Start Notice Mode** (режим напоминания о запуске).
4. Выберите одну из следующих опций:
 - **Once** (однократно)
 - **Repeat** > **Repeat Delay** (повтор > задержка повтор) – изменение времени задержки напоминания.

Системные настройки

Выберите  > **System** (система).

- Настройки GPS (стр. 10)
- Настройки дисплея (стр. 10)
- Настройки записи данных (стр. 8)
- Настройки единиц измерения (стр. 10)
- Настройки конфигурации (стр. 10)
- Настройка языка (стр. 10)
- Настройки звуковых сигналов (стр. 10)

Настройки GPS

Тренировки в закрытых помещениях

Во время тренировки в закрытых помещениях вы можете отключить GPS-приемник для сохранения заряда батареи.

Находясь на главном экране, выберите  > **System** (система) > **GPS** > **GPS Mode** (режим GPS) > **Off** (выключить).

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

Настройка высоты

Если вам известно точное значение высоты в вашем текущем местоположении, вы можете вручную провести калибровку альтиметра прибора Edge.

1. Находясь на главном экране, выберите  > **System** (система) > **GPS** > **Set Elevation** (настроить высоту).
2. Введите высоту и выберите .

Просмотр спутников

На странице спутников показана текущая информация о спутниках GPS. Дополнительную информацию вы можете найти на сайте www.garmin.com/aboutGPS.

Находясь на главном экране, выберите  > **System** (система) > **GPS** > **View Satellites** (просмотр спутников).

В нижней части страницы показана точность GPS. Зеленые полоски обозначают мощность каждого принятого спутникового сигнала (номер соответствующего спутника указан под полоской).

Изменение настроек спутников

По умолчанию прибор Edge подключается к спутникам GPS и GLONASS для улучшения качества работы в сложных условиях и более быстрого расчета местоположения. Вы можете настроить устройство на использование только спутников GPS для экономии заряда батареи.

1. Находясь на главном экране, выберите  > **System** (система) > **GPS** > **GPS Mode** (режим GPS).
2. Выполните одно из следующих действий:
 - Для улучшения качества работы выберите опцию **GPS + GLONASS**.
 - Для продления периода работы без подзарядки выберите опцию **GPS Only** (только GPS).

Настройки дисплея

Выберите  > **System** (система) > **Display** (дисплей).

Backlight Timeout (время отключения подсветки): Настройка периода времени, по истечении которого подсветка отключается (стр. 2).

Color Mode (режим цветности): Выбор ночного или дневного режима дисплея. Вы можете выбрать настройку **Auto** (авто), чтобы устройство автоматически переключалось между ночным и дневным режимом в зависимости от времени суток.

Screen Capture (снимок экрана): Позволяет сохранить изображение на экране прибора.

Calibrate Screen (калибровка экрана): Позволяет выполнить калибровку экрана, чтобы он правильным образом реагировал на касания (стр. 12).

Настройки записи данных

Выберите  > **System** (система) > **Data Recording** (запись данных).

Recording Interval (интервал записи): Позволяет определить, каким образом устройство выполняет запись данных. При выборе опции Smart прибор записывает только основные точки, в которых произошло изменение направления, скорости или частоты пульса. Опция **1 Sec** (1 сек) позволяет записывать точки каждую секунду. При этом создается очень подробная запись действия и увеличивается размер соответствующего файла.

Data Averaging (усреднение данных): С помощью этой настройки вы можете определить, будут ли включаться нулевые значения частоты вращения педалей и мощности (когда вы не крутите педали) в средние показатели.

Изменение единиц измерения

Вы можете настроить единицы измерения расстояния и скорости, высоты, температуры и веса, а также формат местоположения и формат времени.

1. Выберите  > **System** (система) > **Units** (единицы измерения).
2. Выберите тип единиц измерения.
3. Выберите единицы измерения для настройки.

Изменение настроек конфигурации

Вы можете изменить любые опции, заданные вами при начальной настройке прибора.

1. Выберите  > **System** (система) > **Device Reset** (сброс устройства) > **Initial Setup** (начальная настройка).
2. Следуйте экранной инструкцией.

Изменение языка прибора

Находясь на главном экране, выберите  > **System** (система) > **Language** (язык).

Настройка звуковых сигналов прибора

Находясь на главном экране, выберите  > **System** (система) > **Tones** (звуковые сигналы).

Часовой пояс

Каждый раз при включении устройства и поиске спутника прибор автоматически определяет ваш часовой пояс и текущее время суток.

Информация об устройстве

Технические характеристики

Технические характеристики Edge

Тип батареи	Аккумуляторная, встроенная, литий-ионная
Период работы без подзарядки батареи	20 часов – только GPS 15 часов – GPS и GLONASS 6 часов – GPS и GLONASS с подсветкой 100%
Водонепроницаемость	IPX7
Диапазон рабочих температур	от -4° F до 158° F (от -20°C до +70°C)
Диапазон температур зарядки	от -32° F до 113° F (от -0°C до +45°C)
Резиновые кольца для стандартного держателя	Два размера: <ul style="list-style-type: none">AS568-125 Внутренний диаметр: 1,3” Внешний диаметр: 1,5” Поперечное сечение: 0,1”AS568-131 Внутренний диаметр: 1,7” Внешний диаметр: 1,9” Поперечное сечение: 0,1” ПРИМЕЧАНИЕ: Для замены используйте только резиновые кольца из этилен-пропиленового каучука (EPDM). Зайдите на сайт http://buy.garmin.com или обратитесь к вашему дилеру «Гармин».

Стандарт водонепроницаемости IPX7

ВНИМАНИЕ

Данный прибор характеризуется водонепроницаемостью по стандарту IPX7. Устройство выдерживает погружение на глубину 1 метр в течение 30 минут. Более длительное нахождение в воде может привести к повреждениям. После погружения прибора вытрите его насухо и просушите на воздухе перед использованием или зарядкой.

Технические характеристики пульсометра

Тип батареи	Заменяемая пользователем CR2032, 3 В
Срок службы батареи	До 4,5 лет (при использовании 1 час в день)
Водонепроницаемость	До глубины 98,4 фута (30 м) ПРИМЕЧАНИЕ: Датчик не передает данные частоты пульса во время плавания
Диапазон рабочих температур	от -23° F до 122° F (от -5°C до +50°C)
Радиочастота/ протокол	2,4 ГГц ANT+ протокол беспроводной связи

Технические характеристики датчика GSC 10

Тип батареи	Заменяемая пользователем CR2032, 3 В
Срок службы батареи	Около 1,4 года (при использовании 1 час в день)
Водонепроницаемость	IPX7
Диапазон рабочих температур	от 5° F до 158° F (от -15°C до +70°C)
Радиочастота/ протокол	2,4 ГГц ANT+ протокол беспроводной связи

Уход за прибором Edge

ВНИМАНИЕ

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

Не используйте твердые или острые предметы для управления сенсорным экраном, поскольку это может привести к поломкам устройства.

Не используйте химические чистящие вещества и растворители, которые могут разрушить пластиковые компоненты.

Тщательно надевайте защитную крышку, чтобы закрыть порт mini-USB.

Чистка устройства

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

Уход за пульсометром

ВНИМАНИЕ

Перед чисткой ленты необходимо отстегнуть и снять модуль.

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

- Подробные инструкции по чистке пульсометра см. на сайте www.garmin.com/HRMcare.
- Споласкивайте ленту после каждого использования.
- Стирайте ленту в машине после каждых 7 использований.
- Не просушивайте ленту в сушильном приборе.
- Для просушки ленты повесьте ее или разложите на плоской поверхности.
- Для продления срока службы устройства отстегивайте модуль, когда не пользуетесь им.

Батарея пульсометра

⚠ ВНИМАНИЕ

Не используйте острые предметы для извлечения батарей при их замене.

Информацию об утилизации старых батарей Вы можете получить в местной организации, ведающей вопросами утилизации технических отходов. Для перхлората могут применяться специальные правила утилизации. См. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Замена батареи в пульсометре

1. С помощью малой крестовой отвертки открутите четыре винта на задней поверхности датчика.
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.

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

Замена батареи в датчике GSC 10

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека ①, расположенную на боковой поверхности датчика GSC 10.



2. С помощью монеты поверните крышку против часовой стрелки, чтобы стрелка на крышке показывала на открытое положение.
3. Снимите крышку и извлеките батарею ②.
4. Подождите 30 секунд.
5. Вставьте новую батарею, 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 показывала на закрытое положение.
После замены батареи в датчике GSC 10 вы должны снова установить сопряжение с прибором.

Поиск неисправностей

Перезагрузка прибора

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

Удерживайте кнопку  в течение 10 секунд.

Устройство выполнит перезагрузку и включится.

Удаление данных пользователя

Вы можете вернуть все настройки прибора к заводским значениям по умолчанию.

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой процедуры удаляется вся информация, введенная пользователем, но не удаляется ваш архив.

1. Выключите устройство.
2. Поместите палец в верхний левый угол сенсорного экрана.
3. Удерживая палец на сенсорном экране, включите прибор.
4. Выберите .

Продление срока службы батареи

- Уменьшите яркость подсветки (стр. 12)
- Уменьшите период времени работы подсветки после ее включения (стр. 12).
- Настройте интервал записи на опцию **Smart** (стр. 8).
- Включите функцию **Auto Power Down (автоматическое выключение)** (стр. 12).
- Выключите функцию **Bluetooth** (стр. 9).
- Выберите настройку **GPS Only (только GPS)** (стр. 10).

Снижение яркости подсветки

1. Нажмите кнопку  для вызова страницы состояния.
2. С помощью  и  настройте уровень яркости.

Настройка времени отключения подсветки

Вы можете уменьшить период работы подсветки для увеличения срока службы батареи.

1. Выберите  > **Backlight Timeout (время отключения подсветки)**.
2. Выберите нужную опцию.

Использование функции автоматического отключения

Данная функция автоматически отключает прибор после 15 минут бездействия.

1. Выберите  > **System (система)** > **Auto Power Down (автоматическое отключение)**.
2. Выберите **On (вкл.)**

Калибровка сенсорного экрана

1. Находясь на главном экране, выберите  > **System (система)** > **Display (дисплей)** > **Calibrate Screen (калибровка экрана)**.
2. Следуйте экранной инструкцией.

Блокировка сенсорного экрана

Вы можете использовать блокировку сенсорного экрана для защиты от случайных нажатий.

1. Выберите .
2. Выберите .

Разблокировка сенсорного экрана

1. Выберите .
2. Выберите .

Получение дополнительной информации

Вы можете найти дополнительную информацию о данном приборе на сайте «Гармин».

- Зайдите на сайт <http://www.garmin.ru/about/posts/#.UWP-YcqcFZg>.
- Зайдите на сайт www.garmin.com/learningcenter.
- Зайдите на сайт <http://www.garmin.ru/velosipednye-navigatory-cat/> или свяжитесь с дилером «Гармин» для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях.

Показания температуры

Показания температуры, отображаемые данным устройством, могут быть выше действительных значений температуры воздуха, если прибор находится под прямыми солнечными лучами, вы держите его в руке, или идет зарядка с помощью внешнего батарейного блока.

Просмотр информации об устройстве

Вы можете просмотреть идентификационный номер прибора, версию программного обеспечения и лицензионное соглашение. Находясь на главном экране, выберите  > **System (система)** > **About (информация)**.

Приложение

Регистрация прибора

Зарегистрируйтесь он-лайн 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.

Поля данных

Для просмотра некоторых полей данных требуются аксессуары ANT+.

Balance (баланс): Текущий баланс мощности левой/правой ноги. Balance – 10 s Avg (баланс – средн. за 10 с): Среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 10 секунд.

Balance – 30 s Avg (баланс – средн. за 30 с): Среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 30 секунд.

Balance – 3 s Avg (баланс – средн. за 3 с): Среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 3 секунды.

Balance – Avg. (баланс – средний): Средний баланс мощности левой/правой ноги для текущего действия.

Balance – Lap (баланс – круг): Средний баланс мощности левой/правой ноги для текущего круга.

Battery Level (уровень заряда батареи): Оставшийся заряд батареи.

Cadence (частота вращения педалей): Количество оборотов шатуна педали или шагов в минуту. Для получения этих данных к велокомпьютеру должен быть подключен датчик частоты вращения педалей.

Cadence – Avg. (частота вращения педалей – средняя): Средняя частота вращения педалей в течение текущего действия.

Cadence – Lap (частота вращения педалей – круг): Средняя частота вращения педалей на текущем круге.

Calories (калории): Количество израсходованных калорий.

Calories - Fat (калории - жир): Количество израсходованных жировых калорий. Требуется оценка New Leaf®.

Calories to Go (остаток калорий): Во время использования плана тренировки – оставшееся количество калорий, если вы используете калории в качестве целевого параметра.

Course Pt. Dist (расст. до точки трассы): Оставшееся расстояние до следующей точки при использовании трассы.

Dist – Lap (расстояние – круг): Расстояние, пройденное при прохождении текущего круга.

Dist – Last Lap (расстояние – последний круг): Расстояние, пройденное при прохождении последнего завершеного круга.

Dist. To Dest. (расстояние до пункта назначения): Расстояние до конечного пункта назначения.

Dist. To Go (оставшееся расстояние): Во время использования плана тренировки или трассы – оставшееся расстояние, если вы используете расстояние в качестве целевого параметра.

Dist. To Next (расстояние до следующей точки): Оставшееся расстояние до следующей точки маршрута. Чтобы эти данные были показаны, вы должны находиться в состоянии навигации.

Distance (расстояние): Расстояние, пройденное в текущем действии или при движении по текущей трассе.

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

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

GPS Accuracy (точность GPS): Диапазон ошибки вашего точного местоположения. Например, ваши координаты GPS могут быть определены с точностью +/- 12 футов (3,65 м).

GPS Signal Strength (мощность сигнала GPS): Мощность спутникового сигнала GPS.

Grade (уклон): Величина подъема на пройденное расстояние. Например, если на каждые 10 футов (3 м) подъема (высота) вы перемещаетесь на 200 футов (60 м), 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 - %HRR: Процент резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).

HR - %Max: Процент от максимальной частоты пульса.

HR – Avg. (средняя частота пульса): Средняя частота пульса за текущее действие.

HR – Avg. %HRR: Средний процент резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) за текущее действие.

HR – Avg %Max.: Средний процент максимальной частоты пульса за заезд.

HR – Lap (частота пульса – круг): 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 – Last Lap (частота пульса – последний круг): Средняя частота пульса на последнем завершеном круге.

HR to Go (разница частоты пульса): Во время использования плана тренировки – значение, на которое текущая частота пульса отличается от целевого параметра.

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 завершеном кругов за текущее действие.

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

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

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

Power (мощность): Текущая выходная мощность в ваттах.

Power - %FTP (мощность - %FTP): Текущая выходная мощность в %FTP (функциональная пороговая мощность).

Power – 10 s Avg (средняя мощность за 10 с): Средняя выходная мощность за 10 секунд движения.

Power – 30 s Avg (средняя мощность за 30 с): Средняя выходная мощность за 30 секунд движения.

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 действие.

Power – IF (мощность – коэфф. интенсивности): Коэффициент интенсивности текущего действия.

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

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

Power – Last Lap (мощность последнего круга): Средняя выходная мощность последнего завершеного круга.

Power – Max. (максимальная мощность): Максимальная мощность, которая была достигнута за текущее действие.

Power – NP (приведенная мощность): Приведенная мощность текущего действия.

Power – NP Lap (приведенная мощность – круг): Средняя приведенная мощность за текущий круг.

Power NP - Last Lap (приведенная мощность – последний круг): Средняя приведенная мощность последнего завершеного круга.

Power – TSS: Баллы тренировочной нагрузки текущего действия.

Power – Watts/kg (мощность – Вт/кг): Количество выходной мощности в Вт/кг.

Power Zone (зона мощности): Текущая зона выходной мощности (1 – 7), определенная на основе FTP или настройки пользователя.

Reps to Go (оставшиеся повторы): Во время использования плана тренировки – количество оставшихся повторов.

Speed (скорость): Текущая скорость.

Speed – Avg. (средняя скорость): Средняя скорость текущего действия.

Speed – Lap (средняя скорость круга): Средняя скорость текущего круга.

Speed – Last Lap (средняя скорость последнего круга): Средняя скорость последнего завершеного круга.

Speed Max (максимальная скорость): Максимальная скорость, достигнутая в течение текущего действия.

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

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

Temperature (температура): Температура воздуха. Тепло от вашего тела влияет на показания датчика температуры.

Time (время): Время секундомера для текущего действия.

Time – Avg. Lap (среднее время круга): Среднее время прохождения круга.

Time – Elapsed (истекшее время): Общее записанное время. Например, если вы включили таймер и через 10 минут остановили его, а через 5 минут снова включили еще на 20 минут, то истекшее время составит 35 минут.

Time – Lap (время круга): Время прохождения текущего круга.

Time – Last Lap (время последнего круга): Время прохождения последнего завершеного круга.

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): Оценочное время в пути до конечного пункта назначения. Чтобы эти данные были показаны, вы должны находиться в состоянии навигации.

Time to Go (оставшееся время): Во время использования плана тренировки – оставшееся время, если в качестве целевого параметра используется время.

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

Time to Sunrise (время до восхода солнца): Оценочное время, оставшееся до восхода солнца.

Time to Sunset (время до захода солнца): Оценочное время, оставшееся до захода солнца.

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

Total Descent (общий спуск): Общая потеря высоты с последнего сброса устройства.

Vertical Speed (вертикальная скорость): Скорость набора/потери высоты.

VS – 30s Avg. (средняя вертикальная скорость за 30 с): Средняя вертикальная скорость за 30 с движения.

Зоны частоты пульса

Зона	% 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 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; 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

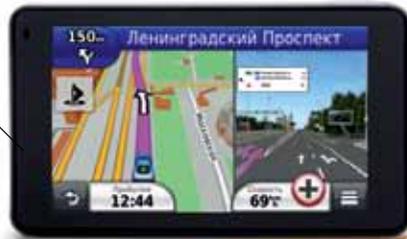
Размер колеса и длина окружности

Размер велосипедного колеса промаркирован с обеих сторон шины. Предложенный список не является полным. Вы можете также использовать один из калькуляторов в Интернете. Инструкции по изменению профиля велосипеда приведены на стр. 9.

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

Гармин. На все случаи жизни

Навигаторы
для автомобилей



Для охоты
и рыбалки



Для активного
отдыха



Для спорта



Аксессуары



Эхолоты
для рыбалки



Картплоттеры для катеров и яхт




GARMIN®
www.garmin.ru



МП 02

GARMIN.[®]



NAVICOM[®]
navigation & communication