

GARMIN®



EDGE® 550

Руководство пользователя

 **Спорт Лайф**

**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

**8 (800) 333-57-82
<https://magazin-sportlife.ru>**

© Garmin Ltd. или её подразделения, 2025

Все права защищены. В соответствии с законами об авторском праве данное руководство запрещается копировать полностью или частично без письменного согласия компании Garmin. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Актуальные обновления и дополнительную информацию об использовании данного продукта см. на сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® и Virtual Partner® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или её подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ и Vector™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или её подразделений. Эти товарные знаки запрещается использовать без явного разрешения компании Garmin.

Android™ является товарным знаком Google Inc. Apple®, iPhone® и Mac® являются товарными знаками Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. Словесный знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат Bluetooth SIG, Inc.; любое их использование компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. Di2™ является товарным знаком Shimano, Inc. Shimano® является зарегистрированным товарным знаком Shimano, Inc. SRAM® является зарегистрированным товарным знаком SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) являются товарными знаками Peakware, LLC. STRAVA и Strava™ являются товарными знаками Strava, Inc. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® и Windows NT® являются зарегистрированными товарными знаками Microsoft Corporation в США и других странах. Другие товарные знаки и торговые наименования являются собственностью соответствующих владельцев.

M/N: A04967



Содержание

Введение

Начало работы	1
Обзор устройства	2
Обзор главного экрана	3
Просмотр виджетов	3
Просмотр кратких обзоров	4
Использование меню быстрого доступа	4
Получение спутниковых сигналов	4

Тренировки

Начало поездки	5
Оценка активности	5
Планы тренировок	5
Просмотр календаря тренировок	6
Тренировки	6
Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect	6
Выполнение тренировки из Garmin Connect	6
Ежедневно предлагаемые тренировки	6
Выполнение ежедневно предлагаемой тренировки	6
Включение и выключение подсказок ежедневных тренировок	6
Начало тренировки	7
Остановка тренировки	7
Удаление тренировок	7
Оценка выполнения тренировки	7
Power Guide	8
Создание Power Guide	8
Запуск Power Guide	8
Хронометражные ворота	9
Создание хронометражных ворот	9
Проезд через хронометражные ворота	10
Удаление серии хронометражных ворот	10
Сегменты	10
Сегменты Strava™	10
Использование виджета Strava Segment Explore	10
Выполнение сегмента из Garmin Connect	11
Включение сегментов	11
Гонка по сегменту	11
Просмотр сведений о сегменте	12
Параметры сегмента	12

Настройка сегмента для автоматической коррекции

Удаление сегмента	12
Тренировки в помещении	12
Сопряжение станка для тренировок в помещении	12
Использование станка для тренировок в помещении	13
Настройка сопротивления	13
Настройка целевой мощности	13
Интервальные тренировки	13
Создание интервальной тренировки	14
Начало интервальной тренировки	14
Настройка тренировочной цели	14
Гонка с предыдущей активностью	15
Подготовка к гонке	15
Календарь гонок и основное мероприятие	15

Моя статистика

Показатели производительности	16
Уровни тренировочного статуса	17
Советы по получению тренировочного статуса	17
Об оценках VO2max.	17
Получение оценки VO2max.	18
Советы по оценкам VO2max. для велоспорта	19
Акклиматизация к жаре и высоте	19
Острая нагрузка	19
Просмотр острой нагрузки	19
Фокус тренировочной нагрузки	20
Просмотр велосипедной подготовки	20
О тренировочном эффекте	21
Получение оценки нагрузки от упражнений	22
Время восстановления	22
Просмотр времени восстановления	22
Получение оценки FTP	23
Автоматический расчёт FTP	23
Просмотр выносливости в реальном времени	24
Просмотр показателя стресса	25
Просмотр кривой мощности	25
Синхронизация занятий и показателей производительности	25
Отключение уведомлений о производительности	25
Приостановка тренировочного статуса	26
Возобновление приостановленного тренировочного статуса	26



Просмотр фитнес-возраста	26	Настройки вида карты	39
Просмотр минут интенсивности	26	Изменение ориентации карты	39
Личные рекорды	26	Управление картами	39
Просмотр личных рекордов	26	Настройки маршрута	39
Восстановление личного рекорда	27		
Удаление личного рекорда	27	Выбор занятия для прокладки маршрута	39
Тренировочные зоны	27		
Настройка зон пульса	27	Подключаемые функции	40
О зонах пульса	27	Сопряжение телефона	40
Фитнес-цели	27	Функции подключения по Bluetooth	40
Настройка зон мощности	28	Функции безопасности и отслеживания	41
Навигация	28	Обнаружение инцидентов	41
Местоположения	28	Включение и выключение обнаружения инцидентов	41
Отметка местоположения	28	Помощь	42
Сохранение местоположений с карты	28	Запрос помощи	42
Навигация к местоположению	29	Добавление экстренных контактов	42
Навигация обратно к началу	29		
		Просмотр экстренных контактов	42
Начало поездки из общего местоположения	30		
Навигация к общему местоположению во время поездки	31	Отмена автоматического сообщения	42
		Отправка обновления статуса после инцидента	42
Остановка навигации	31		
Редактирование местоположений	31	LiveTrack	43
Удаление местоположения	31	Включение LiveTrack	43
Отправка местоположения с карты через приложение Garmin Connect	32		
Сообщение об опасности	32	Начало сеанса GroupTrack	43
Маршруты	33	GroupRide	44
Создание маршрута на устройстве	33	Начало сеанса GroupRide	45
Создание маршрута на основе недавней поездки	33	Присоединение к сеансу GroupRide	46
Выполнение маршрута из Garmin Connect	34	Отправка сообщения GroupRide	47
Советы по проезду маршрута	34	Статус карты GroupRide	47
Просмотр сведений о маршруте	34	Выход из сеанса GroupRide	48
Отображение маршрута на карте	35	Советы по использованию GroupRide	48
Параметры маршрута	35	Live Event Sharing	48
Перепрокладка маршрута	35	Включение Live Event Sharing	48
Остановка маршрута	35	Сообщения от зрителей	49
Удаление маршрута	35	Блокировка сообщений от зрителей	49
Маршруты Trailforks	35	Настройка велосигнализации	49
ForkSight	36	Воспроизведение звуковых подсказок на телефоне	49
Использование ClimbPro	37		
Использование виджета Climb Explore	38	Прослушивание музыки	49
Категории подъёмов	38	Garmin Share	50
Настройки карты	38	Обмен данными с Garmin Share	50
		Получение данных с Garmin Share	50
		Настройки Garmin Share	50



Приложения для телефона и компьютера	50	Использование пульта inReach	59
Garmin Connect	51	История	59
Использование приложения Garmin Connect	51	Просмотр поездки	59
Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect	51	Просмотр времени в каждой тренировочной зоне	60
Единый тренировочный статус	52	Удаление поездки	60
Отправка поездки в Garmin Connect	52	Просмотр итоговых данных	60
Использование Garmin Connect на компьютере	52	Удаление итоговых данных	60
	52	Запись данных	61
		Управление данными	61
Обновление ПО с помощью Garmin Express	52	Подключение устройства к компьютеру	61
Подписка Garmin Connect+	52	Перенос файлов на устройство	61
		Удаление файлов	61
Загружаемые функции Connect IQ	53	Настройка устройства	62
Загрузка функций Connect IQ	53	Профили	62
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера	53	Профили велосипедных занятий	62
Функции подключения по Wi-Fi	53	Настройка профиля пользователя	62
Настройка подключения по Wi-Fi	53	Настройки пола	62
Настройки Wi-Fi	53	Настройки тренировок	63
		Обновление профиля занятия	63
Беспроводные датчики	54	Добавление экрана данных	64
Сопряжение беспроводных датчиков	55	Добавление экрана управления музыкой	64
Время работы беспроводного датчика	55	Настройка экрана данных тренировки	64
Усреднение данных по каденсу или мощности	55	Редактирование экрана данных	65
Тренировки с измерителями мощности	55	Изменение порядка экранов данных	65
Калибровка измерителя мощности	55	Настройки оповещений и подсказок	65
Мощность на основе педалей	56	Настройка оповещений о диапазоне	66
Cycling Dynamics	56	Настройка повторяющихся оповещений	66
Использование Cycling Dynamics	56	Настройка умных оповещений о еде и питье	66
Данные фазы мощности	56	Auto Lap	67
Смещение центра платформы	56	Отметка кругов по позиции	67
Настройка функций Cycling Dynamics	57	Отметка кругов по расстоянию	67
Обновление ПО системы Rally с помощью велокомпьютера Edge	57	Отметка кругов по времени	67
Ситуационная осведомлённость	57	Настройка баннера круга	68
Использование управления камерой Varia	58	Использование Auto Sleep	68
Включение звука зелёного уровня угрозы	58	Использование Auto Pause	68
Электронные переключатели	58	Автоматический запуск таймера	68
Тренировки на электровелосипеде	59	Использование Auto Scroll	68
Просмотр сведений о датчике электровелосипеда	59	Блокировка и разблокировка велокомпьютера	69
Пульт inReach	59	Изменение настройки спутников	69



Настройки телефона	69	Улучшение приёма спутниковых сигналов GPS	79
Системные настройки	69	На устройстве выбран неправильный язык	80
Настройки дисплея	69	Настройка высоты	80
Использование подсветки	70	Показания температуры	80
Настройка кратких обзоров	70	Калибровка барометрического альтиметра	80
Настройка цикла виджетов	70	Калибровка компаса	80
Настройки записи данных	70	Сменные уплотнительные кольца	80
Запись данных с частотой 5 Гц	71	Получение дополнительной информации	80
Изменение единиц измерения	71		
Включение и выключение звуковых сигналов устройства	71	Приложение	81
Изменение языка устройства	71	Поля данных	81
Часовые пояса	71	Стандартные нормативы VO2max.	90
Настройка режима расширенного дисплея	72	Нормативы FTP	90
Выход из режима расширенного дисплея	72	Расчёт зон пульса	91
		Размер и длина окружности колеса	91
Информация об устройстве	72	Алфавитный указатель	92
Зарядка устройства	72		
О батарее	73		
Установка стандартного крепления	73		
Установка выносного крепления	74		
Снятие устройства Edge	74		
Установка крепления для горного велосипеда	75		
Присоединение страховочного шнура	76		
Обновления продукта	76		
Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect	77		
Обновление ПО с помощью Garmin Express	77		
Технические характеристики	77		
Характеристики Edge	77		
Просмотр информации об устройстве	77		
Просмотр нормативной и сертификационной информации	77		
Уход за устройством	78		
Очистка устройства	78		
Очистка USB-порта	78		
Устранение неполадок	78		
Сброс велокомпьютера Edge	78		
Восстановление настроек по умолчанию	78		
Очистка пользовательских данных и настроек	78		
Выход из демонстрационного режима	78		
Максимальное продление работы батареи	79		
Включение режима энергосбережения	79		
Телефон не подключается к устройству	79		



Введение

ВНИМАНИЕ. См. руководство «Важная информация о безопасности и продукте», вложенное в упаковку, — там содержатся предупреждения и другие важные сведения об изделии. Перед началом или изменением любой программы физических упражнений обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Начало работы

При первом использовании велокомпьютера Edge 550 выполните следующие действия для его настройки и ознакомления с основными функциями. 1 Зарядите велокомпьютер (Зарядка устройства, стр. 72). 2 Установите велокомпьютер с помощью стандартного крепления (Установка стандартного крепления, стр. 73) или выносного крепления (Установка выносного крепления, стр. 74). 3 Включите велокомпьютер (Обзор устройства, стр. 2). 4 Следуйте инструкциям на экране для завершения начальной настройки. В ходе начальной настройки можно выполнить сопряжение телефона с велокомпьютером для получения уведомлений, синхронизации занятий и других функций (Сопряжение телефона, стр. 40). 5 Проверьте наличие обновлений ПО (Системные настройки, стр. 69). Для наилучшей работы рекомендуется поддерживать ПО велокомпьютера в актуальном состоянии. Обновления ПО включают изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функциональности. 6 Выполните поиск спутников (Получение спутниковых сигналов, стр. 4). 7 Отправьтесь на поездку (Начало поездки, стр. 5). 8 Загрузите данные о поездке в учётную запись Garmin Connect™ (Отправка поездки в Garmin Connect, стр. 52).



Обзор устройства



	Нажмите для перехода в режим сна и пробуждения устройства. Удерживайте для включения и выключения устройства.
	Нажмите для прокрутки экранов данных, параметров и настроек. На главном экране нажмите для просмотра страницы состояния.
	Нажмите для прокрутки экранов данных, параметров и настроек. На главном экране нажмите для просмотра кратких обзоров.
	Нажмите для отметки нового круга.
	Нажмите для запуска и остановки таймера занятия.
	Нажмите для возврата к предыдущему экрану. Удерживайте для возврата на главный экран.
	Удерживайте для открытия главного меню. Нажмите для выбора.
	Зарядка с помощью внешнего источника питания.

ПРИМЕЧАНИЕ: посетите сайт buy.garmin.com для приобретения дополнительных аксессуаров.



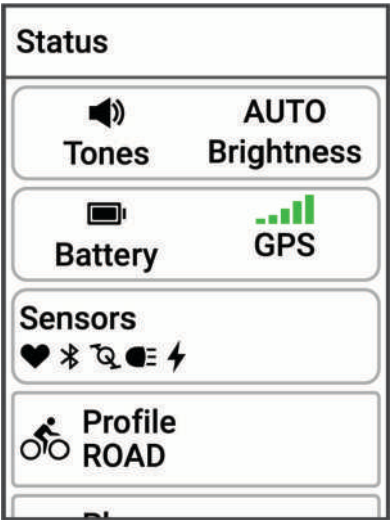
Обзор главного экрана

Главный экран обеспечивает быстрый доступ ко всем функциям велокомпьютера Edge.

	Уровень заряда батареи
	Уровень сигнала GPS
	Статус Bluetooth®
	Нажмите для начала поездки. Используйте стрелки для смены профиля езды.
Динамическая область. Нажмите для просмотра предыдущих поездок и итогов, ежедневно предлагаемых тренировок, обновлений тренировочного статуса, а также недавно созданных маршрутов и тренировок.	
Меню. Нажмите для доступа к подключаемым функциям, личным рекордам, контактам и настройкам. Нажмите для доступа к приложениям, виджетам и полям данных Connect IQ™.	
Навигация. Нажмите для просмотра карты, отметки местоположения, поиска мест, а также создания маршрута или навигации по нему.	
Тренировка. Нажмите для доступа к сегментам, тренировкам и другим параметрам тренировочного процесса.	

Просмотр виджетов

На устройстве предустановлено несколько виджетов; дополнительные становятся доступны после сопряжения с телефоном или другим совместимым устройством. 1 На главном экране нажимайте кнопку до появления виджета состояния.



Мигающий значок означает, что устройство ищет сигнал. Постоянно горящий значок означает, что сигнал найден или датчик подключён. Можно выбрать любой значок для изменения настроек. 2 Нажмите или для просмотра других виджетов. При следующем открытии виджетов отобразится последний просмотренный.



Просмотр кратких обзоров

Краткие обзоры обеспечивают быстрый доступ к данным о здоровье, информации об активности, встроенным датчикам и многому другому.

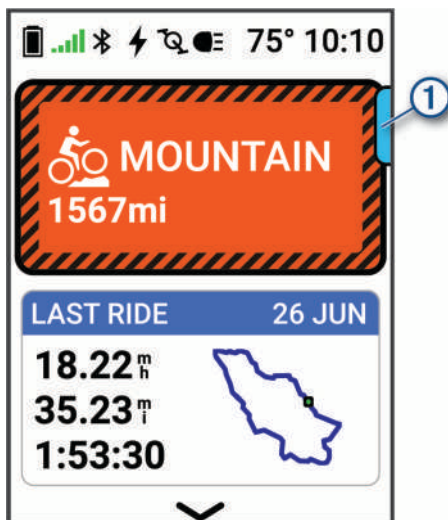
- На главном экране нажмите. Устройство прокручивает краткие обзоры.
- Выберите обзор для просмотра дополнительной информации.
- Нажмите, чтобы настроить краткие обзоры (Настройка кратких обзоров, стр. 70).

Использование меню быстрого доступа

Меню быстрого доступа позволяют быстро получить доступ к функциям или выполнить действия, например добавить датчик или профиль активности либо начать поездку с карты.

- Когда на экране появится панель меню, нажмите или удерживайте, чтобы открыть меню быстрого доступа.

①



- Когда панель меню открыта, нажмите.
- Когда панель меню открыта, удерживайте.

Получение спутниковых сигналов

Для получения спутниковых сигналов устройству может потребоваться открытый обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически на основе данных GPS. СОВЕТ: дополнительную информацию о GPS см. на сайте garmin.com/aboutGPS. 1 Выйдите на улицу на открытое место. Передняя панель устройства должна быть направлена к небу. 2 Подождите, пока устройство найдёт спутники. Поиск спутниковых сигналов может занять 30-60 секунд.



Тренировки

Начало поездки

1 Удерживайте, чтобы включить устройство. 2 Выйдите на улицу и подождите, пока устройство найдёт спутники. Когда устройство будет готово, индикаторы спутника станут зелёными. 3 На главном экране нажмите. 4 Выберите профиль активности. 5 Нажмите, чтобы запустить таймер активности.

SPEED 18.2^m_h	🔥 CALORIES 750
DISTANCE 22.05^m_i	
TIMER 1:24:14	
🔥 CALORIES 750	▲ ELEVATION 2214^f

ПРИМЕЧАНИЕ: история записывается только во время работы таймера активности. 6 Нажмите или для перехода между дополнительными экранами данных. 7 При необходимости нажмите, чтобы просмотреть параметры меню, такие как оповещения и поля данных.

8 Нажмите, чтобы остановить таймер активности. СОВЕТ: перед сохранением поездки и её публикацией в учётной записи Garmin Connect можно изменить тип поездки. Точные данные о типе поездки важны для создания маршрутов, удобных для велосипедистов. 9 Выберите «Сохранить».

Оценка активности

Можно настроить параметр самооценки для профилей активности (Настройки тренировок, стр. 63). 1 После завершения активности выберите «Сохранить». 2 Нажмите или, чтобы выбрать число, соответствующее вашей воспринимаемой нагрузке. ПРИМЕЧАНИЕ: можно нажать, чтобы пропустить самооценку. 3 Выберите, как вы себя чувствовали во время активности. 4 Выберите. Просмотреть оценки можно в приложении Garmin Connect.

Планы тренировок

Можно составить план тренировок в учётной записи Garmin Connect и отправить тренировки из плана на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в календаре тренировок.



Просмотр календаря тренировок

Выбрав день в календаре тренировок, можно просмотреть или начать тренировку. Также можно просматривать сохранённые поездки. 1 Выберите «Тренировка». 2 Выберите календарь или дни недели. 3 Выберите день, чтобы просмотреть запланированную тренировку или сохранённую поездку.

Тренировки

Можно создавать пользовательские тренировки, включающие цели для каждого шага тренировки, а также различные дистанции, время и калории. Тренировки можно создавать в Garmin Connect и переносить на устройство. Также можно создавать и сохранять тренировки непосредственно на устройстве. Тренировки можно планировать с помощью Garmin Connect.

Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect

Прежде чем создавать тренировку в приложении Garmin Connect, необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 51). 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите «Планирование и тренировки» > «Тренировки» > «Создать тренировку». 3 Выберите вид активности. 4 Создайте пользовательскую тренировку. 5 Выберите «Сохранить». 6 Введите название тренировки и выберите «Сохранить». Новая тренировка появится в списке. ПРИМЕЧАНИЕ: можно отправить эту тренировку на устройство (Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 6).

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Прежде чем загружать тренировку из Garmin Connect, необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 51). 1 Выберите один из вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите.
- Перейдите на сайт connect.garmin.com. 2 Выберите «Планирование и тренировки» > «Тренировки». 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую.

4 Выберите или «Отправить на устройство». 5 Следуйте инструкциям на экране.

Ежедневно предлагаемые тренировки

Ежедневно предлагаемые тренировки формируются на основе ваших предыдущих активностей, сохранённых в учётной записи Garmin Connect. Если вы готовитесь к соревнованию, они отображаются в календаре тренировок (Просмотр календаря тренировок, стр. 6) и адаптируются с учётом предстоящего соревнования (Подготовка к гонке, стр. 15). ПРИМЕЧАНИЕ: для получения рекомендаций необходимо ездить с датчиком пульса и мощности в течение одной недели.

Выполнение ежедневно предлагаемой тренировки

Для получения рекомендаций необходимо ездить с датчиком пульса и мощности в течение одной недели. 1 Выберите «Тренировка» > «Тренировки» > «Ежедневно предлагаемая тренировка». 2 Выберите «Поездка».

Включение и выключение подсказок ежедневных тренировок

1 Выберите «Тренировка» > «Тренировки» > «Ежедневно предлагаемая тренировка». 2 Выберите «Показывать на главном экране».



Начало тренировки

1 Выберите «Тренировка» > «Тренировки». 2 Выберите тренировку. 3 Выберите «Заметки к тренировке» (необязательно). 4 При необходимости выберите нужный вариант:

- Выберите, чтобы включить и проверить рекомендации по питанию и гидратации во время поездки.
- Выберите, чтобы просмотреть и дополнить контрольный список снаряжения.
- Выберите, чтобы добавить маршрут к тренировке.
- Выберите, чтобы проверить погоду. 5 Выберите «Поехать». 6 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия.



После начала тренировки устройство отображает каждый шаг, целевой показатель (если задан) и текущие данные тренировки. Перед завершением шага звучит звуковой сигнал. Появляется сообщение с обратным отсчётом времени или расстояния до начала следующего шага.

Остановка тренировки

- В любой момент нажмите  чтобы завершить текущий шаг тренировки и перейти к следующему.
- На экране тренировки удерживайте и выберите нужный вариант: ° приостановить текущий шаг; ° завершить шаг и повторить предыдущий; ° завершить шаг и перейти к следующему.

- В любой момент нажмите, чтобы остановить таймер занятия.
- В любой момент нажмите и выберите «Остановить тренировку» >, чтобы завершить тренировку.

Удаление тренировок

1 Выберите «Тренировка» > «Тренировки» > > «Удалить несколько».

2 Выберите одну или несколько тренировок. 3 Выберите.

Оценка выполнения тренировки

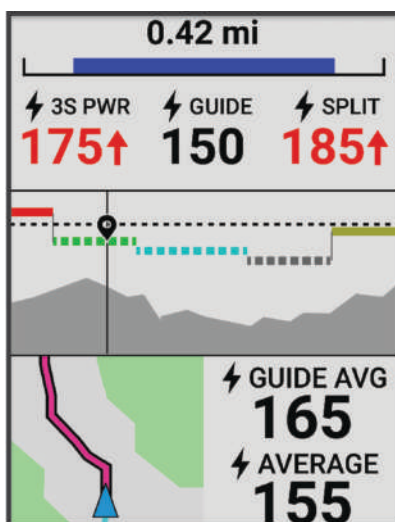
После завершения тренировки устройство отображает оценку выполнения, основанную на точности её выполнения. Наибольший приоритет имеют активные шаги: оценивается, насколько точно ваш уровень усилий соответствовал целевому показателю, а также были ли выполнены все шаги. Шаги разминки и восстановления влияют меньше. Шаг заминки не влияет на оценку. ПРИМЕЧАНИЕ: оценка отображается только для тренировок с целевыми показателями по пульсу, скорости, темпу или мощности.

	Хорошо: 67-100%
	Средне: 34-66%
	Низко: 0-33%



Power Guide

Можно создать и использовать стратегию мощности для планирования усилий на маршруте. Устройство Edge использует ваш FTP, набор высоты на маршруте и прогнозируемое время прохождения для создания индивидуального Power Guide. Один из важнейших шагов — выбор уровня усилий: более высокий увеличит рекомендуемые показатели мощности, более низкий уменьшит их (Создание Power Guide, стр. 8). Основная цель Power Guide — помочь завершить маршрут с учётом ваших возможностей, а не достичь конкретного целевого времени. Уровень усилий можно регулировать во время поездки. Power Guide всегда привязан к маршруту и не может использоваться с тренировками или сегментами. Свою стратегию можно просматривать и редактировать в Garmin Connect и синхронизировать с совместимыми устройствами Garmin®. Для функции требуется измеритель мощности, сопряжённый с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). После сопряжения можно настроить дополнительные поля данных (Поля данных, стр. 81).



Создание Power Guide

Перед созданием Power Guide необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Также на устройстве должен быть сохранён маршрут (Маршруты, стр. 33). 1 Выберите «Тренировка» > Power Guide > «Создать Power Guide». 2 Выберите сохранённый маршрут. 3 Введите название для Power Guide и выберите. 4 Выберите положение при езде. 5 Выберите вес снаряжения. 6 Нажмите, чтобы просмотреть сведения (необязательно). 7 Выберите «Сохранить».

Запуск Power Guide

Перед запуском Power Guide необходимо создать его (Создание Power Guide, стр. 8). 1 Выберите «Тренировка» > Power Guide. 2 Выберите Power Guide. 3 Выберите «Поехали». 4 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия.



Хронометражные ворота

ВНИМАНИЕ. При использовании функции хронометражных ворот всегда сохраняйте контроль над велосипедом. Несоблюдение правил безопасной и ответственной езды может привести к серьезным травмам или повреждению имущества.

При наличии подключения к сигналу GPS-спутника можно использовать велокомпьютер Edge для создания серии хронометражных ворот, используя точки вдоль маршрута для записи промежуточных времён при многократных проездах через виртуальные ворота. Каждый проезд называется заездом. Во время езды велокомпьютер фиксирует промежуточное время при прохождении ворот и показывает, быстрее или медленнее оно по сравнению с самым быстрым заездом в данной поездке.

RUN SPEED		RUN TIME	
18.2 ^m _h		6:36.8	
Split Performance			
	Run 4	Best	
1	1:57.0	1:57.0	
2	2:32.6	2:32.6	
3	0:46.0	0:38.7	
4	1:29.6	1:28.5	

После поездки велокомпьютер суммирует промежуточные результаты, чтобы показать лучший заезд между каждыми воротами. В учётной записи Garmin Connect можно просмотреть подробный анализ всех заездов через каждые ворота после поездки.

Создание хронометражных ворот

Перед созданием хронометражных ворот необходимо получить сигналы спутников и физически находиться в месте, где вы хотите установить ворота (Получение спутниковых сигналов, стр. 4). Помимо стартовых ворот, в каждой серии можно создать до 10 хронометражных ворот. 1 Выберите «Тренировка» > «Хронометражные ворота» > «Создать серию хронометражных ворот». 2 Выберите «Пешком» или «На велосипеде», чтобы указать способ создания. При выборе «Пешком» следуйте инструкциям для калибровки компаса. 3 Удерживайте.

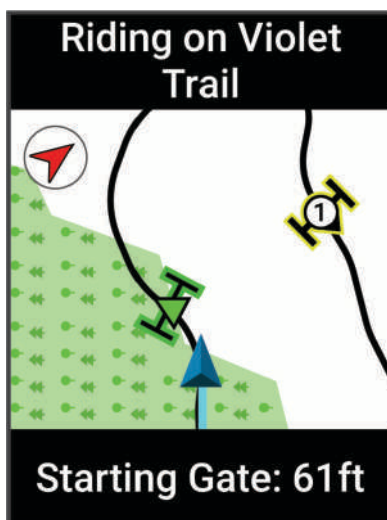
4 Направьте стрелку на экране в направлении движения и выберите. 5 Повторите шаги 2 и 3 для создания всех ворот в серии. СОВЕТ: нажмите, чтобы перемещаться по карте и изменять масштаб. 6 Нажмите. 7 Выберите один из вариантов:

- «Удалить последние ворота» — удалить последние созданные ворота.
- «Сохранить серию» — сохранить серию и присвоить ей название.
- «Выйти и удалить серию» — удалить все ворота в данной серии.
- «Продолжить создание ворот» — вернуться к карте и добавить ворота.



Проезд через хронометражные ворота

Перед ездой через серию хронометражных ворот необходимо создать их (Создание хронометражных ворот, стр. 9). 1 Выберите «Тренировка» > «Хронометражные ворота». 2 Выберите серию хронометражных ворот. 3 Выберите «Просмотр ворот» для предпросмотра (необязательно). 4 Выберите «Поехали».



Удаление серии хронометражных ворот

1 Выберите «Тренировка» > «Хронометражные ворота» > > «Удалить». 2 Выберите серию хронометражных ворот. 3 Выберите >.

Сегменты

Следование по сегменту: можно отправлять сегменты из учётной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения сегмента на устройстве можно следовать по нему. ПРИМЕЧАНИЕ: при загрузке маршрута из учётной записи Garmin Connect все сегменты маршрута загружаются автоматически. Гонка по сегменту: можно соревноваться на сегменте, стараясь повторить или превзойти свой личный рекорд или результаты других велосипедистов, проехавших этот сегмент.

Сегменты Strava™

Можно загружать сегменты Strava на устройство Edge 550. Следуйте по сегментам Strava, чтобы сравнивать свои результаты с прошлыми поездками, результатами друзей и профессионалов, проехавших тот же сегмент. Чтобы зарегистрироваться в Strava, перейдите в меню сегментов в учётной записи Garmin Connect. Подробнее — на сайте www.strava.com. Информация в данном руководстве применима как к сегментам Garmin Connect, так и к сегментам Strava.

Использование виджета Strava Segment Explore

Виджет Strava Segment Explore позволяет просматривать ближайшие сегменты Strava и проезжать по ним. В виджете Strava Segment Explore выберите сегмент. Сегмент отобразится на карте.



Выполнение сегмента из Garmin Connect

Перед загрузкой сегмента из Garmin Connect и следованием по нему необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 51). ПРИМЕЧАНИЕ: если вы используете сегменты Strava, отмеченные звёздочкой сегменты автоматически передаются на устройство при синхронизации с приложением Garmin Connect. 1 Выберите один из вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect.
- Перейдите на сайт connect.garmin.com.

2 Выберите сегмент. 3 Нажмите или «Отправить на устройство». 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 На велокомпьютере Edge выберите «Тренировка» > «Сегменты». 6 Выберите сегмент. 7 Выберите «Поехать».

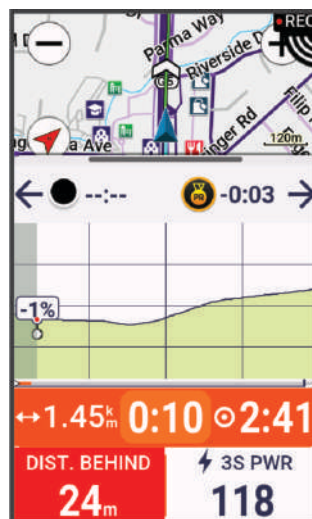
Включение сегментов

Можно выбрать, какие из загруженных на устройство сегментов будут активны. 1 Выберите «Тренировка» > «Сегменты» > «Включить/Отключить» > «Изменить несколько». 2 Выберите сегменты для включения.

Гонка по сегменту

Сегменты — это виртуальные гоночные трассы. Можно соревноваться на сегменте и сравнивать свои результаты с прошлыми активностями, результатами других гонщиков, контактов из учётной записи Garmin Connect или других участников велообщества. Данные активности можно загрузить в учётную запись Garmin Connect, чтобы просмотреть своё положение в рейтинге сегмента. ПРИМЕЧАНИЕ: если учётные записи Garmin Connect и Strava связаны, активность автоматически отправляется в Strava, где можно просмотреть положение в рейтинге.

1 Нажмите, чтобы запустить таймер активности, и отправляйтесь в поездку. Когда ваш маршрут пересечёт активный сегмент, вы сможете начать гонку по нему. 2 Начните гонку по сегменту. Экран данных сегмента появится автоматически.



3 При необходимости нажмите, чтобы изменить цель во время гонки. Можно соревноваться с лидером сегмента, своими прошлыми результатами или другими гонщиками (если применимо). Цель автоматически корректируется в зависимости от текущих показателей. По завершении сегмента появится соответствующее сообщение.



Просмотр сведений о сегменте

1 Выберите «Тренировка» > «Сегменты». 2 Выберите сегмент. 3 Выберите нужный вариант:

- «Карта» — просмотреть сегмент на карте.
- «Высота» — просмотреть график высоты сегмента.
- «Таблица лидеров» — просмотреть время заездов и среднюю скорость лидера сегмента, лидера группы или соперника, ваш личный рекорд, а также данные других гонщиков (если применимо). СОВЕТ: можно выбрать запись в таблице лидеров, чтобы изменить цель гонки.
- «Включить» — активировать гонку на сегменте и подсказки о приближении к сегментам.

Параметры сегмента

Выберите «Тренировка» > «Сегменты» >. Навигация на поворотах: включает или отключает подсказки на поворотах. Автовыбор усилия: включает или отключает автоматическую корректировку цели на основе текущей производительности. Поиск: позволяет искать сохранённые сегменты по названию. Включить/Отключить: включает или отключает сегменты, загруженные на устройство. Приоритет лидера по умолчанию: позволяет выбрать порядок целевых ориентиров во время гонки. Удалить: позволяет удалить все или несколько сохранённых сегментов.

Настройка сегмента для автоматической корректировки

Можно настроить устройство на автоматическую корректировку целевого времени гонки на сегменте в зависимости от вашей производительности во время прохождения. ПРИМЕЧАНИЕ: по умолчанию этот параметр включён для всех сегментов. Выберите «Тренировка» > «Сегменты» > > «Автовыбор усилия» > «Вкл.».

Удаление сегмента

1 Выберите «Тренировка» > «Сегменты». 2 Выберите сегмент. 3 Выберите >.

Тренировки в помещении

Устройство включает профиль активности для занятий в помещении, при котором GPS отключён. Когда GPS отключён, данные о скорости и расстоянии недоступны, если только у вас нет совместимого датчика или велотренажёра, передающего эти данные на устройство.

Сопряжение станка для тренировок в помещении

1 Поднесите велокомпьютер Edge на расстояние не более 3 м (10 футов) к велотренажёру. 2 Выберите профиль езды в помещении. 3 На велотренажёре начните крутить педали или нажмите кнопку сопряжения. Подробнее — в руководстве пользователя велотренажёра. 4 На велокомпьютере Edge появится сообщение. ПРИМЕЧАНИЕ: если сообщение не появляется, выберите > «Датчики» > «Добавить датчик». 5 Следуйте инструкциям на экране. После сопряжения велотренажёра с велокомпьютером Edge по технологии ANT+® велотренажёр отображается как подключённый датчик. Можно настроить поля данных для отображения данных датчика.



Использование станка для тренировок в помещении

Прежде чем использовать совместимый велостанок, необходимо выполнить его сопряжение с устройством по технологии ANT+ (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Не все функции и настройки доступны для каждого велостанка. Подробнее — в руководстве пользователя велостанка. Устройство можно использовать совместно с велостанком для имитации сопротивления при следовании по маршруту, активности или тренировке. При использовании велостанка GPS отключается автоматически. 1 Выберите «Тренировка» > Smart Trainer. 2 Выберите нужный вариант:

- «Свободная езда» — для ручной регулировки уровня сопротивления.
 - «Следовать маршруту» — для следования по сохранённому маршруту (Маршруты, стр. 33).
 - «Следовать активности» — для следования сохранённой поездке (Начало поездки, стр. 5).
 - «Следовать тренировке» — для следования сохранённой тренировке (Тренировки, стр. 6).
 - «Задать уклон», «Задать сопротивление» или «Задать целевую мощность» — для настройки поездки (если доступно).
- ПРИМЕЧАНИЕ: сопротивление велостанка изменяется в зависимости от данных маршрута или поездки. 3 Выберите маршрут, активность или тренировку. 4 Выберите «Поехать». 5 Нажмите кнопку для запуска таймера активности.

Настройка сопротивления

1 Выберите «Тренировка» > Smart Trainer > «Задать сопротивление». 2 Нажмите или для установки силы сопротивления, создаваемого велостанком. 3 Нажмите кнопку для запуска таймера активности.

4 При необходимости выберите > «Задать сопротивление» для регулировки сопротивления во время активности.

Настройка целевой мощности

1 Выберите «Тренировка» > Smart Trainer > «Задать целевую мощность».

2 Установите значение целевой мощности. 3 Выберите профиль активности. 4 Нажмите кнопку для запуска таймера активности. Сила сопротивления велостанка регулируется для поддержания постоянной выходной мощности в зависимости от вашей скорости.

5 При необходимости выберите > «Задать целевую мощность» для регулировки целевой мощности во время активности.

Интервальные тренировки

Можно создавать интервальные тренировки на основе расстояния или времени. Устройство сохраняет пользовательскую интервальную тренировку до создания новой. Открытые интервалы можно использовать при езде на известное расстояние.



При нажатии кнопки устройство фиксирует интервал и переходит к интервалу отдыха.



Создание интервальной тренировки

1 Выберите «Тренировка» > «Интервалы» > «Интервалы» > «Тип цели». 2 Выберите нужный вариант. СОВЕТ: можно создать открытый интервал, установив тип «Открытый». 3 При необходимости введите верхнее и нижнее значения для интервала. 4 Выберите «Длительность», введите значение временного интервала и нажмите. 5 Нажмите. 6 Выберите «Отдых» > «Тип цели». 7 Выберите нужный вариант. 8 При необходимости введите верхнее и нижнее значения для интервала отдыха. 9 Выберите «Длительность», введите значение времени для интервала отдыха и нажмите. 10 Нажмите. 11 Выберите один или несколько вариантов:

- «Повторить» — задать количество повторений.
- «Разминка» > «Вкл.» — добавить открытую разминку.
- «Заминка» > «Вкл.» — добавить открытую заминку.

Начало интервальной тренировки

1 Выберите «Тренировка» > «Интервалы» > «Выполнить тренировку». 2 Нажмите кнопку для запуска таймера активности. Интервальная тренировка включает разминку, нажмите кнопку для начала первого интервала. 4 Следуйте инструкциям на экране. По завершении всех интервалов появится соответствующее сообщение.

Настройка тренировочной цели

Функция тренировочной цели работает совместно с функцией Virtual Partner® («Виртуальный партнёр»), позволяя тренироваться с заданной целью по дистанции, дистанции и времени или дистанции и скорости. Во время тренировки устройство отображает в реальном времени, насколько близко вы к достижению цели. 1 Выберите «Тренировка» > «Установить цель». 2 Выберите один из вариантов:

- «Только дистанция» — выбрать заданную дистанцию или ввести произвольное значение.

- «Дистанция и время» — задать цель по дистанции и времени.
- «Дистанция и скорость» — задать цель по дистанции и скорости. Откроется экран цели тренировки с расчётным временем финиша, которое определяется на основе вашей текущей производительности и оставшегося времени. 3 Нажмите. 4 Нажмите, чтобы запустить таймер активности.

5 После завершения активности нажмите



и выберите «Сохранить».



Гонка с предыдущей активностью

Можно соревноваться с ранее записанной активностью или сохранённым маршрутом. 1 Выберите «Тренировка» > «Соревнование с активностью». 2 Выберите один из вариантов:

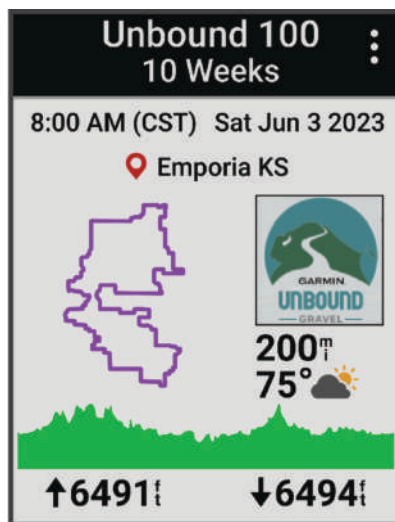
- «История поездок».
 - «Сохранённые маршруты».
- 3 Выберите активность или маршрут. 4 Выберите «Поездка». 5 Нажмите, чтобы запустить таймер активности.

Подготовка к гонке

Велокомпьютер Edge может предлагать ежедневные тренировки для подготовки к велосипедному мероприятию при наличии оценки VO2max. (Об оценках VO2max., стр. 17) и при условии, что вы ездите с датчиком пульса и измерителем мощности в течение одной недели. 1 На телефоне или компьютере откройте календарь Garmin Connect. 2 Выберите день мероприятия и добавьте соревновательное событие. Можно найти мероприятие в вашем регионе или создать собственное. 3 Добавьте сведения о мероприятии и при наличии добавьте маршрут. 4 Синхронизируйте устройство с учётной записью Garmin Connect. 5 На устройстве прокрутите до виджета основного мероприятия, чтобы увидеть обратный отсчёт до главного события.

Календарь гонок и основное мероприятие

После добавления соревновательного события в календарь Garmin Connect его можно просматривать на велокомпьютере Edge, добавив виджет основного мероприятия (Настройка кратких обзоров, стр. 70). Дата мероприятия должна быть в пределах следующих 365 дней. Устройство отображает обратный отсчёт до мероприятия, время и место проведения, сведения о маршруте (при наличии) и информацию о погоде.



ПРИМЕЧАНИЕ: исторические данные о погоде для указанного места и даты доступны сразу. Данные местного прогноза погоды появляются приблизительно за 14 дней до мероприятия. На экране виджета основного мероприятия нажмите, чтобы просмотреть информацию о маршруте и погоде. В зависимости от доступных данных маршрута можно просматривать перепад высот, карту маршрута, требования маршрута и сведения о подъёмах.

Моя статистика

Велокомпьютер Edge 550 может отслеживать ваши личные показатели и рассчитывать измерения производительности. Для измерений производительности требуется совместимый датчик пульса, измеритель мощности или умный велотренажёр.



Показатели производительности

Приведённые измерения производительности являются оценочными и помогают отслеживать и анализировать тренировочные активности и результаты соревнований. Для их получения необходимо выполнить несколько активностей с использованием наручного пульсометра или совместимого нагрудного датчика пульса. Измерения для велоспорта требуют наличия датчика пульса и измерителя мощности. Оценки предоставляются и поддерживаются технологией Firstbeat Analytics™. ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценки могут казаться неточными. Устройству необходимо выполнить несколько активностей, чтобы изучить вашу производительность. Тренировочный статус: показывает, как ваши тренировки влияют на физическую форму и производительность. Основан на изменениях тренировочной нагрузки и VO2max. за продолжительный период. VO2max.: максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. Устройство отображает значения VO2max. с поправкой на температуру и высоту в период акклиматизации. Тренировочная нагрузка: сумма показателей избыточного потребления кислорода после нагрузки (EPOC) за последние 7 дней. EPOC — это оценка количества энергии, необходимой организму для восстановления после нагрузки. Фокус тренировочной нагрузки: устройство анализирует и распределяет тренировочную нагрузку по категориям на основе интенсивности и структуры каждой активности и отображает распределение за последние 4 недели. Время восстановления: показывает, сколько времени осталось до полного восстановления и готовности к следующей интенсивной тренировке. Функциональная пороговая мощность (FTP): устройство использует данные профиля пользователя для оценки FTP; для более точного значения можно пройти тест под руководством устройства. Тест стресса по BCP: требует нагрудного пульсометра Garmin. Устройство записывает вариабельность сердечного ритма в течение 3 минут в положении стоя и определяет общий уровень стресса по шкале от 1 до 100; более низкий балл соответствует более низкому стрессу. Состояние производительности: оценка в реальном времени, формируемая через 6-20 минут активности; её можно добавить как поле данных. Показатель сравнивает текущее состояние со средним уровнем вашей физической подготовки. Кривая мощности: отображает устойчивую выходную мощность с течением времени; можно просматривать за предыдущий месяц, три или двенадцать месяцев.



Уровни тренировочного статуса

Тренировочный статус показывает, как тренировки влияют на уровень физической подготовки и производительность. Основан на изменениях VO2max ., острой нагрузки и статуса ВСП за продолжительный период. Тренировочный статус можно использовать для планирования будущих тренировок. Нет статуса: устройству необходимо зафиксировать несколько активностей в течение двух недель. Детренированность: вы прервали режим или тренируетесь значительно меньше обычного неделю и более; текущий уровень подготовки не поддерживается. Попробуйте увеличить нагрузку. Восстановление: сниженная нагрузка позволяет организму восстановиться; особенно важно в периоды интенсивных тренировок. Поддержание: текущая нагрузка достаточна для поддержания подготовки; для прогресса добавьте разнообразие или объем. Продуктивность: текущая нагрузка способствует улучшению подготовки; планируйте периоды восстановления. Пик формы: вы в идеальном состоянии для соревнований; это состояние поддерживается недолго, планируйте заранее. Перегрузка: нагрузка очень высока и контрпродуктивна; организму нужен отдых, добавьте лёгкие тренировки. Непродуктивность: нагрузка на хорошем уровне, но форма снижается; сосредоточьтесь на отдыхе, питании и управлении стрессом. Перенапряжение: нарушен баланс между восстановлением и нагрузкой; нормально после интенсивной тренировки или крупного соревнования, уделяйте внимание общему состоянию здоровья.

Советы по получению тренировочного статуса

Функция тренировочного статуса зависит от актуальных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2max . в неделю. Оценка VO2max . обновляется после поездок в помещении и на улице с измерителем мощности, во время которых пульс достигал не менее 70% от максимального в течение нескольких минут. Для максимальной пользы:

- Не реже раза в неделю совершайте поездку с измерителем мощности, поддерживая пульс выше 70% от максимального не менее 10 минут. После недели использования данные тренировочного статуса должны стать доступны.
- Записывайте все фитнес-активности на основном тренировочном устройстве (Синхронизация занятий и показателей производительности, стр. 25).

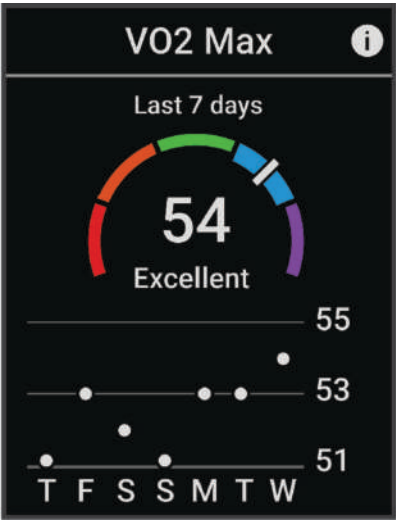
Об оценках VO2max .

VO2max . — это максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. Проще говоря, VO2max . является показателем спортивной результативности и должен расти по мере улучшения физической формы. Оценки VO2max . предоставляются и поддерживаются компанией Firstbeat. Устройство Garmin можно использовать в паре с совместимым пульсометром и измерителем мощности для отображения оценки VO2max . при езде на велосипеде.



Получение оценки VO2max.

Перед просмотром оценки VO2max. необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и выполнить их сопряжение с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Если устройство поставлялось с пульсометром, они уже сопряжены. Для наиболее точной оценки выполните настройку профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 62) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 27). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной; устройству требуется несколько поездок. 1 Езжайте с устойчивой высокой интенсивностью не менее 20 минут. 2 После поездки выберите «Сохранить». 3 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочный статус». 4 Нажмите для просмотра VO2max. Оценка отображается в виде числа и положения на цветовой шкале.



 Фиолетовый — Превосходно	
 Синий — Отлично	
 Зелёный — Хорошо	
 Оранжевый — Удовлетворительно	
 Красный — Слабо	

Данные и анализ VO2max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute®. Подробнее — в приложении (Стандартные нормативы VO2max., стр. 90) и на сайте www.CooperInstitute.org.



Советы по оценкам VO2max. для велоспорта

Точность и достоверность расчёта VO2max. повышаются, когда поездка представляет собой устойчивое усилие умеренно высокой интенсивности, а пульс и мощность не имеют значительных колебаний.

- Перед поездкой убедитесь, что устройство, пульсометр и измеритель мощности работают исправно, сопряжены и заряжены.
- Во время 20-минутной поездки поддерживайте пульс выше 70% от максимального.
- Поддерживайте относительно постоянную выходную мощность.
- Избегайте холмистого рельефа.
- Избегайте езды в группах с активным использованием слипстрима.

Акклиматизация к жаре и высоте

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота, влияют на тренировки и результаты. Например, тренировки на большой высоте могут положительно сказаться на форме, однако при нахождении на большой высоте возможно временное снижение VO2max. Устройство Edge 550 отображает уведомления об акклиматизации и вносит поправки в оценку VO2max. и тренировочный статус, когда температура превышает 22 °C (72 °F), а высота — 800 м (2625 футов).

ПРИМЕЧАНИЕ: функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с GPS и требует данных о погоде с подключённого телефона.

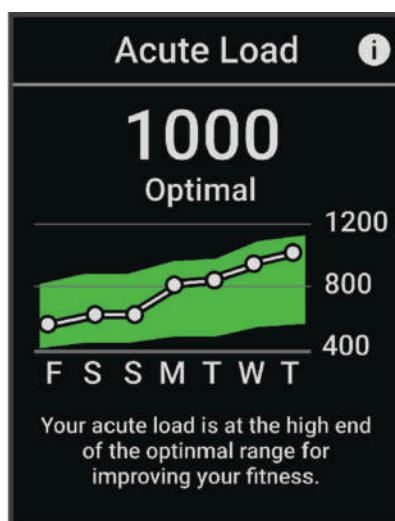
Острая нагрузка

Острая нагрузка — это взвешенная сумма показателей избыточного потребления кислорода после нагрузки (EPOC) за последние несколько дней. Шкала показывает, является ли текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется исходя из вашего уровня подготовки и истории тренировок и корректируется по мере изменения продолжительности и интенсивности.

Просмотр острой нагрузки

Перед просмотром оценки острой нагрузки необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и выполнить их сопряжение с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Если пульсометр входил в комплект, они уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 62) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 27). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может быть неточной. 1 Совершайте поездки не реже раза в течение семидневного периода. 2 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочный статус».

3 Нажмите, чтобы просмотреть показатель острой нагрузки.

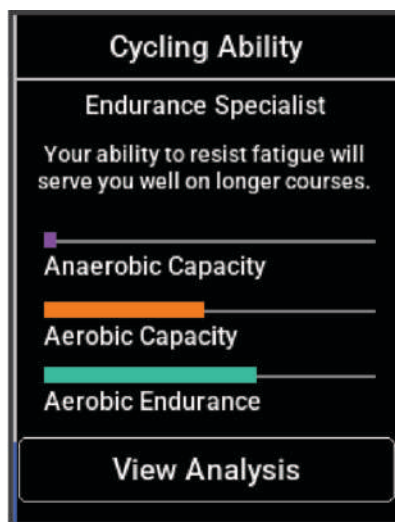


Фокус тренировочной нагрузки

Для максимального повышения результатов и улучшения формы тренировки следует распределять по трём категориям: низкоинтенсивные аэробные, высокоинтенсивные аэробные и анаэробные. Фокус тренировочной нагрузки показывает долю тренировок в каждой категории и предоставляет целевые показатели. Для определения уровня нагрузки (низкая/оптимальная/высокая) требуется не менее 7 дней тренировок. После 4 недель истории оценка содержит более подробную целевую информацию. Ниже целевых показателей: 4-недельная нагрузка ниже оптимальной во всех категориях. Недостаток низкоинтенсивных аэробных: добавьте больше таких занятий для восстановления и баланса. Недостаток высокоинтенсивных аэробных: добавьте такие занятия, чтобы улучшить лактатный порог и VO_{2max} . Недостаток анаэробных: добавьте интенсивные анаэробные занятия для улучшения скорости и анаэробной ёмкости. Сбалансированная нагрузка: обеспечивает всестороннее улучшение формы. Акцент на низкоинтенсивных аэробных: создаёт прочную основу и готовит к более интенсивным тренировкам. Акцент на высокоинтенсивных аэробных: улучшает лактатный порог, VO_{2max} и выносливость. Акцент на анаэробных: ведёт к быстрому улучшению формы, но должно балансироваться низкоинтенсивными аэробными нагрузками. Выше целевых показателей: 4-недельная нагрузка выше оптимальной.

Просмотр велосипедной подготовки

Перед просмотром велосипедной подготовки необходимо иметь историю тренировок за 7 дней, данные VO_{2max} в профиле пользователя (О тренировочном эффекте, стр. 17), а также данные кривой мощности от сопряжённого измерителя мощности (Просмотр кривой мощности, стр. 25). Велосипедная подготовка — это измерение результативности в трёх категориях: аэробная выносливость, аэробная ёмкость и анаэробная ёмкость. Включает ваш текущий тип гонщика, например «горный гонщик». Введённые данные профиля (например, масса тела) также помогают определить тип (Настройка профиля пользователя, стр. 62). 1 На главном экране нажмите, чтобы просмотреть виджет велосипедной подготовки. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Просмотр виджетов, стр. 4). 2 Выберите виджет, чтобы просмотреть текущий тип гонщика.



3 Выберите «Просмотр анализа» для просмотра подробного анализа велосипедной подготовки.

О тренировочном эффекте

Тренировочный эффект измеряет влияние занятия на вашу аэробную и анаэробную форму. Он накапливается в ходе занятия: по мере выполнения значение растёт. Определяется на основе данных профиля пользователя, истории тренировок, а также пульса, продолжительности и интенсивности занятия. Существует семь меток тренировочного эффекта, описывающих основную пользу; каждая имеет цветовую кодировку и соответствует фокусу тренировочной нагрузки (стр. 20). Каждая фраза обратной связи (например, «Highly Impacting VO2 Max.») имеет описание в сведениях о занятии в Garmin Connect. Аэробный тренировочный эффект использует пульс для измерения того, как накопленная интенсивность влияет на аэробную форму, и показывает, поддерживает тренировка или улучшает подготовку. Избыточное потребление кислорода после нагрузки (EPOC), накопленное в ходе упражнения, сопоставляется с диапазоном значений, учитывающих ваш уровень подготовки и привычки.

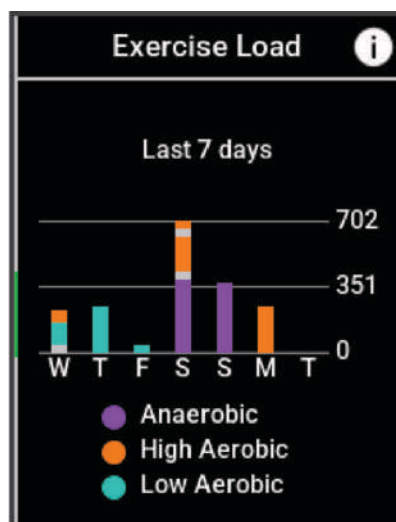
Тренировочный эффект / Аэробная польза / Анаэробная польза	
0,0-0,9 / Нет пользы / Нет пользы	
1,0-1,9 / Незначительная польза / Незначительная польза	
2,0-2,9 / Поддерживает аэробную форму / Поддерживает анаэробную форму	
3,0-3,9 / Влияет на аэробную форму / Влияет на анаэробную форму	
4,0-4,9 / Значительно влияет на аэробную форму / Значительно влияет на анаэробную форму	
5,0 / Перегрузка, потенциально вредная без достаточного восстановления / То же	

Технология тренировочного эффекта предоставлена и поддерживается компанией Firstbeat Analytics. Подробнее — на сайте firstbeat.com.



Получение оценки нагрузки от упражнений

Прежде чем просматривать оценку тренировочной нагрузки, необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и выполнить их сопряжение с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Если устройство поставлялось с пульсометром, они уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 62) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 27). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной. 1 Совершите хотя бы одну поездку в течение семидневного периода. 2 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочный статус». 3 Нажмите, чтобы просмотреть тренировочную нагрузку.



Время восстановления

Устройство Garmin можно использовать с наручным пульсометром или совместимым нагрудным пульсометром, чтобы узнать, сколько времени осталось до полного восстановления и готовности к следующей интенсивной тренировке. ПРИМЕЧАНИЕ: рекомендация использует оценку VO2max, и поначалу может казаться неточной. Время восстановления отображается сразу после завершения активности и отсчитывается до момента оптимальной готовности. В течение дня устройство обновляет его с учётом изменений сна, стресса, расслабления и физической активности.

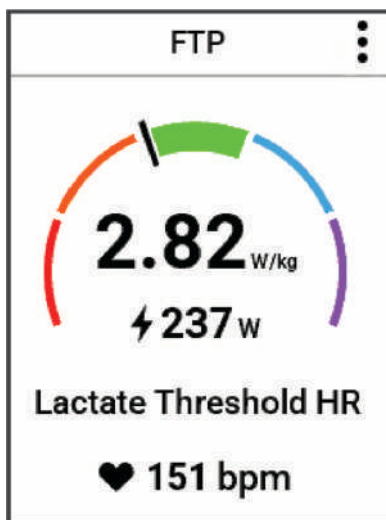
Просмотр времени восстановления

Прежде чем использовать функцию времени восстановления, необходимо выполнить сопряжение устройства Garmin с наручным или совместимым нагрудным пульсометром (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Если устройство поставлялось с пульсометром, они уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 62) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 27). 1 Выберите > «Моя статистика» > «Восстановление» > > «Включить». 2 Совершите поездку. 3 После поездки выберите «Сохранить». Отобразится время восстановления. Максимальное время — 4 дня, минимальное — 6 часов.



Получение оценки FTP

Устройство использует данные профиля пользователя, введённые при начальной настройке, для оценки функциональной пороговой мощности (FTP). Для более точного значения можно провести тест FTP с сопряжённым измерителем мощности и пульсометром. Выберите > «Моя статистика» > «Мощность» > FTP. Оценка FTP отображается в виде значения в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и положения на цветовой шкале.



	Фиолетовый — Превосходно	
	Синий — Отлично	
	Зелёный — Хорошо	
	Оранжевый — Удовлетворительно	
	Красный — Нетренированный	

Подробнее — в приложении (Нормативы FTP, стр. 90).

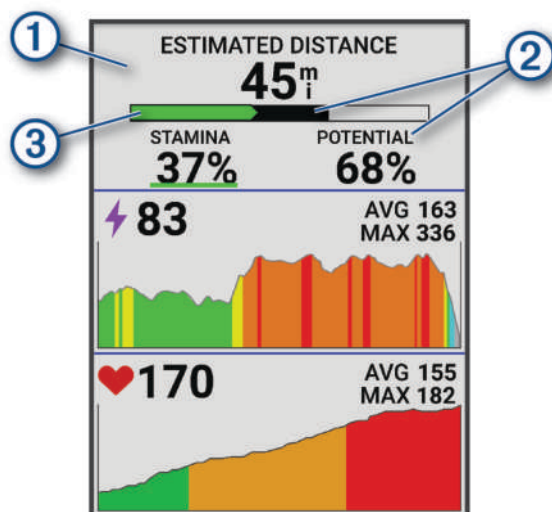
Автоматический расчёт FTP

Прежде чем устройство сможет вычислить функциональную пороговую мощность (FTP), необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности и пульсометра (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Мощность» > FTP > > «Автоопределение FTP». 2 Езжайте с равномерной высокой интенсивностью не менее 20 минут на открытом воздухе. 3 После поездки выберите «Сохранить». 4 Выберите > «Моя статистика» > «Мощность» > FTP. Значение FTP отображается в ваттах на килограмм, выходная мощность — в ваттах, а также указывается положение на цветовой шкале.



Просмотр выносливости в реальном времени

Устройство может предоставлять оценки выносливости в реальном времени на основе пульса и оценки VO2max. (Об оценках VO2max., стр. 17). Интенсивность нагрузки влияет на скорость расхода выносливости. Отслеживание объединяет ваши физиологические показатели с недавней и долгосрочной историей активности: продолжительностью тренировок, расстоянием и накопленной нагрузкой (Показатели производительности, стр. 16). ПРИМЕЧАНИЕ: для наилучших результатов регулярно записывайте велоактивности с измерителем мощности в течение 2-3 недель при разных уровнях интенсивности. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль езды на велосипеде. 3 Выберите «Экраны данных». 4 Прокрутите к экрану данных «Выносливость». 5 Выберите. 6 Выберите «Показать экран», чтобы отображать его во время поездки. 7 Выберите «Показать текущее усилие». 8 Выберите «Показать расстояние» или «Показать время» как основное поле данных. 9 Выберите «Изменить поля данных». 10 Нажмите или, чтобы изменить компоновку. 11 Выберите. 12 Отправьтесь на поездку (Начало поездки, стр. 5). 13 Нажмите или, чтобы перейти к экрану данных.



1	Основное поле данных выносливости. Можно просматривать расчётное оставшееся время или расстояние до полного истощения при текущем уровне усилия.
2	Оценка потенциальной выносливости. Воспринимайте её как общий объём топливного бака. Она быстро снижается при езде с высоким усилием; при снижении усилия или отдыхе уменьшается медленнее.
3	Оценка текущей выносливости. Отражает, сколько ресурсов осталось при текущем усилии. Объединяет общую усталость с анаэробными велоактивностями: спринтами, подъёмами и атаками. Красный: выносливость убывает. Оранжевый: выносливость стабильна. Зелёный: выносливость восстанавливается.

 Зелёный: выносливость восстанавливается.

Просмотр показателя стресса

Перед просмотром показателя стресса необходимо надеть нагрудный пульсометр и выполнить его сопряжение с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Показатель стресса — это результат трёхминутного теста в положении стоя без движения, в ходе которого устройство Edge анализирует вариабельность сердечного ритма для определения общего уровня стресса. Тренировки, сон, питание и общий жизненный стресс влияют на результаты. Диапазон — от 1 до 100, где 1 — очень низкий стресс, а 100 — очень высокий. Знание показателя поможет определить, готов ли организм к интенсивной тренировке или йоге. СОВЕТ: Garmin рекомендует измерять показатель примерно в одно время и в одинаковых условиях каждый день. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Показатель стресса» >. 2 Встаньте неподвижно и отдыхайте в течение 3 минут.

Просмотр кривой мощности

Перед просмотром кривой мощности необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Кривая мощности отображает устойчивую выходную мощность с течением времени; можно просматривать за предыдущий месяц, три или двенадцать месяцев. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Мощность». 2 Нажмите, чтобы просмотреть кривую мощности. 3 Выберите, чтобы выбрать период времени. 4 Выберите период времени.

Синхронизация занятий и показателей производительности

Можно синхронизировать активности и показатели производительности с других устройств Garmin на велокомпьютер Edge 550 через учётную запись Garmin Connect. Это позволяет точнее отражать тренировочный статус и уровень подготовки. Например, можно записать пробежку часами Forerunner® и просматривать сведения об активности и общую нагрузку на Edge 550. Синхронизируйте Edge 550 и другие устройства Garmin с учётной записью Garmin Connect. СОВЕТ: основное тренировочное устройство и основной носимый гаджет можно задать в приложении Garmin Connect (Единый тренировочный статус, стр. 52).

Отключение уведомлений о производительности

Уведомления о производительности включены по умолчанию. Некоторые из них — это оповещения, появляющиеся по завершении активности. Некоторые появляются во время активности или при достижении нового показателя, например новой оценки VO2max. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Уведомления о производительности». 2 Выберите нужный параметр.



Приостановка тренировочного статуса

Если вы получили травму или заболели, можно приостановить тренировочный статус. Записывать фитнес-активности можно и дальше, однако тренировочный статус, фокус нагрузки, обратная связь по восстановлению и рекомендации будут временно отключены. Выберите нужный вариант:

- На велокомпьютере Edge выберите > «Моя статистика» > «Тренировочный статус» > «Приостановить тренировочный статус».
 - В настройках Garmin Connect выберите «Показатели производительности» > «Тренировочный статус» > > «Приостановить».
- СОВЕТ: рекомендуется синхронизировать устройство с Garmin Connect.

Возобновление приостановленного тренировочного статуса

Можно возобновить тренировочный статус, когда будете готовы снова тренироваться. Для наилучших результатов необходимо не менее двух измерений VO2max. в неделю (Об оценках VO2max., стр. 17). Выберите один из вариантов:

- На велокомпьютере Edge выберите > «Моя статистика» > «Тренировочный статус» > > «Возобновить».
 - В настройках Garmin Connect выберите «Показатели производительности» > «Тренировочный статус» > > «Возобновить».
- СОВЕТ: рекомендуется синхронизировать устройство с Garmin Connect.

Просмотр фитнес-возраста

Прежде чем устройство сможет рассчитать точный фитнес-возраст, необходимо заполнить профиль пользователя в приложении Garmin Connect. Фитнес-возраст показывает, как ваша форма соотносится с формой человека того же пола. Устройство использует возраст, индекс массы тела (ИМТ), пульс в покое и историю интенсивных нагрузок. При наличии весов Index™ вместо ИМТ используется процент жира в организме. Физические упражнения и изменения образа жизни влияют на фитнес-возраст. Выберите > «Моя статистика» > «Фитнес-возраст».

Просмотр минут интенсивности

Прежде чем устройство сможет рассчитать минуты интенсивности, необходимо выполнить сопряжение и совершить поездку с совместимым пульсометром (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Для улучшения здоровья такие организации, как Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют не менее 150 минут в неделю умеренной или 75 минут в неделю интенсивной активности. Велокомпьютер Edge при сопряжении с пульсометром отслеживает время в умеренной и интенсивной активности, недельную цель по минутам интенсивности и прогресс. Выберите > «Моя статистика» > «Минуты интенсивности».

Личные рекорды

По завершении поездки устройство отображает новые личные рекорды, установленные в ходе неё. Личные рекорды включают наибольшую скорость на стандартных дистанциях, самую длинную поездку и максимальный набор высоты за одну поездку. При сопряжении с совместимым измерителем мощности устройство отображает максимальную мощность за 20-минутный период.

Просмотр личных рекордов

1 Удерживайте. 2 Выберите «Моя статистика» > «Личные рекорды».



Восстановление личного рекорда

Можно вернуть каждый личный рекорд к ранее зафиксированному значению. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Личные рекорды». 2 Выберите рекорд для восстановления. 3 Выберите «Предыдущий рекорд» >. ПРИМЕЧАНИЕ: при этом сохранённые занятия не удаляются.

Удаление личного рекорда

1 Выберите > «Моя статистика» > «Личные рекорды». 2 Выберите личный рекорд. 3 Выберите >.

Тренировочные зоны

- Зоны пульса (Настройка зон пульса, стр. 27)
- Зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 28)

Настройка зон пульса

Устройство использует данные профиля пользователя, введённые при начальной настройке, для определения зон пульса. Зоны можно вручную скорректировать в соответствии с вашими фитнес-целями (Фитнес-цели, стр. 27). Для наиболее точных данных о калориях задайте максимальный пульс, пульс на лактатном пороге и пульс в покое. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочные зоны» > «Зоны пульса». 2 Введите значения максимального пульса, пульса на лактатном пороге и пульса в покое. Для автоматического определения пульса во время активности можно воспользоваться функцией автоопределения; значения зон обновляются автоматически, но каждое можно изменить вручную. 3 Выберите «На основе:». 4 Выберите один из вариантов:

- «Уд/мин» — просмотр и редактирование зон в ударах в минуту.
- «% макс.» — в процентах от максимального пульса.
- «% РП» — в процентах от резерва пульса (максимальный минус пульс в покое).
- «%ПЛП» — в процентах от пульса на лактатном пороге.

О зонах пульса

Многие спортсмены используют зоны пульса для измерения и повышения выносливости сердечно-сосудистой системы, а также для улучшения общего уровня подготовки. Зона пульса — это установленный диапазон количества ударов сердца в минуту. Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5 в порядке возрастания интенсивности. Как правило, зоны рассчитываются на основе процентов от максимального пульса.

Фитнес-цели

Знание своих зон пульса поможет измерить и улучшить форму, если понимать и применять следующие принципы.

- Пульс является хорошим показателем интенсивности нагрузки.
- Тренировки в определённых зонах помогают улучшить возможности и выносливость сердечно-сосудистой системы. Если вы знаете максимальный пульс, можно воспользоваться таблицей (Расчёт зон пульса, стр. 91), чтобы определить оптимальную зону для ваших фитнес-целей. Если максимальный пульс неизвестен, воспользуйтесь калькулятором в интернете. В некоторых спортзалах и оздоровительных центрах можно пройти тест для измерения максимального пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 минус ваш возраст.



Настройка зон мощности

Значения зон являются значениями по умолчанию и могут не соответствовать вашим индивидуальным возможностям. Зоны можно вручную скорректировать на устройстве или в Garmin Connect. Если вам известно значение функциональной пороговой мощности (FTP), можно ввести его, и ПО автоматически рассчитает зоны мощности. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочные зоны» > «Зоны мощности». 2 Введите значение FTP. 3 Выберите «На основе:». 4 Выберите один из вариантов:

- «Ватты» — просмотр и редактирование зон в ваттах.
- «% FTP» — в процентах от функциональной пороговой мощности.
- «Конфигурация» — изменение количества зон мощности.

Навигация

Функции и настройки навигации также применяются при прохождении маршрутов (Маршруты, стр. 33) и сегментов (Сегменты, стр. 10).

- Местоположения и поиск мест (Местоположения, стр. 28)
- Планирование маршрута (Маршруты, стр. 33)
- Настройки маршрута (Настройки маршрута, стр. 39)
- Настройки карты (Настройки карты, стр. 38)

Местоположения

Можно записывать и сохранять местоположения в устройстве.

Отметка местоположения

Перед отметкой местоположения необходимо выполнить поиск спутников. Если вы хотите запомнить ориентиры или вернуться в определённое место, можно отметить местоположение. 1 Начните поездку. 2 Выберите «Навигация» > > «Отметить местоположение» >.

Сохранение местоположений с карты

1 Выберите «Навигация» > «Просмотр карты». 2 Нажимайте и для перемещения по карте к нужному местоположению.

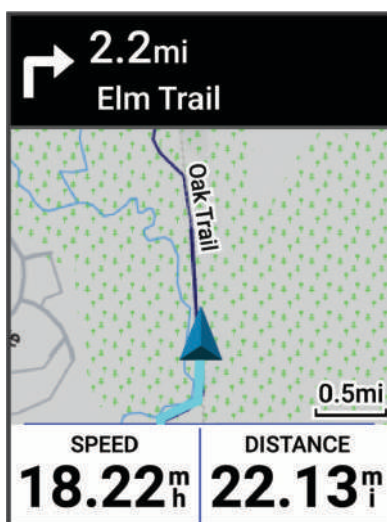
СОВЕТ: нажмите для переключения между инструментами просмотра карты. Информация о местоположении отображается в верхней части карты. 3 Удерживайте. Варианты действий появятся списком. 4 Выберите местоположение. 5 Выберите «Сохранить местоположение» >.



Навигация к местоположению

СОВЕТ: можно использовать краткий обзор «Поиск местоположения» для ввода поисковых данных с главного экрана. При необходимости добавьте его на главный экран (Настройка кратких обзоров, стр. 70). 1 Выберите «Навигация». 2 Выберите один из вариантов:

- «Просмотр карты» — навигация к местоположению на карте.
 - «Маршруты» — навигация по сохранённому маршруту (Маршруты, стр. 33).
 - «Недавние находки» — навигация к одному из последних 50 найденных мест.
 - «Категории» — навигация к точке интереса, городу, адресу, перекрёстку или координатам.
 - «Сохранённые местоположения» — навигация к сохранённому местоположению.
 - «Навигация по маршрутам МТВ» — навигация по сети маршрутов для горного велосипеда.
 - > «Искать рядом с:» — для сужения области поиска.
- 3 Выберите местоположение. 4 Выберите «Поездка». 5 Следуйте инструкциям на экране.



Навигация обратно к началу

В любой момент во время поездки можно вернуться к начальной точке. 1 Начните поездку. 2 Нажмите > для отображения меню быстрого доступа.

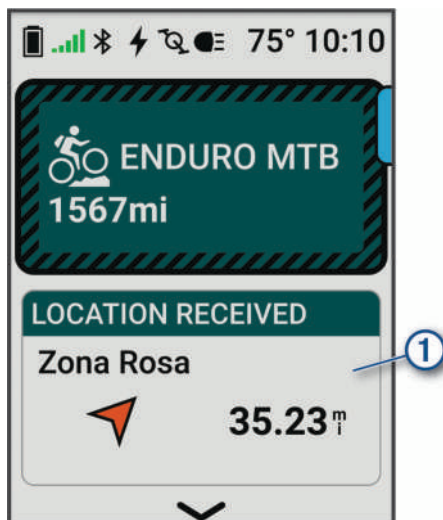
3 Выберите «Обратно к началу». 4 Выберите «По тому же маршруту» или «Кратчайший путь». 5 Выберите «Поездка». Устройство проложит маршрут обратно к начальной точке.



Начало поездки из общего местоположения

Можно использовать приложение Garmin Connect, чтобы передать местоположение из Apple® Maps на велокомпьютер Edge и проложить к нему маршрут (Отправка местоположения с карты через приложение Garmin Connect, стр. 32). 1 Выберите информацию об общем местоположении в динамической области на главном экране.

①



Велокомпьютер Edge отобразит карту с названием общего местоположения и его координатами. COBET: местоположение сохраняется в меню «Навигация» > «Недавние находки». 2 Выберите «Поездка».

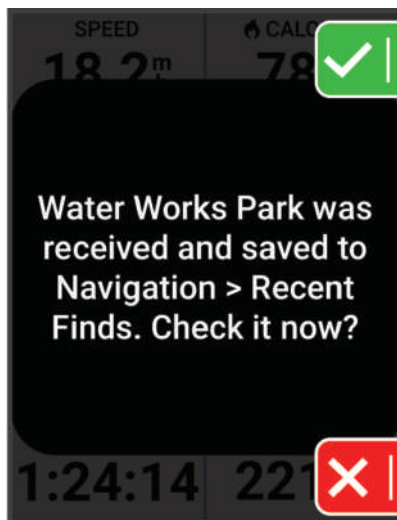


3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.



Навигация к общему местоположению во время поездки

Эта функция предназначена для поездок с использованием GPS. Если вы используете профиль «В помещении», в котором навигация отключена, нажмите, чтобы закрыть уведомление. СОВЕТ: местоположение сохраняется в меню «Навигация» > «Недавние находки». Можно получать общие местоположения на велокомпьютер Edge и прокладывать к ним маршрут (Отправка местоположения с карты через приложение Garmin Connect, стр. 32). 1 Начните поездку (Начало поездки, стр. 5). Велокомпьютер Edge отобразит уведомление с названием общего местоположения.



2 Нажмите, чтобы проложить маршрут к общему местоположению. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

Остановка навигации

1 Нажмите. 2 Выберите «Остановить навигацию» >.

Редактирование местоположений

1 Выберите «Навигация» > «Сохранённые местоположения». 2 Выберите местоположение. 3 Выберите «Подробности». 4 Выберите «Изменить». 5 Выберите нужный параметр. Например, выберите «Изменить высоту», чтобы ввести известную высоту. 6 Введите новые данные и нажмите.

Удаление местоположения

1 Выберите «Навигация» > «Сохранённые местоположения». 2 Выберите местоположение. 3 Выберите «Подробности». 4 Выберите «Изменить» > «Удалить местоположение» >.



Отправка местоположения с карты через приложение Garmin Connect

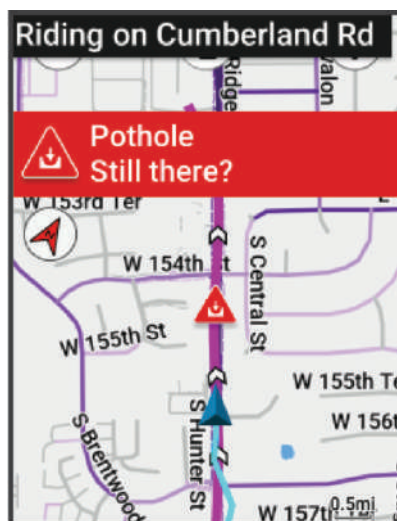
УВЕДОМЛЕНИЕ. Вы несёте личную ответственность за осмотрительность при передаче информации о местоположении другим людям. Всегда убеждайтесь, что вы знаете человека, которому передаёте информацию, и доверяете ему.

ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только в том случае, если совместимое с маршрутами устройство Garmin подключено к устройству iPhone® по технологии Bluetooth. Можно передавать информацию о местоположении и данные из Apple Maps на совместимое устройство Garmin. 1 В приложении Apple Maps выберите местоположение. 2 Выберите >. 3 При необходимости в приложении Garmin Connect выберите устройство Garmin. В приложении Garmin Connect появится уведомление о том, что местоположение теперь доступно на вашем устройстве (Начало поездки из общего местоположения, стр. 30).

Сообщение об опасности

ВНИМАНИЕ. Данная функция позволяет пользователям сообщать об опасных участках на маршруте. Garmin не даёт никаких гарантий относительно точности, полноты или актуальности предоставляемой пользователями информации. Следите за окружающей обстановкой и руководствуйтесь указателями по маршруту. Невнимательность может привести к повреждению имущества или травме.

В любой момент поездки можно сообщить об опасном участке, представляющем угрозу для велосипедистов, например о выбоинах, собаках без поводка или упавших деревьях. Также можно подтвердить наличие опасного участка на велокомпьютере Edge или сообщить, что опасность больше не актуальна. Опасные участки удаляются, если о них не поступало сообщений в течение определённого времени. 1 Начните поездку (Начало поездки, стр. 5). 2 На экране карты нажмите. 3 Выберите. 4 Выберите тип опасного участка. 5 Выберите «Сообщить». Опасный участок отобразится на навигационной карте, и велокомпьютер Edge подаст звуковой сигнал (Настройки оповещений и подсказок, стр. 65).



Маршруты

ВНИМАНИЕ. Данная функция позволяет пользователям загружать маршруты, созданные другими пользователями. Garmin не даёт никаких гарантий относительно безопасности, точности, надёжности, полноты или актуальности маршрутов, созданных третьими сторонами. Использование таких маршрутов и доверие к ним осуществляются на ваш собственный риск.

Можно отправить маршрут из учётной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения на устройстве можно следовать маршруту. Также можно создать пользовательский маршрут непосредственно на устройстве. Сохранённому маршруту можно следовать просто потому, что он удобен. Например, можно сохранить и использовать удобный для велосипедистов маршрут до работы. Кроме того, следуя сохранённому маршруту, можно стараться достичь или превзойти ранее установленные показатели.

Создание маршрута на устройстве

Перед созданием маршрута на устройстве необходимо иметь сохранённую активность с данными GPS. ПРИМЕЧАНИЕ: маршрут также можно создать в приложении Garmin Connect (Выполнение маршрута из Garmin Connect, стр. 34). 1 Выберите «Навигация» > «Маршруты» > «Создать новый». 2 Выберите активность, на основе которой будет создан маршрут. 3 Выберите «Сохранить как маршрут». 4 Введите название маршрута и выберите. 5 Выберите. Маршрут появится в списке. 6 Выберите маршрут и просмотрите сведения. 7 При необходимости выберите, чтобы изменить сведения. Например, можно изменить название или цвет маршрута либо создать сеанс GroupRide (Начало сеанса GroupRide, стр. 45). 8 Выберите «Поехать».

Создание маршрута на основе недавней поездки

Можно создать новый маршрут на основе поездки, сохранённой на данном устройстве Edge. 1 Выберите «История» > «Поездки». 2 Выберите поездку. 3 Выберите > «Сохранить поездку как маршрут».

4 Введите название маршрута и выберите.



Выполнение маршрута из Garmin Connect

Перед загрузкой маршрута из Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 51). 1 Выберите один из вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect.
- Перейдите на сайт connect.garmin.com. 2 Создайте и сохраните новый маршрут или выберите существующий. 3 Выберите один из вариантов:
 - В приложении Garmin Connect выберите.
 - На сайте Garmin Connect выберите «Отправить на устройство». 4 Выберите велокомпьютер Edge. 5 Выберите один из вариантов:
 - Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect.
 - Синхронизируйте устройство с помощью Garmin Express™. На устройстве маршрут появится в динамической области главного экрана. 6 Выберите маршрут. ПРИМЕЧАНИЕ: при необходимости можно выбрать «Навигация» > «Маршруты», чтобы выбрать другой. 7 Выберите «Поехать».

Советы по проезду маршрута

- Используйте голосовые подсказки на поворотах (Параметры маршрута, стр. 35).
- Если предусмотрена разминка, нажмите, чтобы начать маршрут, и выполните разминку. В обычном режиме во время разминки держитесь в стороне от пути маршрута. Когда будете готовы, направляйтесь к маршруту. Как только вы окажетесь на любом участке, появится соответствующее сообщение.
- Прокрутите экран до карты, чтобы просмотреть карту маршрута. Если вы отклонитесь, появится сообщение.

Просмотр сведений о маршруте

1 Выберите «Навигация» > «Маршруты». 2 Выберите маршрут. 3 Выберите нужный вариант:

- Выберите маршрут, чтобы отобразить его на карте.
- Выберите график подъёмов, чтобы просмотреть сведения и профиль высоты для каждого подъёма.
- Выберите «Сводка», чтобы просмотреть общие сведения о маршруте.
- Выберите «Анализ требований маршрута», чтобы просмотреть оценку велосипедной подготовки применительно к маршруту.
- Выберите Power Guide, чтобы просмотреть анализ ваших усилий на маршруте.



Отображение маршрута на карте

Для каждого маршрута, сохранённого на устройстве, можно настроить способ его отображения на карте. Например, можно задать отображение маршрута на работу жёлтым цветом, а альтернативный маршрут — зелёным. Это позволяет видеть маршруты во время езды, не следуя по конкретному маршруту и не используя навигацию по нему. 1 Выберите > «Навигация» > «Маршруты». 2 Выберите маршрут. 3 Выберите. 4 Выберите «Всегда отображать», чтобы маршрут появился на карте. 5 Выберите «Цвет» и укажите нужный цвет. 6 Выберите «Точки маршрута», чтобы включить их отображение на карте. В следующий раз вблизи маршрута он отобразится на карте.

Параметры маршрута

Выберите «Навигация» > «Маршруты» >. «Голосовые подсказки поворотов»: включает или отключает подсказки о поворотах. «Предупреждения об отклонении»: оповещает, если вы отклонились от маршрута. «Поиск»: поиск сохранённых маршрутов по названию. «Сортировка»: сортировка сохранённых маршрутов по названию, расстоянию или дате. «Удалить»: удаление всех или нескольких сохранённых маршрутов с устройства.

Перепрокладка маршрута

Можно выбрать способ пересчёта маршрута устройством при отклонении от него. При отклонении от маршрута выберите нужный вариант:

- Чтобы приостановить навигацию до возвращения на маршрут, выберите «Приостановить навигацию».
- Чтобы выбрать из предложенных вариантов перепрокладки, выберите «Перепроложить маршрут». ПРИМЕЧАНИЕ: первый вариант перепрокладки — кратчайший путь возврата на маршрут — запускается автоматически через 10 секунд.

Остановка маршрута

1 Прокрутите до карты. 2 Нажмите. 3 Выберите «Остановить маршрут» >.

Удаление маршрута

1 Выберите «Навигация» > «Маршруты». 2 Выберите > «Удалить». 3 Выберите маршрут. 4 Выберите.

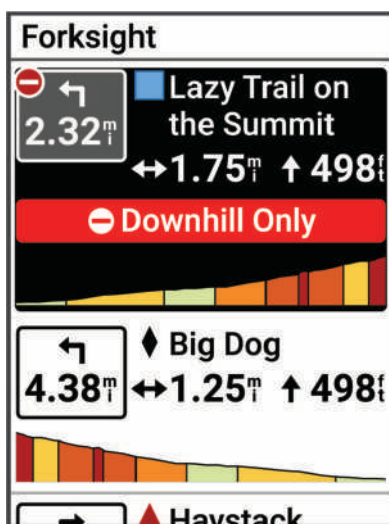
Маршруты Trailforks

С помощью приложения Trailforks можно сохранять избранные маршруты по трейлам или искать маршруты поблизости. Можно загружать маршруты горных велосипедных трейлов Trailforks на велокомпьютер Edge. Загруженные маршруты отображаются в списке сохранённых трасс. Чтобы оформить членство в Trailforks, перейдите на сайт www.trailforks.com.



ForkSight

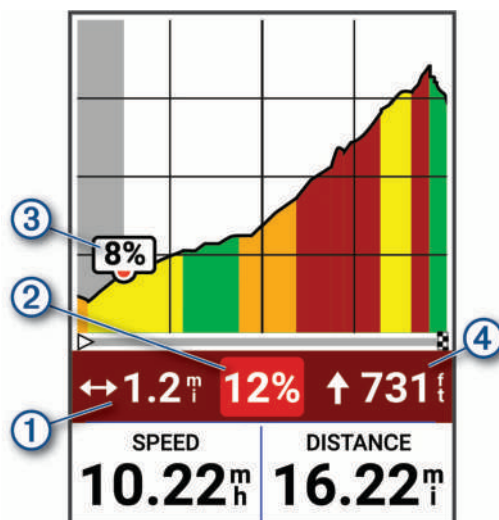
При навигации по велосипедному трейлу на карте Trailforks функция ForkSight предоставляет велосипедистам информацию о трейлах на каждом перекрёстке, помогая ориентироваться в сети трейлов. Когда во время активности вы останавливаетесь на велосипедном трейле, появляется страница ForkSight с информацией о предстоящих вариантах маршрута: указания по навигации, набор и сброс высоты, а также профиль высоты.



Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает распределять усилия на предстоящих подъёмах. Можно просматривать сведения о подъёмах: когда они начинаются, средний уклон и суммарный набор высоты. Оценки подъёмов, рассчитанные по длине и уклону, обозначаются цветом. 1 Включите функцию ClimbPro для профиля активности (Настройки тренировки, стр. 63). 2 Выберите «Обнаружение подъёмов». 3 Выберите категории подъёмов для включения в зависимости от сложности (Категории подъёмов, стр. 38). 4 Выберите «Режим». 5 Выберите один из вариантов:

- Выберите «При навигации», чтобы использовать ClimbPro только при следовании по маршруту (Маршруты, стр. 33) или навигации к пункту назначения (Навигация к местоположению, стр. 29).
- Выберите «Всегда», чтобы использовать ClimbPro во время всех поездок. 6 Выберите «Тип местности» и укажите нужный вариант. 7 Просмотрите подъёмы в виджете исследования подъёмов (Использование виджета исследования подъёмов, стр. 38). СОВЕТ: подъёмы также отображаются в сведениях о маршруте (Просмотр сведений о маршруте, стр. 34). 8 Отправляйтесь в поездку. В начале подъёма экран ClimbPro появляется автоматически.



①	Оставшееся расстояние на текущем подъёме
②	Оставшийся средний уклон на текущем подъёме
③	Текущий уклон
④	Оставшийся набор высоты на текущем подъёме

После сохранения поездки можно просмотреть разбивку по подъёмам в истории поездок.



Использование виджета исследования подъёмов

1 Прокрутите до виджета исследования подъёмов. СОВЕТ: можно добавить виджет исследования подъёмов в цикл виджетов (Настройка цикла виджетов, стр. 70). 2 Выберите. 3 Выберите один из вариантов:

- «Радиус поиска» — ввести расстояние для поиска подъёмов.
- «Мин. сложность» — задать минимальную категорию подъёма (Категории подъёмов, стр. 38).
- «Макс. сложность» — задать максимальную категорию подъёма (Категории подъёмов, стр. 38).
- «Тип местности» — указать тип местности для поездки.
- «Сортировать по» — сортировка подъёмов по расстоянию, набору высоты, длине или уклону.
- «Порядок сортировки» — по возрастанию или убыванию.

Категории подъёмов

Категории подъёмов определяются по оценке подъёма, которая рассчитывается как произведение уклона на длину. Чтобы участок считался подъёмом, его длина должна быть не менее 500 метров, а средний уклон — не менее 3 %.

Категория	Оценка подъёма	Цвет
Hors Category (HC)	более 80 000	
Категория 1	более 64 000	
Категория 2	более 32 000	
Категория 3	более 16 000	
Категория 4	более 8 000	
Без категории	более 1 500	

Настройки карты

Выберите > «Профили активности», выберите профиль, затем «Навигация» > «Карта».

«Ориентация»: задаёт способ отображения карты на странице. «Автомасштаб»: автоматически выбирает уровень масштабирования карты. Если выбрано «Выкл.», масштаб меняется вручную. «Текст подсказок»: задаёт условия отображения подсказок пошаговой навигации (требуются карты с маршрутизацией). «Вид»: настраивает внешний вид карты (Настройки внешнего вида карты, стр. 39). «Настроить карты»: включает или отключает карты, загруженные на устройство.



Настройки внешнего вида карты

Выберите > «Профили активности», выберите профиль, затем «Навигация» > «Карта» > «Вид». «Карта популярности»: выделяет популярные дороги и тропы для вашего типа езды; чем темнее дорога или тропа, тем она популярнее. «Высокий контраст»: отображает данные карты с повышенным контрастом для лучшей видимости в сложных условиях. «Детализация карты»: задаёт уровень детализации карты. «Цветовой режим»: настраивает вид карты под ваш тип езды. «Цвет линии маршрута»: изменяет цвет линии пройденного пути. «Дополнительно»: задаёт уровни масштабирования и размер текста, включает затенение рельефа и горизонталь. «Сброс настроек карты»: возвращает вид карты к значениям по умолчанию.

Изменение ориентации карты

1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Навигация» > «Карта» > «Ориентация». 4 Выберите нужный вариант:

- «Север вверх» — север всегда в верхней части экрана.
- «По движению» — текущее направление движения в верхней части экрана.

Управление картами

Перед управлением данными карт необходимо подключиться к сети Wi-Fi®. Можно просматривать и обновлять загруженные карты на велокомпьютере Edge. 1 Выберите > «Система» > «Менеджер карт». 2 Выберите нужный вариант:

- Выберите текущую карту, затем «Загрузить обновление» или «Проверить обновления».
- Выберите «Добавить карты» для загрузки новой карты.

Настройки маршрута

Выберите > «Профили активности», выберите профиль, затем «Навигация» > «Маршрутизация». «Маршрутизация по популярности»: рассчитывает маршруты на основе самых популярных поездок из Garmin Connect. «Режим маршрутизации»: задаёт способ передвижения для оптимизации маршрута.

«Метод расчёта»: задаёт метод расчёта маршрута. «Привязка к дороге»: фиксирует значок вашего положения на ближайшей дороге. «Настройка объездов»: задаёт типы дорог, которых следует избегать. «Пересчёт трека»: автоматически пересчитывает маршрут при отклонении от трека. «Пересчёт маршрута»: автоматически пересчитывает маршрут при отклонении от него.

Выбор активности для расчёта маршрута

Можно настроить устройство для расчёта маршрута в зависимости от типа активности. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Навигация» > «Маршрутизация» > «Режим маршрутизации». 4 Выберите нужный вариант расчёта маршрута. Например, «Шоссейный велоспорт» — для навигации по дорогам или «Горный велосипед» — для навигации по бездорожью.



Подключаемые функции

ВНИМАНИЕ. Во время езды на велосипеде не взаимодействуйте с дисплеем для ввода информации, чтения сообщений или ответа на них — это может отвлечь внимание и привести к аварии с серьезными травмами или смертью.

Подключаемые функции доступны на велокомпьютере Edge при подключении к сети Wi-Fi или к совместимому телефону по технологии Bluetooth.

Сопряжение с телефоном

Чтобы использовать функции подключения велокомпьютера Edge, необходимо выполнить сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на телефоне. 1 Удерживайте кнопку, чтобы включить устройство. 2 При первом включении выберите язык устройства. На следующем экране появится запрос на сопряжение с телефоном. 3 Отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране для завершения сопряжения и настройки. ПРИМЕЧАНИЕ: в зависимости от учётной записи Garmin Connect и аксессуаров устройство может предложить профили активности и поля данных при настройке. Если с предыдущим устройством были сопряжены датчики, их можно перенести. ПРИМЕЧАНИЕ: настройка Wi-Fi и режима сна позволяет синхронизировать все данные: статистику тренировок, загрузку маршрутов и обновления ПО. 4 При необходимости для входа в режим сопряжения вручную удерживайте кнопку и выберите «Подключаемые функции» > «Телефон» > «Сопрячь смартфон». ПРИМЕЧАНИЕ: при сопряжении нового телефона выберите имя ранее сопряжённого телефона и параметр его удаления из памяти. Пункт «Сопрячь смартфон» появится после удаления прежнего телефона. После успешного сопряжения появится сообщение, и велокомпьютер автоматически синхронизируется с телефоном.

Функции подключения по Bluetooth

Устройство Edge поддерживает несколько функций подключения по Bluetooth для совместимого телефона с помощью приложений Garmin Connect и Connect IQ. Подробнее — на garmin.com/apps. «Загрузка активностей в Garmin Connect»: автоматически отправляет активность в Garmin Connect после завершения записи. «Звуковые подсказки»: приложение Garmin Connect воспроизводит на телефоне голосовые объявления о статусе во время езды. «Велосигнализация»: включает сигнал тревоги, который звучит на устройстве и отправляет оповещение на телефон при обнаружении движения. «Загружаемые функции Connect IQ»: позволяет загружать функции Connect IQ из приложения Connect IQ. «Загрузка маршрутов, сегментов и тренировок из Garmin Connect»: поиск активностей в Garmin Connect с телефона и отправка их на устройство.

«Загрузка маршрутов и сегментов из Garmin Connect»: поиск маршрутов и сегментов в Garmin Connect с телефона и отправка их на устройство. «Передача данных между устройствами»: беспроводная передача файлов на другое совместимое устройство Edge. «Find my Edge»: определяет местоположение потерянного устройства Edge, сопряжённого с телефоном и находящегося в зоне досягаемости. «Сообщения»: ответ на входящий звонок или сообщения заранее заданным текстом (на совместимых телефонах Android). «Уведомления»: отображает уведомления и сообщения телефона на устройстве. «Функции безопасности и отслеживания»: (стр. 41). «Взаимодействие в социальных сетях»: публикация обновлений в соцсети при загрузке активности в Garmin Connect. «Обновления погоды»: отправляет на устройство актуальные сведения о погоде и оповещения.



Функции безопасности и отслеживания

ОСТОРОЖНО. Функции безопасности и отслеживания являются вспомогательными и не должны использоваться как основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается со службами экстренной помощи от вашего имени.

УВЕДОМЛЕНИЕ. Для использования этих функций на устройстве Edge 550 должен быть включён GPS, а само устройство подключено к приложению Garmin Connect по Bluetooth. Контакты для экстренной связи можно добавить в учётную запись Garmin Connect.

Устройство Edge 550 оснащено функциями безопасности и отслеживания, которые нужно настроить в приложении Garmin Connect. Подробнее — на garmin.com/safety. «Помощь»: отправляет сообщение с вашим именем, ссылкой LiveTrack и координатами GPS (при наличии) контактам для экстренной связи. «Обнаружение инцидентов»: при обнаружении инцидента во время определённых активностей на открытом воздухе устройство автоматически отправляет сообщение, ссылку LiveTrack и координаты GPS (при наличии) контактам для экстренной связи. «LiveTrack»: друзья и родственники могут следить за вашими соревнованиями и тренировками в реальном времени; подписчиков можно пригласить по эл. почте или через соцсети. «GroupRide»: создание и совместное использование общих маршрутов, обмен групповыми сообщениями и данными о местоположении в реальном времени. «GroupTrack»: отслеживание местоположения контактов через LiveTrack прямо на экране в реальном времени.

Обнаружение инцидентов

ОСТОРОЖНО. Обнаружение инцидентов — вспомогательная функция, доступная только для определённых активностей на открытом воздухе. Её нельзя использовать как основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается со службами экстренной помощи от вашего имени.

УВЕДОМЛЕНИЕ. Прежде чем включить обнаружение инцидентов, необходимо указать контакты для экстренной связи в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифу с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети. Ваши контакты должны иметь возможность получать SMS (может взиматься стандартная плата).

При обнаружении инцидента устройством Edge с включённым GPS приложение Garmin Connect может автоматически отправить SMS и электронное письмо с вашим именем и координатами GPS (при наличии) контактам для экстренной связи. На устройстве и сопряжённом телефоне появится сообщение о том, что контакты будут уведомлены через 30 секунд. Если помощь не требуется, автоматическое экстренное сообщение можно отменить.

Включение и отключение обнаружения инцидентов

ПРИМЕЧАНИЕ: сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифу с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети. 1 Выберите > «Безопасность и отслеживание» > «Обнаружение инцидентов». 2 Выберите профиль активности, для которого нужно включить обнаружение инцидентов. **ПРИМЕЧАНИЕ:** по умолчанию обнаружение инцидентов включено для определённых активностей на открытом воздухе. В зависимости от рельефа и стиля езды возможны ложные срабатывания.



Помощь

ОСТОРОЖНО. Функция помощи является вспомогательной и не должна использоваться как основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается со службами экстренной помощи от вашего имени.

УВЕДОМЛЕНИЕ. Прежде чем включить функцию помощи, необходимо указать контакты для экстренной связи в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифу с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети. Ваши контакты должны иметь возможность получать SMS (может взиматься стандартная плата).

Когда устройство Edge с включённым GPS подключено к приложению Garmin Connect, можно автоматически отправить SMS с вашим именем и координатами GPS (при наличии) контактам для экстренной связи. На устройстве появится сообщение о том, что контакты будут уведомлены по истечении обратного отсчёта. Если помощь не требуется, сообщение можно отменить.

Запрос помощи

УВЕДОМЛЕНИЕ. Прежде чем запрашивать помощь, необходимо включить GPS на устройстве Edge и указать контакты для экстренной связи в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен иметь тариф с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети. Ваши контакты должны иметь возможность получать электронные письма или SMS (может взиматься стандартная плата).

1 Удерживайте кнопку пять секунд, чтобы активировать запрос помощи. После пятисекундного обратного отсчёта устройство подаст звуковой сигнал и отправит сообщение. **СОВЕТ:** можно нажать до завершения отсчёта, чтобы отменить отправку. 2 При необходимости выберите «Отправить», чтобы отправить сообщение немедленно.

Добавление экстренных контактов

Номера телефонов экстренных контактов используются в функциях безопасности и отслеживания. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите «Безопасность и отслеживание» > «Функции безопасности» > «Экстренные контакты» > «Добавить экстренные контакты». 3 Следуйте инструкциям на экране. Ваши экстренные контакты получают уведомление о добавлении и смогут принять или отклонить запрос. Если контакт отклонит запрос, выберите другой экстренный контакт.

Просмотр экстренных контактов

Прежде чем просматривать экстренные контакты на устройстве, необходимо указать информацию о велосипедисте и экстренные контакты в приложении Garmin Connect. Выберите > «Безопасность и отслеживание» > «Экстренные контакты». Отобразятся имена и номера телефонов ваших экстренных контактов.

Отмена автоматического сообщения

Если устройство обнаружило инцидент, можно отменить автоматическое экстренное сообщение на устройстве или на сопряжённом телефоне до его отправки контактам. Удерживайте кнопку и выберите до истечения 30-секундного обратного отсчёта.

Отправка обновления статуса после инцидента

Прежде чем отправить обновление статуса контактам, устройство должно зафиксировать инцидент и отправить автоматическое экстренное сообщение. Можно отправить контактам обновление статуса, сообщив, что помощь не требуется. На странице статуса выберите «Инцидент обнаружен» > «Я в порядке». Сообщение будет отправлено всем экстренным контактам.



LiveTrack

УВЕДОМЛЕНИЕ. Вы несёте личную ответственность за осмотрительность при передаче информации о местоположении. Всегда убеждайтесь, что осведомлены о человеке, которому передаёте данные, и доверяете ему.

Функция LiveTrack позволяет делиться данными о велосипедных активностях с контактами из телефона и аккаунтов в соцсетях. Пока идёт трансляция, наблюдатели могут отслеживать ваше текущее местоположение и просматривать данные в реальном времени на веб-странице. Для использования на устройстве Edge 550 должен быть включён GPS, а само устройство подключено к приложению Garmin Connect по Bluetooth.

Включение LiveTrack

Прежде чем начать первый сеанс LiveTrack, необходимо добавить контакты в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > «Безопасность и отслеживание» > «LiveTrack». 2 Выберите нужный параметр:

- «Автозапуск» — сеанс LiveTrack запускается автоматически при каждом начале активности этого типа.
- «Имя LiveTrack» — изменить название сеанса (по умолчанию текущая дата).
- «Получатели» — просмотреть список получателей.
- «Общий доступ к маршруту» — чтобы получатели видели ваш маршрут.
- «Сообщения от зрителей» — разрешить получателям отправлять вам сообщения во время велосипедной активности (Сообщения от зрителей, стр. 49).
- «Продлить LiveTrack» — продлить просмотр сеанса на 24 часа. 3 Выберите «Запустить LiveTrack». Получатели смогут просматривать ваши данные в реальном времени на странице отслеживания в Garmin Connect.

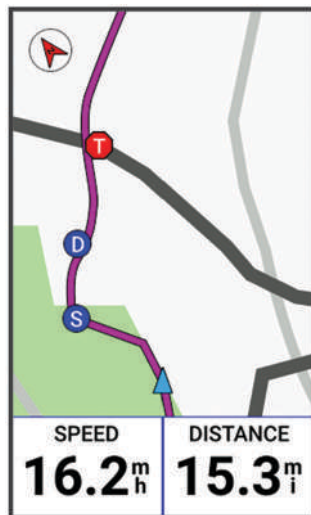
Начало сеанса GroupTrack

Прежде чем начать сеанс GroupTrack, необходимо выполнить сопряжение телефона с приложением Garmin Connect (Сопряжение с телефоном, стр. 40). ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция нужна для групповых поездок с велокомпьютерами Edge 530 и более ранними моделями. Для Edge 1040, 840, 540 и более поздних используйте функцию GroupRide (Начало сеанса GroupRide, стр. 45). Во время поездки участников сеанса GroupTrack видно на карте. 1 На велокомпьютере Edge выберите > «Безопасность и отслеживание» > «LiveTrack» > «GroupTrack», чтобы включить отображение подключений на карте и уведомления о сообщениях. 2 В приложении Garmin Connect выберите > «Безопасность и отслеживание» > «LiveTrack» > «Настройки общего доступа» > «GroupTrack» > «Все подключения». 3 Выберите «Запустить LiveTrack». 4 На велокомпьютере Edge нажмите

и отправляйтесь в поездку.



5 Прокрутите до карты, чтобы увидеть ваши подключения.



6 Прокрутите до списка GroupTrack. Можно выбрать участника из списка, и он окажется в центре карты.

Советы по использованию GroupTrack

Функция GroupTrack позволяет отслеживать других участников группы с помощью LiveTrack прямо на экране. Все участники должны быть вашими контактами в учётной записи Garmin Connect.

- Совершайте поездки на улице с использованием GPS.
- Выполните сопряжение велокомпьютера Edge 550 с телефоном по Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect выберите > «Подключения» и нажмите, чтобы обновить список участников сеанса GroupTrack.
- Убедитесь, что все контакты выполнили сопряжение со своими телефонами и запустили сеанс LiveTrack в Garmin Connect.
- Убедитесь, что все контакты в зоне досягаемости (40 км).
- Во время сеанса GroupTrack прокрутите до карты, чтобы увидеть подключения.
- Остановитесь, прежде чем просматривать данные о местоположении и направлении движения других участников.

GroupRide

ВНИМАНИЕ. Во время езды на велосипеде всегда сохраняйте осведомлённость об окружающей обстановке и управляйте велосипедом безопасно. Несоблюдение может привести к серьёзным травмам или смерти.

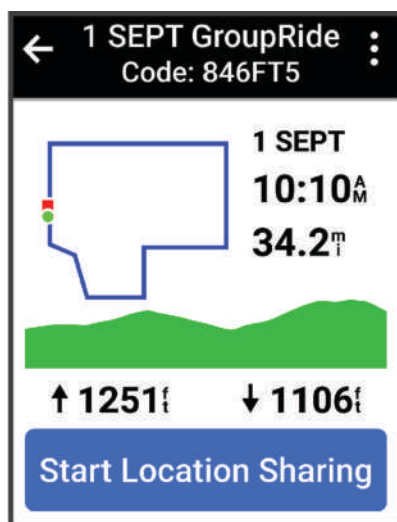
УВЕДОМЛЕНИЕ. Вы несёте личную ответственность за осматриваемость при передаче данных о местоположении другим участникам. Всегда убеждайтесь, что осведомлены об участниках, с которыми делитесь местоположением, и доверяете им.

Функция GroupRide на велокомпьютере Edge позволяет создавать и использовать общие маршруты, групповые сообщения и данные о местоположении в реальном времени совместно с другими участниками на совместимых устройствах.



Начало сеанса GroupRide

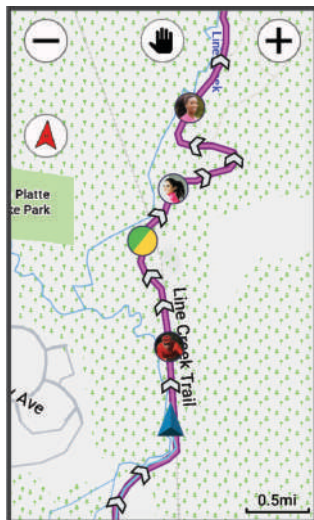
Прежде чем начать сеанс GroupRide, необходимо выполнить сопряжение телефона с приложением Garmin Connect (Сопряжение с телефоном, стр. 40). При появлении запроса также согласитесь на передачу данных о вашем местоположении в реальном времени другим участникам. 1 Выберите виджет GroupRide. 2 Выберите «Создать GroupRide». 3 Выберите «Название», «Дата» или «Время начала», чтобы изменить эти данные. 4 Выберите «Добавить маршрут», чтобы поделиться маршрутом с другими участниками. Можно выбрать сохранённый маршрут или создать новый (Маршруты, стр. 33). 5 Выберите «Соревнования», чтобы соревноваться с другими участниками за места в рейтинге и награды. 6 Выберите «Сгенерировать код». Велокомпьютер Edge создаст код, который можно отправить другим участникам.



7 Выберите > «Поделиться кодом» >. 8 Откройте приложение Garmin Connect и выберите «Показать код» > «Поделиться». 9 Выберите способ отправки кода другим участникам. Приложение Garmin Connect отправит код GroupRide вашим контактам. 10 На велокомпьютере Edge выберите «Начать передачу местоположения».



11 Нажмите и отправляйтесь в поездку. Экран данных GroupRide будет добавлен к экранам данных активного профиля. 12 Выберите участника на экране данных GroupRide, чтобы увидеть его положение на карте, или прокрутите до карты, чтобы увидеть всех участников (Статус карты GroupRide, стр. 47).



Присоединение к сеансу GroupRide

Присоединиться к сеансу GroupRide на велокомпьютере Edge можно, когда вам передадут код GroupRide. Код можно ввести до начала поездки. 1 Прокрутите до виджета GroupRide. COBET: можно добавить виджет GroupRide в список виджетов (Настройка виджетов, стр. 70). 2 Выберите «Ввести код». 3 Введите 6-значный код и нажмите. Велокомпьютер Edge автоматически загрузит маршрут. 4 В день поездки выберите «Начать передачу местоположения». 5 Нажмите

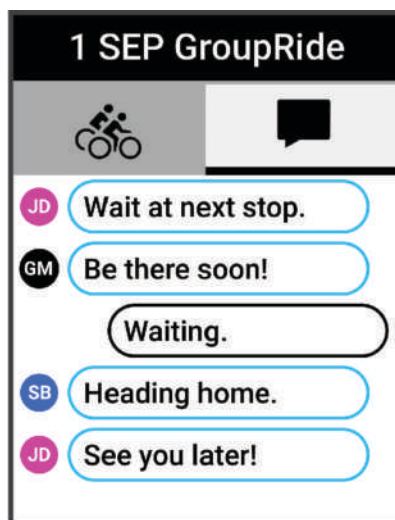
и отправляйтесь в поездку.



Отправка сообщения GroupRide

Во время сеанса GroupRide можно отправлять сообщения другим участникам. 1 На экране данных GroupRide на велокомпьютере Edge нажмите и удерживайте кнопку. 2 Выберите один из вариантов:

- Выберите сообщение из списка готовых текстовых ответов.
- Выберите «Ввести сообщение», чтобы отправить произвольное сообщение. ПРИМЕЧАНИЕ: готовые текстовые ответы можно настроить в параметрах устройства в приложении Garmin Connect. После изменения настроек синхронизируйте данные, чтобы применить их на велокомпьютере Edge.



ПРИМЕЧАНИЕ: прокрутите экран сообщений вверх, чтобы просмотреть более ранние сообщения, в том числе отправленные до того, как вы присоединились к сеансу GroupRide (Присоединение к сеансу GroupRide, стр. 46).

Статус карты GroupRide

Во время поездки участников вашего сеанса GroupRide можно видеть на карте. СОВЕТ: буквы внутри значков на карте соответствуют инициалам имени участника.

Значок	Форма	Цвет	Двигается	Подключён в Garmin Connect
W	Круг	Белый	Да	Нет
A	Круг	Синий	Да	Да
P	Квадрат	Белый	Нет	Нет
T	Квадрат	Красный	Нет	Да
G	Круг	Серый	Неизвестно	Неизвестно

ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы настроить параметры карты, на странице GroupRide выберите.



Выход из сеанса GroupRide

Чтобы велокомпьютер Edge удалил вас с карт и списков других участников, необходимо активное подключение к интернету. Выйти из сеанса GroupRide можно в любой момент. Выберите один из вариантов:

- Во время поездки нажмите кнопку и выберите «Покинуть GroupRide».
- На странице GroupRide выберите «Покинуть GroupRide».

• Нажмите > «Сохранить», чтобы остановить отсчёт времени активности и завершить занятие. СОВЕТ: велокомпьютер Edge автоматически удаляет сеанс GroupRide по истечении его срока действия (Советы по использованию GroupRide, стр. 48).

Советы по использованию GroupRide

- Катайтесь на улице с использованием GPS.
- Выполните сопряжение совместимого велокомпьютера Edge со смартфоном по Bluetooth.
- Участники группы могут добавить сеанс GroupRide на своё устройство в любое время, а затем присоединиться к нему в день поездки. Срок действия сеансов истекает через 24 часа после времени начала.
- Чтобы поделиться кодом GroupRide во время поездки, выберите > «Поделиться кодом» на экране данных GroupRide велокомпьютера Edge.
- Можно отключить все уведомления о сообщениях для данного сеанса GroupRide.
- Список участников обновляется каждые 15 секунд и отображает данные о 25 ближайших участниках в радиусе 40 км. Чтобы увидеть больше участников за пределами радиуса, выберите «Показать больше».
- Во время поездки нажмите кнопку для просмотра дополнительных параметров.
- Остановитесь, прежде чем просматривать сведения о местоположении и направлении движения других участников сеанса GroupRide (Статус карты GroupRide, стр. 47).
- Чтобы прекратить передачу данных о местоположении и поездке в реальном времени, покиньте GroupRide на велокомпьютере.
- Чтобы прекратить передачу результатов поездки и наград, удалите себя из GroupRide в приложении Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 51).

Live Event Sharing

Функция Live Event Sharing позволяет отправлять сообщения друзьям и близким во время соревнования, предоставляя обновления в реальном времени, включая суммарное время и время последнего круга. До начала соревнования можно настроить список получателей и содержимое сообщений в приложении Garmin Connect.

Включение Live Event Sharing

Перед использованием Live Event Sharing необходимо настроить функцию LiveTrack в приложении Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ: функции LiveTrack доступны, когда устройство подключено к приложению Garmin Connect по Bluetooth с совместимым телефоном Android. 1 Включите велокомпьютер Edge. 2 В приложении Garmin Connect выберите > «Безопасность и отслеживание» > Live Event Sharing. 3 Выберите «Устройства» и выберите свой велокомпьютер Edge. 4 Нажмите переключатель, чтобы включить Live Event Sharing. 5 Выберите «Готово». 6 Выберите «Получатели», чтобы добавить людей из списка контактов. 7 Выберите «Параметры сообщений», чтобы настроить триггеры и параметры сообщений. 8 Выйдите на улицу и выберите профиль езды на велосипеде с GPS на велокомпьютере Edge 550. Live Event Sharing активируется на 24 часа.



Сообщения от зрителей

ПРИМЕЧАНИЕ: сопряжённый телефон должен иметь тариф с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети. Функция «Сообщения от зрителей» позволяет вашим подписчикам LiveTrack отправлять вам текстовые сообщения во время велосипедной активности. Настроить её можно в параметрах LiveTrack приложения Garmin Connect.

Блокировка сообщений от зрителей

Если вы хотите заблокировать сообщения от зрителей, Garmin рекомендует отключить их до начала активности. Выберите > «Безопасность и отслеживание» > «LiveTrack» > «Сообщения от зрителей».

Настройка велосигнализации

Можно включить велосигнализацию, когда вы находитесь вдали от велосипеда, например во время остановки на длительной поездке. Управлять велосигнализацией можно с устройства или через настройки устройства в приложении Garmin Connect.

- 1 Выберите > «Безопасность и отслеживание» > «Велосигнализация».
- 2 Создайте или обновите код доступа. При отключении велосигнализации с устройства Edge потребуется ввести код доступа.
- 3 Удерживайте, затем выберите «Установить велосигнализацию». Если устройство обнаружит движение, оно подаст звуковой сигнал и отправит уведомление на подключённый телефон.



Воспроизведение звуковых подсказок на телефоне

Прежде чем настраивать звуковые подсказки, необходимо выполнить сопряжение телефона с приложением Garmin Connect и велокомпьютером Edge. Можно настроить приложение Garmin Connect на воспроизведение мотивирующих статусных объявлений на телефоне во время поездки или другой активности. Звуковые подсказки включают номер и время круга, данные навигации, мощности, темпа или скорости, а также частоту сердечных сокращений. Во время воспроизведения подсказки приложение Garmin Connect приглушает основной звук телефона. Уровни громкости можно настроить в приложении Garmin Connect.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите.
- 2 Выберите «Устройства Garmin».
- 3 Выберите ваше устройство.
- 4 Выберите «Звуковые подсказки».

Прослушивание музыки

ВНИМАНИЕ. Не слушайте музыку во время езды по дорогам общего пользования — это может отвлечь внимание и привести к аварии с травмой или гибелью. Пользователь несёт ответственность за знание и соблюдение местных законов и правил, касающихся использования наушников при езде на велосипеде.

Воспроизведением музыки на телефоне можно управлять с велокомпьютера Edge. 1 На телефоне начните воспроизведение песни или плейлиста. 2 Выберите один из вариантов:

- На экране таймера велокомпьютера Edge нажмите, выберите «Виджеты» и нажмите для перехода к виджету управления музыкой. ПРИМЕЧАНИЕ: можно добавлять элементы в цикл виджетов (Настройка цикла виджетов, стр. 70).
 - Перейдите по экранам данных к экрану управления музыкой (Добавление экрана данных, стр. 64).
- 3 Начните прослушивание музыки с сопряжённого телефона.



Garmin Share

УВЕДОМЛЕНИЕ. Вы несёте ответственность за осмотрительность при передаче информации другим лицам. Всегда убеждайтесь, что осведомлены о личности человека, которому передаёте информацию, и доверяете ему.

Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводной передачи данных на другие совместимые устройства Garmin. При включённой функции Garmin Share и наличии совместимых устройств Garmin в зоне досягаемости можно выбрать сохранённые местоположения, маршруты и тренировки для передачи на другое устройство через прямое защищённое соединение — без телефона или Wi-Fi.

Обмен данными с Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах, и они должны находиться в пределах 3 м друг от друга. При появлении запроса также дайте согласие на передачу данных другим устройствам Garmin через Garmin Share. Устройство Edge может отправлять и получать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin (Получение данных через Garmin Share, стр. 50). Также можно переносить данные между устройствами. Например, можно поделиться избранным маршрутом с велокомпьютера Edge на совместимые часы Garmin. 1 Выберите > Garmin Share > «Поделиться». 2 Выберите категорию, затем один или несколько элементов. 3 Выберите «Поделиться элементами». 4 Подождите, пока устройство найдёт совместимые устройства. 5 Выберите устройство. 6 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите. 7 Подождите, пока устройства передадут данные. 8 При необходимости выберите «Поделиться снова», чтобы отправить те же элементы другому пользователю. 9 Выберите.

Получение данных с Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах, и они должны находиться в пределах 3 м друг от друга. При появлении запроса также дайте согласие на передачу данных другим устройствам Garmin через Garmin Share. 1 Выберите > Garmin Share. 2 Подождите, пока устройство найдёт совместимые устройства в зоне досягаемости. 3 Выберите.

4 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите. 5 Подождите, пока устройства передадут данные. 6 Выберите. Полученные данные можно просмотреть в меню «Тренировка» или «Навигация». На главном экране отображается последний полученный элемент.

Настройки Garmin Share

Выберите > Garmin Share >. «Статус»: позволяет велокомпьютеру Edge получать элементы через Garmin Share. «Забыть устройства»: удаляет устройства, с которыми велокомпьютер ранее обменивался элементами.

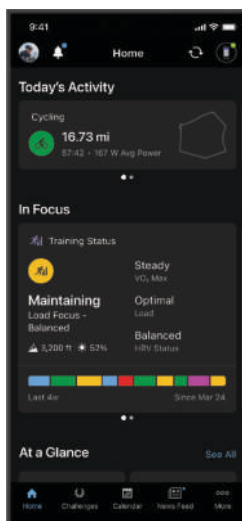
Приложения для телефона и компьютера

Велокомпьютер можно подключить к нескольким телефонным приложениям и компьютерным программам Garmin, используя одну учётную запись Garmin.



Garmin Connect

Вы можете общаться с друзьями в Garmin Connect. Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, обмена данными и взаимной поддержки. Фиксируйте события своего активного образа жизни: велопоездки, пробежки, прогулки, заплывы, походы, триатлон и многое другое. Создать бесплатную учётную запись Garmin Connect можно при сопряжении устройства с телефоном через приложение Garmin Connect или на сайте connect.garmin.com. «Сохранение занятий»: после завершения и сохранения занятия на устройстве его можно загрузить в Garmin Connect и хранить сколько угодно долго. «Анализ данных»: можно просматривать подробные сведения о занятии: время, расстояние, набор высоты, частоту пульса, сожжённые калории, каденс, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчёты. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.



«Планирование тренировок»: можно выбрать цель по физической подготовке и загрузить один из пошаговых планов тренировок. «Обмен занятиями»: можно добавлять друзей и следить за занятиями друг друга или делиться ссылками на свои занятия. «Управление настройками»: можно настраивать параметры велокомпьютера и пользовательские настройки в учётной записи Garmin Connect.

Использование приложения Garmin Connect

После сопряжения велокомпьютера с телефоном можно использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о занятиях в учётную запись Garmin Connect (Сопряжение с телефоном, стр. 40). ПРИМЕЧАНИЕ: настройки велокомпьютера, профили занятий, поля данных и пользовательские настройки можно изменять в учётной записи Garmin Connect как через приложение, так и через веб-сайт Garmin Connect. 1 Убедитесь, что приложение Garmin Connect запущено на телефоне. 2 Поднесите велокомпьютер на расстояние не более 10 м от телефона. Велокомпьютер автоматически синхронизирует данные с приложением Garmin Connect и учётной записью Garmin Connect.

Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect

Перед обновлением ПО устройства с помощью приложения Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и выполнить сопряжение устройства с совместимым телефоном (Сопряжение с телефоном, стр. 40). Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect. При наличии нового ПО приложение Garmin Connect автоматически отправит обновление на ваше устройство.



Единый тренировочный статус

Если вы используете несколько устройств Garmin с одной учётной записью Garmin Connect, можно выбрать, какое устройство будет основным источником данных для повседневного использования и для тренировок. В приложении Garmin Connect выберите > «Настройки». «Основное тренировочное устройство»: задаёт приоритетный источник данных для показателей тренировок, таких как статус тренировок и распределение нагрузки. «Основной носимый гаджет»: задаёт приоритетный источник данных для ежедневных показателей здоровья, таких как количество шагов и сон; это должны быть часы, которые вы носите чаще всего. СОВЕТ: для наиболее точных результатов Garmin рекомендует синхронизироваться с учётной записью Garmin Connect как можно чаще.

Отправка поездки в Garmin Connect

- Синхронизируйте велокомпьютер Edge с приложением Garmin Connect на телефоне.
- Используйте USB-кабель из комплекта велокомпьютера Edge для отправки данных о поездке в учётную запись Garmin Connect на компьютере.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express подключает устройство к учётной записи Garmin Connect через компьютер. С его помощью можно загружать данные об активностях в учётную запись Garmin Connect, а также отправлять данные — например, тренировки или планы тренировок — с сайта Garmin Connect на устройство. Кроме того, можно устанавливать обновления ПО устройства и управлять приложениями Connect IQ. 1 Подключите устройство к компьютеру USB-кабелем. 2 Перейдите на сайт garmin.com/express. 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express. 4 Откройте Garmin Express и выберите «Добавить устройство». 5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление ПО с помощью Garmin Express

Перед обновлением ПО устройства необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и загрузить приложение Garmin Express. 1 Подключите устройство к компьютеру USB-кабелем. При наличии нового ПО Garmin Express отправит его на устройство. 2 Следуйте инструкциям на экране. 3 Не отключайте устройство от компьютера в процессе обновления. ПРИМЕЧАНИЕ: если на устройстве уже настроено подключение по Wi-Fi, приложение Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления ПО при подключении через Wi-Fi.

Подписка Garmin Connect+

Возможности данных, подключений и тренировок в учётной записи Garmin Connect можно расширить, оформив подписку Garmin Connect+. Для регистрации загрузите приложение Garmin Connect из магазина приложений на телефоне или перейдите на сайт connect.garmin.com. «Active Intelligence»: аналитика на основе искусственного интеллекта по вашим данным и активностям. «LiveTrack+»: отправка текстовых сообщений LiveTrack, персонализированная страница профиля и просмотр предыдущих сеансов LiveTrack.

«Руководство по тренировкам»: дополнительная экспертная поддержка и рекомендации для избранных планов тренировок Garmin Coach. «Панель результатов»: просмотр данных о тренировках в удобном формате с настраиваемыми диаграммами и графиками. «Социальные функции»: доступ к эксклюзивным значкам, испытаниям на значки и двойным очкам за испытания; аватар профиля можно обновить настраиваемыми рамками.



Загружаемые функции Connect IQ

На устройство можно добавлять функции Connect IQ от Garmin и других поставщиков с помощью приложения Connect IQ. «Поля данных»: позволяют загружать новые поля данных, отображающие информацию датчиков, активностей и истории в новом формате. Поля данных Connect IQ можно добавлять во встроенные функции и страницы. «Виджеты»: предоставляют информацию с первого взгляда, включая данные датчиков и уведомления. «Приложения»: добавляют интерактивные функции, например новые типы активностей на открытом воздухе и фитнес-активностей.

Загрузка функций Connect IQ

Прежде чем загружать функции из приложения Connect IQ, необходимо выполнить сопряжение часов Garmin или велокомпьютера с телефоном (Сопряжение с телефоном, стр. 40). 1 В магазине приложений на телефоне установите и откройте приложение Connect IQ. 2 При необходимости выберите часы или велокомпьютер. 3 Выберите функцию Connect IQ. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

1 Подключите часы к компьютеру USB-кабелем. 2 Перейдите на сайт apps.garmin.com и войдите в учётную запись. 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите её. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Функции подключения по Wi-Fi

«Загрузка активностей в учётную запись Garmin Connect»: автоматически отправляет активность в учётную запись Garmin Connect сразу после завершения записи. «Обновления ПО»: можно загружать и устанавливать последние версии ПО. «Тренировки и планы тренировок»: можно просматривать и выбирать тренировки и планы тренировок на сайте Garmin Connect. При следующем подключении устройства к сети Wi-Fi файлы будут переданы на устройство. «Обновления карт»: можно обновлять карты на велокомпьютере Edge. Актуальные карты помогают устройству находить недавно добавленные объекты и прокладывать более точные маршруты (Управление картами, стр. 39).

Настройка подключения по Wi-Fi

Перед подключением к сети Wi-Fi необходимо подключить устройство к приложению Garmin Connect на телефоне или к приложению Garmin Express на компьютере. 1 Выберите один из вариантов:

- Загрузите приложение Garmin Connect и выполните сопряжение телефона (Сопряжение с телефоном, стр. 40).
- Перейдите на сайт garmin.com/express и загрузите приложение Garmin Express. 2 Следуйте инструкциям на экране для настройки подключения Wi-Fi.

Настройки Wi-Fi

Выберите > «Подключаемые функции» > «Wi-Fi». «Включить»: включает беспроводную технологию Wi-Fi. ПРИМЕЧАНИЕ: остальные настройки Wi-Fi отображаются только при включённом Wi-Fi. «Автозагрузка»: автоматически загружает активности через известную беспроводную сеть. «Синхронизация Wi-Fi»: выберите для ручной синхронизации по Wi-Fi. «Добавить сеть»: подключает устройство к беспроводной сети.



Беспроводные датчики

Велокомпьютер Edge можно сопрягать и использовать с беспроводными датчиками по технологии ANT+ или Bluetooth (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (Добавление экрана данных, стр. 64). Если датчик входил в комплект поставки устройства, он уже сопряжён. Сведения о совместимости, приобретении и руководство пользователя конкретного датчика Garmin см. на сайте buy.garmin.com для соответствующего датчика.

Тип датчика	Описание
eBike.	Устройство можно использовать с электровелосипедом и просматривать данные о велосипеде — например, об уровне заряда аккумулятора и переключении передач (Просмотр сведений датчика eBike, стр. 59).
Edge Remote.	Велокомпьютером Edge можно управлять с пульта Edge Remote: запускать таймер занятия, отмечать круги и прокручивать экраны данных.
Extended Display.	В режиме Extended Display (расширенный дисплей) можно отображать экраны данных совместимых часов Garmin на велокомпьютере Edge во время поездки или триатлона.
Пульс.	Для просмотра данных о частоте пульса во время занятий можно использовать внешний датчик, например HRM 200, HRM-Fit™, серии HRM-Pro™ или HRM-Dual™.
inReach Remote.	Функция дистанционного управления inReach® позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с велокомпьютера Edge (Использование пульта inReach Remote, стр. 59).
Фонари.	Для повышения ситуационной осведомлённости можно использовать умные велофонари Varia™.
Мощность	Для просмотра данных о мощности можно использовать педали-измерители мощности Rally™ или Vector™. Зоны мощности можно настроить под свои цели и возможности (Настройка зон мощности, стр. 28) либо использовать оповещения о диапазоне (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 66).
Радар.	Для повышения ситуационной осведомлённости и оповещений о приближающихся автомобилях можно использовать велорадар заднего обзора Varia. Радаром-фонарём Varia с камерой также можно делать фото и записывать видео (Использование элементов управления камерой Varia, стр. 58).
Переключение передач.	Для отображения информации о переключении передач можно использовать электронные переключатели. Велокомпьютер Edge 550 отображает текущие значения регулировки, когда датчик в режиме регулировки.
Shimano Di2.	Для отображения информации о переключении передач можно использовать электронные переключатели Shimano® Di2™. Велокомпьютер Edge 550 отображает текущие значения регулировки, когда датчик в режиме регулировки.
Shimano E-Bike.	Велокомпьютер можно использовать с системой электровелосипеда Shimano eBike и просматривать данные о велосипеде — например, об уровне заряда и переключении передач (Просмотр сведений датчика eBike, стр. 59).
Умный велотренажёр.	Велокомпьютер можно использовать с умным велотренажёром для имитации сопротивления при следовании по маршруту, поездке или тренировке (Использование велотренажёра, стр. 13).
Скорость/каденс	К велосипеду можно прикрепить датчики скорости или каденса и просматривать данные на велокомпьютере. При необходимости можно вручную ввести длину окружности колеса (Размер колеса и длина окружности, стр. 91).
tempre.	Датчик температуры tempre™ можно прикрепить к надёжному ремешку или петле в месте, открытом для воздуха, для стабильного источника точных данных о температуре.
VIRB.	Функция дистанционного управления VIRB® позволяет управлять экшн-камерой VIRB с велокомпьютера.



Сопряжение беспроводных датчиков

При первом подключении беспроводного датчика к устройству по технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение устройства и датчика. После сопряжения велокомпьютер Edge автоматически подключается к датчику при запуске занятия, если датчик активен и в зоне действия. Подробнее о типах подключения — на garmin.com/hrm_connection_types. ПРИМЕЧАНИЕ: если датчик входил в комплект поставки устройства, он уже сопряжён.

1 Наденьте пульсометр, установите датчик или нажмите кнопку для его пробуждения. ПРИМЕЧАНИЕ: сведения о сопряжении см. в руководстве пользователя датчика. 2 Поднесите устройство на расстояние не более 3 м от датчика. ПРИМЕЧАНИЕ: во время сопряжения держитесь на расстоянии не менее 10 м от датчиков других велосипедистов. 3 Удерживайте. 4 Выберите «Датчики» > «Добавить датчик». 5 Выберите нужный вариант:

- Выберите тип датчика.
- Выберите «Искать все» для поиска всех ближайших датчиков. Появится список доступных датчиков. 6 Выберите один или несколько датчиков для сопряжения. 7 Выберите «Добавить». После сопряжения статус датчика изменится на «Подключено». Можно настроить поле данных для отображения данных датчика.

Ресурс аккумулятора беспроводных датчиков

После завершения поездки отображается уровень заряда аккумуляторов беспроводных датчиков, подключённых во время занятия. Список отсортирован по уровню заряда.

Усреднение данных каденса или мощности

Настройка усреднения ненулевых данных доступна при тренировке с дополнительным датчиком каденса или измерителем мощности. По умолчанию нулевые значения при отсутствии педалирования исключаются. Значение этой настройки можно изменить (Настройки записи данных, стр. 70).

Тренировки с измерителями мощности

- Перейдите на garmin.com/intosports за списком измерителей мощности, совместимых с вашим велокомпьютером Edge (например, системы Rally и Vector).
- Подробнее см. в руководстве пользователя измерителя мощности.
- Настройте зоны мощности под свои цели и возможности (Настройка зон мощности, стр. 28).
- Используйте оповещения о диапазоне (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 66).
- Настройте поля данных мощности (Добавление экрана данных, стр. 64).

Калибровка измерителя мощности

Перед калибровкой измерителя мощности необходимо установить его, выполнить сопряжение с устройством и убедиться, что он активно передаёт данные. Инструкции по калибровке конкретного измерителя мощности см. в руководстве производителя.

1 Выберите > «Датчики». 2 Выберите ваш измеритель мощности. 3 Выберите «Калибровать». СОВЕТ: не выключайте измеритель мощности до появления сообщения. 4 Следуйте инструкциям на экране.



Мощность на основе педалей

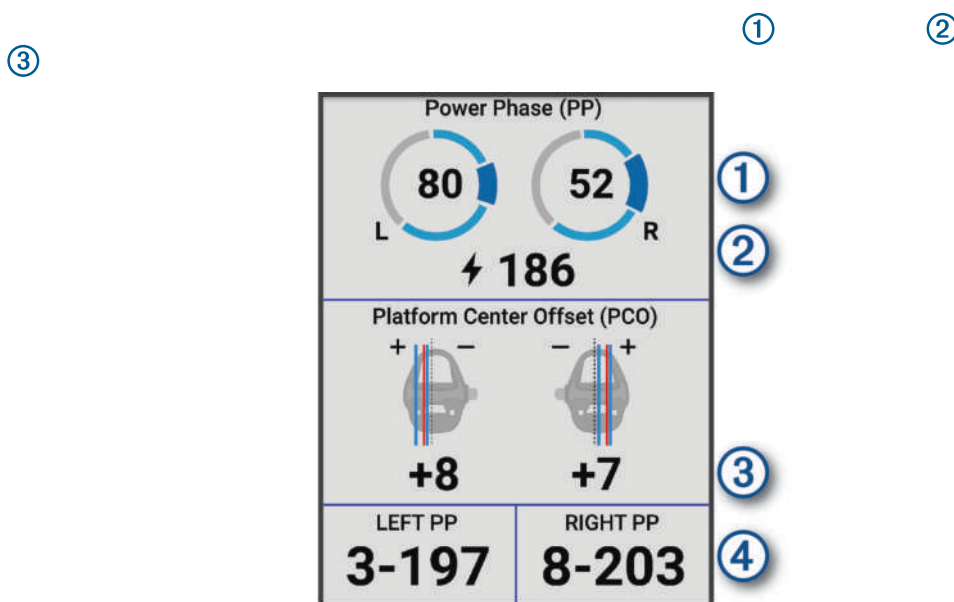
Rally измеряет мощность на основе педалей. Rally измеряет прикладываемое усилие несколько сотен раз в секунду. Rally также измеряет каденс — скорость вращения педалей. Измеряя усилие, его направление, угол поворота кривошипа и время, Rally определяет мощность в ваттах. Поскольку Rally независимо измеряет мощность левой и правой ноги, система отображает баланс мощности. ПРИМЕЧАНИЕ: система Rally с одним датчиком не отображает баланс мощности между левой и правой ногой.

Cycling Dynamics

Метрики Cycling Dynamics (динамика педалирования) измеряют, как вы прикладываете мощность на протяжении pedalного хода и в какой точке педали, помогая понять ваш стиль езды. Понимание того, как и где вы вырабатываете мощность, позволяет тренироваться эффективнее и оценить правильность посадки. ПРИМЕЧАНИЕ: для использования метрик Cycling Dynamics необходимо подключить совместимый измеритель мощности с двумя датчиками по технологии ANT+. Подробнее — на garmin.com/performance-data/cycling.

Использование Cycling Dynamics

Перед использованием Cycling Dynamics необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с устройством по технологии ANT+ (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). ПРИМЕЧАНИЕ: запись данных Cycling Dynamics использует дополнительную память устройства. 1 Отправьтесь на велопогулку. 2 Прокрутите до экрана Cycling Dynamics, чтобы просмотреть данные о фазе мощности, суммарную мощность и смещение центра платформы.



3 При необходимости выберите «Поля данных», чтобы изменить поле данных (Добавление экрана данных, стр. 64).

ПРИМЕЧАНИЕ: два поля данных в нижней части экрана можно настроить. Данные поездки можно отправить в приложение Garmin Connect для просмотра дополнительных данных Cycling Dynamics (Отправка поездки в Garmin Connect, стр. 52).

Данные о фазе мощности

Фаза мощности — это область pedalного хода (между начальным и конечным углом кривошипа), в которой вы вырабатываете положительную мощность.

Смещение центра платформы

Смещение центра платформы — это положение на платформе педали, в котором вы прикладываете усилие.



Настройка функций Cycling Dynamics

Перед настройкой функций Rally необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности Rally с устройством. 1 Выберите > «Датчики». 2 Выберите измеритель мощности Rally. 3 Выберите «Сведения о датчике» > «Cycling Dynamics». 4 Выберите нужный параметр. 5 При необходимости используйте переключатели для включения или отключения эффективности крутящего момента, плавности педалирования и Cycling Dynamics.

Обновление ПО системы Rally с помощью велокомпьютера Edge

Перед обновлением ПО необходимо выполнить сопряжение велокомпьютера Edge с системой Rally. 1 Отправьте данные о поездке в учётную запись Garmin Connect (Отправка поездки в Garmin Connect, стр. 52). Garmin Connect автоматически проверяет наличие обновлений ПО и отправляет их на велокомпьютер Edge. 2 Поднесите велокомпьютер Edge на расстояние не более 3 м от измерителей мощности. 3 Несколько раз прокрутите шатун. Велокомпьютер Edge предложит установить все ожидающие обновления ПО. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Ситуационная осведомлённость

ВНИМАНИЕ. Устройства серии Varia для повышения осведомлённости при езде позволяют улучшить ситуационную осведомлённость. Они не заменяют внимательность велосипедиста и здравый смысл. Всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом безопасно. Несоблюдение может привести к серьёзным травмам или смерти.

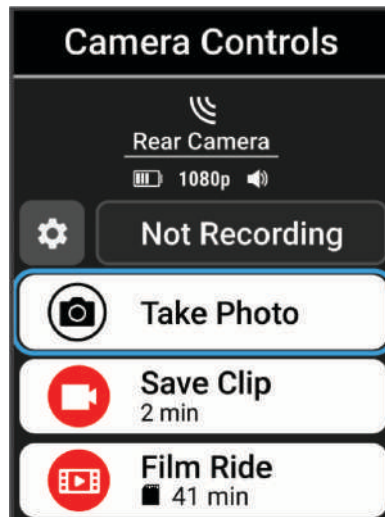
Велокомпьютер Edge можно использовать с устройствами серии Varia для повышения осведомлённости при езде (Беспроводные датчики, стр. 54). Подробнее см. в руководстве пользователя соответствующего аксессуара.



Использование элементов управления камерой Varia

УВЕДОМЛЕНИЕ. В некоторых юрисдикциях запись видео, аудио или фотографий может быть запрещена или ограничена, либо может требоваться, чтобы все стороны были осведомлены о записи и дали согласие. Вы несёте ответственность за знание и соблюдение всех законов, нормативных актов и ограничений в юрисдикциях, где планируете использовать устройство.

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с велокомпьютером (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). 1 Нажмите и выберите «Управление камерой». Велокомпьютер отображает элементы управления камерой, режим записи, уровень заряда аккумулятора, разрешение видео и состояние звука для всех подключённых камер.



2 Выберите нужный параметр:

- Выберите «Камера фары» или «Камера радара» для настройки параметров камеры.
- Выберите «Сделать фото», «Сохранить клип» или «Снять поездку».

Включение звукового сигнала зелёного уровня угрозы

Перед включением звукового сигнала зелёного уровня угрозы необходимо выполнить сопряжение устройства с совместимым радаром заднего обзора Varia и включить звуковые сигналы. Можно включить звуковой сигнал, который воспроизводится при переходе радара на зелёный уровень угрозы. 1 Выберите > «Датчики». 2 Выберите ваше радарное устройство. 3 Выберите «Сведения о датчике» > «Настройки оповещений». 4 Выберите переключатель «Сигнал зелёного уровня угрозы».

Электронные переключатели передач

Прежде чем использовать совместимые электронные переключатели, такие как Shimano Di2 или SRAM® AXS, необходимо выполнить их сопряжение с велокомпьютером Edge (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Можно настроить доступные кнопки переключателя для управления функциями велокомпьютера Edge — например, для запуска и остановки занятий и записи кругов. Кроме того, можно настроить дополнительные поля данных (Добавление экрана данных, стр. 64). При точной настройке положения электронных переключателей велокомпьютер Edge может отображать значения регулировки триммера.



Тренировки на электровелосипеде

Прежде чем использовать совместимый электровелосипед, например систему Shimano eBike, необходимо выполнить его сопряжение с устройством Edge (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 55). Можно настроить дополнительный экран данных электровелосипеда и поля данных (Добавление экрана данных, стр. 64).

Просмотр сведений о датчике электровелосипеда

1 Выберите > «Датчики». 2 Выберите свой электровелосипед. 3 Выберите нужный вариант:

- Чтобы просмотреть сведения об электровелосипеде — например, показания одометра или пройденное расстояние — выберите «Сведения о датчике» > «Сведения об eBike».
- Чтобы просмотреть сообщения об ошибках электровелосипеда, выберите. Подробнее см. в руководстве пользователя электровелосипеда.

inReach Remote

Функция inReach Remote позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с велокомпьютера Edge. Подробнее о совместимых устройствах — на сайте buy.garmin.com.

Использование inReach Remote

1 Включите спутниковый коммуникатор inReach. 2 На велокомпьютере Edge выберите > «Датчики» > «Добавить датчик» > «inReach». 3 Выберите спутниковый коммуникатор inReach и нажмите «Добавить». 4 На главном экране выберите > «inReach Remote». 5 Выберите нужный вариант:

- Чтобы отправить заранее заданное сообщение, выберите «Сообщения» > «Отправить шаблон» и выберите сообщение из списка.
- Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите «Сообщения» > «Начать переписку», выберите контакты и введите текст или выберите вариант быстрого ответа.
- Чтобы просмотреть таймер и расстояние за сеанс отслеживания, выберите «Отслеживание» > «Начать отслеживание».
- Чтобы отправить сообщение SOS, выберите «SOS». ПРИМЕЧАНИЕ: функцию SOS следует использовать только в случае реальной чрезвычайной ситуации.

История

Сводка истории на велокомпьютере Edge 550 включает время, расстояние, калории, скорость, данные о кругах, высоту и дополнительные сведения о датчиках ANT+. ПРИМЕЧАНИЕ: история не записывается, пока таймер занятия остановлен или приостановлен. Когда память устройства заполнена, появляется соответствующее сообщение. Устройство не удаляет и не перезаписывает историю автоматически. Периодически загружайте историю в учётную запись Garmin Connect, чтобы сохранять все данные о поездках.

Просмотр поездки

1 На главном экране нажмите кнопку, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 70). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите «Поездки». 4 Выберите поездку. 5 Выберите нужный параметр.



Просмотр времени в каждой тренировочной зоне

Прежде чем просматривать время в каждой тренировочной зоне, необходимо выполнить сопряжение устройства с совместимым пульсометром или измерителем мощности, завершить занятие и сохранить его. Просмотр времени в каждой зоне пульса и мощности поможет скорректировать интенсивность тренировок. Зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 28) и зоны пульса (Настройка зон пульса, стр. 27) можно настроить под свои цели и возможности. Можно настроить поле данных для отображения времени в тренировочных зонах во время поездки (Добавление экрана данных, стр. 64). 1 На главном экране нажмите кнопку, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 70). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите «Поездки». 4 Выберите поездку. 5 Выберите «Сводка». 6 Выберите нужный параметр:

- «Зоны ЧСС».
- «Зоны мощности».

Удаление поездки

1 На главном экране нажмите кнопку, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 70). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите «Поездки». 4 Выберите поездку. 5 Выберите > «Удалить» >.

Просмотр итоговых данных

Можно просматривать накопленные данные, сохранённые на устройстве: количество поездок, время, расстояние и калории. 1 На главном экране нажмите кнопку, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 70). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите «Итоги».

Удаление итоговых данных

1 На главном экране нажмите кнопку, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 70). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите «Итоги». 4 Выберите нужный параметр:

- Выберите, чтобы удалить все итоговые данные из истории.
- Выберите профиль занятия, чтобы удалить накопленные итоговые данные для отдельного профиля. ПРИМЕЧАНИЕ: сохранённые занятия при этом не удаляются. 5 Выберите.



Запись данных

Устройство записывает точки каждую секунду. Это обеспечивает чрезвычайно детализированный трек, но требует больше памяти. Сведения об усреднении данных каденса и мощности см. в разделе «Усреднение данных каденса или мощности», стр. 55.

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ: устройство несовместимо с Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и более ранними версиями.

Подключение устройства к компьютеру

УВЕДОМЛЕНИЕ. Во избежание коррозии тщательно высушите порт USB, защитную крышку и прилегающую область перед зарядкой или подключением к компьютеру.

1 Поднимите защитную крышку с порта USB. 2 Подключите один конец кабеля к порту USB на устройстве. 3 Подключите другой конец кабеля к порту USB компьютера. На компьютерах с Windows устройство отображается как съёмный диск в разделе «Этот компьютер». Поскольку операционные системы Mac обеспечивают ограниченную поддержку режима передачи файлов MTP, для просмотра устройства на Mac следует использовать приложение Garmin Express.

Перенос файлов на устройство

1 Подключите устройство к компьютеру. В зависимости от операционной системы устройство отображается как портативное устройство, съёмный диск или съёмный том. ПРИМЕЧАНИЕ: операционные системы Mac не определяют устройство автоматически. Для работы с файлами используйте программу Garmin Express. 2 На компьютере откройте файловый менеджер. 3 Выберите файл. 4 Выберите «Правка» > «Копировать». 5 Откройте портативное устройство, диск или том устройства. 6 Перейдите в нужную папку. ПРИМЕЧАНИЕ: большинство типов файлов хранятся в именованных папках внутри папки Garmin.

7 Выберите «Правка» > «Вставить». Файл появится в списке файлов в памяти устройства.

Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ. Если вы не знаете назначения файла, не удаляйте его. В памяти устройства содержатся важные системные файлы, которые не следует удалять.

1 Откройте диск или том Garmin. 2 При необходимости откройте папку или том. 3 Выберите файл. 4 Нажмите клавишу Delete на клавиатуре. ПРИМЕЧАНИЕ: операционные системы Mac обеспечивают ограниченную поддержку режима передачи файлов MTP. Диск Garmin необходимо открывать в операционной системе Windows.



Настройка устройства

Профили

Велокомпьютер Edge предоставляет несколько способов настройки устройства, в том числе с помощью профилей. Профили — это наборы настроек, оптимизирующих работу устройства в зависимости от способа использования. Например, можно создать разные настройки и экраны для тренировок и горного велоспорта. При использовании профиля все изменения настроек — например, полей данных или единиц измерения — автоматически сохраняются в составе профиля. «Профили активности»: можно создавать профили активности для каждого вида езды. Например, отдельные профили для тренировок, гонок и горного велоспорта. Профиль активности включает настроенные страницы данных, итоги активности, оповещения, тренировочные зоны (например, по пульсу и скорости), параметры тренировки (например, функции Auto Pause® и Auto Lap®), а также настройки навигации. COBET: при синхронизации профили активности сохраняются в учётной записи Garmin Connect и могут быть отправлены на устройство в любое время. «Профиль пользователя»: можно обновить настройки пола, возраста, веса и роста. Устройство использует эти данные для расчёта точных показателей поездки.

Профили велосипедных занятий

Каждый раз при начале поездки с велокомпьютером Edge предлагается выбрать профиль активности. Каждый профиль содержит настройки тренировки, параметры маршрутизации и настройки отображения, оптимизированные для данного вида активности. Профиль активности выбирайте в зависимости от типа поездки или дорожного покрытия (Обновление профиля активности, стр. 63). «Enduro MTB»: профиль для горного велосипеда, который отдельно отслеживает подъёмы и спуски на бездорожье и при включённой функции записывает GPS спусков с частотой 5 Гц (Запись данных с частотой 5 Гц, стр. 71). Переход между подъёмами и спусками выполняется вручную нажатием кнопки, после чего велокомпьютер отображает уведомление с итогами завершённого отрезка.



Для участков подъёма и спуска можно включить функцию Auto Pause. Этот профиль также отслеживает сложность трассы, а карта по умолчанию отображает рельеф с затенением и горизонтали. «Downhill MTB»: используйте при подъёме на подъёмнике или транспортировке велосипеда в гору с последующим спуском. Профиль отслеживает спуски на бездорожье и при включённой функции записывает GPS спусков с частотой 5 Гц. Каждый спуск называется заездом, и после каждого заезда велокомпьютер отображает уведомление со сводными данными. Итоговые данные активности не включают данные о подъёмах. Этот профиль также отслеживает сложность трассы, карта по умолчанию отображает рельеф с затенением и горизонтали. «Toug»: идеально подходит для навигации к конкретным пунктам назначения на смешанном покрытии — например, если маршрут включает тропы попеременно с придорожными достопримечательностями или кемпингами. «Indoor»: профиль для помещений, в котором GPS отключён. Выбирайте его при тренировках в помещении или для экономии заряда. При отключённом GPS скорость и расстояние недоступны, если только нет совместимого датчика или велотренажёра, передающего эти данные (Беспроводные датчики, стр. 54).

Настройка профиля пользователя

Можно изменить настройки пола, возраста, веса и роста. Устройство использует эти данные для расчёта точных показателей поездки. 1 Выберите > «Мои показатели» > «Профиль пользователя». 2 Выберите нужный параметр.

Настройки пола

При первоначальной настройке устройства необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов фитнеса и тренировок являются бинарными. Для наиболее точных результатов Garmin рекомендует выбирать пол, присвоенный при рождении. После первоначальной настройки параметры профиля можно изменить в учётной записи Garmin Connect. «Профиль и конфиденциальность»: позволяет настроить данные, отображаемые в вашем публичном профиле. «Пользовательские настройки»: задают ваш пол. Если выбрать «Не указан», алгоритмы, требующие бинарного ввода, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке устройства.



Настройки тренировки

Следующие параметры позволяют адаптировать устройство под ваши тренировочные потребности. Эти настройки сохраняются в профиле активности. Например, можно задать оповещения по времени для профиля шоссейного велосипеда и настроить триггер положения Auto Lap для профиля маунтинбайка. СОВЕТ: профили активности также можно настроить в приложении Garmin Connect. Выберите > «Профили активности», затем выберите профиль. «Оповещения и подсказки»: задаёт способ фиксации кругов и настраивает тренировочные и навигационные оповещения (Настройки оповещений и подсказок, стр. 65). «Автоблокировка»: включает автоматическую блокировку кнопок во время поездки (Блокировка и разблокировка велокомпьютера, стр. 69). «Автосон»: включает автоматический переход в режим сна после пяти минут бездействия (Использование автосна, стр. 68).

«Подъёмы»: включает функцию ClimbPro и задаёт типы определяемых подъёмов (Использование ClimbPro, стр. 37).

«Экраны данных»: позволяет настраивать экраны данных и добавлять новые (Добавление экрана данных, стр. 64).

«MTB/CX»: включает запись показателей сцепления (grit), плавности (flow) и прыжков (jump); также включает оповещения о прыжках. Кроме того, можно включать и отключать ForkSight в профилях для маунтинбайка, например Mountain или Enduro MTB (ForkSight, стр. 36). «Навигация»: задаёт навигационные сообщения и настраивает параметры карты и маршрута (Настройки карты, стр. 38; Настройки маршрута, стр. 39).

«Питание/гидратация»: включает отслеживание потребления еды и напитков. «Тип поездки»: задаёт тип поездки для профиля, например поездку на работу. ПРИМЕЧАНИЕ: после нетипичной поездки тип можно обновить вручную; точные данные о типе важны для создания удобных маршрутов. «Спутниковые системы»: позволяет отключить GPS (Тренировки в помещении, стр. 12) или выбрать спутниковую систему (Изменение настройки спутников, стр. 69). «Сегменты»: включает активированные сегменты (Включение сегментов, стр. 11). «Самооценка»: задаёт периодичность оценки воспринимаемой нагрузки (Оценка активности, стр. 5).

«Таймер»: задаёт параметры таймера. Параметр Auto Pause настраивает условия автоматической паузы таймера (Использование Auto Pause, стр. 68). Параметр «Режим запуска таймера» задаёт способ определения начала поездки и автозапуска таймера (Автоматический запуск таймера, стр. 68).

Обновление профиля активности

Можно настраивать профили активности. Можно изменять настройки и поля данных для конкретной активности или поездки (Настройки тренировки, стр. 63). СОВЕТ: профили активности также можно настроить в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите нужный вариант:

- Выберите профиль.
- Выберите «Создать новый», чтобы создать профиль копированием существующего или на основе шаблона. 3 При необходимости выберите, чтобы изменить название или цвет профиля либо удалить его. СОВЕТ: после нетипичной поездки тип поездки можно обновить вручную; точные данные о типе важны для создания удобных маршрутов.



Добавление экрана данных

1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных» > «Добавить экран данных» > «Экран данных». 4 Выберите категорию, затем одно или несколько полей данных. СОВЕТ: список всех доступных полей данных см. в разделе «Поля данных», стр. 81. 5 Выберите. 6 Выберите нужный вариант:

- Выберите другую категорию для дополнительных полей данных.
- Удерживайте для выбора. 7 Нажмите для изменения компоновки. 8 Выберите. 9 Выберите нужный вариант:
- Выберите поле данных, затем другое поле данных для их перестановки.
- Дважды выберите поле данных для его изменения. 10 Удерживайте для выбора. Добавленный экран данных появится в списке экранов данных профиля (Изменение порядка экранов данных, стр. 65).

Добавление экрана данных управления музыкой

Можно добавить экран данных для отображения элементов управления музыкой (Прослушивание музыки, стр. 49). 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных» > «Добавить экран данных» > «Управление музыкой». Добавленный экран данных музыки появится в списке экранов данных профиля (Изменение порядка экранов данных, стр. 65).

Настройка экрана данных тренировки

Можно настроить экран данных тренировки для отображения данных в реальном времени: сведений об основной цели, обратного отсчёта времени и другого (Тренировки, стр. 6). 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных» > «Добавить экран данных» > «Экран данных» > «Тренировки».

4 Выберите одно или несколько полей данных для добавления или удаления. 5 Выберите. 6 Удерживайте, чтобы выбрать. 7 Нажмите для изменения макета. 8 Нажмите. 9 Выберите нужный вариант:

- Выберите поле данных, затем другое поле данных, чтобы поменять их местами.
- Выберите поле данных дважды, чтобы изменить его. 10 Удерживайте, чтобы выбрать. Добавленный экран данных тренировок появится в списке экранов данных профиля (Изменение порядка экранов данных, стр. 65).



Редактирование экрана данных

1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных». 4 Выберите экран данных. 5 Выберите «Макет и поля данных». 6 Выберите для изменения макета. 7 Нажмите. 8 Выберите нужный вариант:

- Выберите поле данных, затем другое поле данных, чтобы поменять их местами.
- Выберите поле данных дважды, чтобы изменить его. 9 Удерживайте.

Изменение порядка экранов данных

1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных» > > «Изменить порядок». 4 Выберите экран данных. 5 Нажмите. 6 Нажмите >.

Настройки оповещений и подсказок

Можно использовать оповещения для тренировки с конкретными целями по времени, расстоянию, калориям, пульсу, каденсу и мощности. Также можно настроить навигационные оповещения. Настройки оповещений сохраняются в профиле активности (Настройки тренировки, стр. 63). Выберите > «Профили активности», выберите профиль и выберите «Оповещения и подсказки». «Оповещения о крутых поворотах»: включает оповещения о крутых поворотах. «Оповещения о зонах интенсивного движения»: включает оповещения о зонах с интенсивным движением. «Оповещения об опасностях на дороге»: включает оповещения об опасностях, таких как выбоины или препятствия (Сообщение об опасности, стр. 32).

«Оповещения о грунтовых дорогах»: включает оповещения о грунтовых дорогах, например с грунтовым или гравийным покрытием. «Оповещения о цели тренировки»: включает оповещение при достижении цели во время тренировки. «Круг»: задаёт способ фиксации кругов (Отметка кругов по позиции, стр. 67).

«Оповещение по времени»: устанавливает оповещение на заданное время (Настройка повторяющихся оповещений, стр. 66). «Оповещение по расстоянию»: устанавливает оповещение на заданное расстояние (Настройка повторяющихся оповещений, стр. 66). «Оповещение о калориях»: устанавливает оповещение при сжигании заданного количества калорий.

«Оповещение о пульсе»: оповещает, когда пульс выходит за пределы целевой зоны (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 66). «Оповещение о каденсе»: оповещает, когда каденс выходит за пределы заданного диапазона (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 66). «Оповещение о мощности»: оповещает, когда мощность выходит за пределы целевой зоны (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 66).

«Оповещение о развороте»: оповещает о необходимости развернуться во время поездки. «Оповещение о приёме пищи»: оповещает о необходимости поесть в заданное время, на заданном расстоянии или через стратегический интервал (Настройка умных оповещений о еде и питье, стр. 66). «Оповещение о питье»: оповещает о необходимости выпить воды в заданное время, на заданном расстоянии или через интервал (Настройка умных оповещений о еде и питье, стр. 66). «Оповещения Connect IQ»: включает оповещения, настроенные в приложениях Connect IQ.



Настройка оповещений о диапазоне

При наличии дополнительного пульсометра, датчика каденса или измерителя мощности можно настроить оповещения о диапазоне. Оповещение о диапазоне уведомляет, когда измеренное устройством значение выходит за пределы заданного диапазона. Например, можно настроить оповещение, когда каденс опускается ниже 40 об/мин или превышает 90 об/мин. Для оповещения о диапазоне также можно использовать тренировочную зону (Тренировочные зоны, стр. 27). 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки». 4 Выберите «Оповещение о пульсе», «Оповещение о каденсе» или «Оповещение о мощности». 5 Выберите минимальное и максимальное значения или выберите зоны. При каждом выходе за пределы диапазона появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если звуковые тоны включены (Включение и выключение звуковых сигналов устройства, стр. 71).

Настройка повторяющихся оповещений

Повторяющееся оповещение уведомляет каждый раз, когда устройство фиксирует заданное значение или интервал. Например, можно настроить оповещение каждые 30 минут. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки». 4 Выберите тип оповещения. 5 Включите оповещение. 6 Введите значение. 7 Выберите. При каждом достижении значения оповещения на экране появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если включены звуковые тоны (Включение и выключение звуковых сигналов устройства, стр. 71).

Настройка умных оповещений о еде и питье

Умное оповещение уведомляет о необходимости поесть или попить в оптимальные моменты с учётом текущих условий езды. Оценки умного оповещения для поездки основаны на температуре, наборе высоты, скорости, продолжительности, а также данных о пульсе и мощности (если применимо). 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки». 4 Выберите «Оповещение о приёме пищи» или «Оповещение о питье».

5 Включите оповещение. 6 Выберите «Тип» > «Умное». При каждом достижении расчётного значения умного оповещения на экране появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если включены звуковые тоны (Включение и выключение звуковых сигналов устройства, стр. 71).



Auto Lap

Отметка кругов по позиции

Функция Auto Lap позволяет автоматически отмечать круг в определённой позиции. Это удобно для сравнения результатов на разных участках поездки (например, на длинном подъёме или при тренировочных спринтах). Во время прохождения маршрутов можно использовать параметр «По позиции» для запуска кругов во всех позициях, сохранённых в маршруте. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки» > «Круг». 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите «Триггер Auto Lap» > «По позиции». 6 Выберите «Круг в». 7 Выберите один из вариантов:

- «Только по нажатию»: запускает счётчик кругов при каждом нажатии кнопки и при повторном прохождении любого из этих мест.
- «Старт и круг»: запускает счётчик в GPS-позиции, где нажата кнопка, и в любом месте во время поездки при нажатии.
- «Отметка и круг»: запускает счётчик в определённой GPS-позиции, отмеченной до поездки, и в любом месте во время поездки при нажатии. 8 При необходимости настройте поля данных круга (Добавление экрана данных, стр. 64).



Отметка кругов по расстоянию

Функция Auto Lap позволяет автоматически отмечать круг на определённом расстоянии. Это удобно для сравнения результатов на разных участках поездки (например, каждые 10 миль или 40 километров). 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки» > «Круг». 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите «Триггер Auto Lap» > «По расстоянию». 6 Выберите «Круг в». 7 Введите значение. 8 Выберите. 9 При необходимости настройте поля данных круга (Добавление экрана данных, стр. 64).

Отметка кругов по времени

Функция Auto Lap позволяет автоматически отмечать круг через определённый промежуток времени. Это удобно для сравнения результатов на разных участках поездки (например, каждые 20 минут). 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки» > «Круг». 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите «Триггер Auto Lap» > «По времени». 6 Выберите «Круг в». 7 Выберите значение часов, минут или секунд. 8 Выберите для ввода значения. 9 Выберите. 10 При необходимости настройте поля данных круга (Добавление экрана данных, стр. 64).



Настройка баннера круга

Можно настроить поля данных, отображаемые в баннере круга. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки» > «Круг». 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите «Настроить баннер круга». 6 Выберите поле данных для его изменения.

Использование Auto Sleep

Функция Auto Sleep позволяет автоматически переходить в режим сна после 5 минут бездействия. В режиме сна экран отключается, а датчики, технология Bluetooth и GPS деактивируются. Wi-Fi продолжает работать в режиме сна. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите Auto Sleep.

Использование Auto Pause

Функция Auto Pause позволяет автоматически ставить таймер на паузу, когда вы останавливаетесь или когда скорость падает ниже заданного значения. Это удобно, если во время поездки приходится останавливаться на светофорах или в других местах. ПРИМЕЧАНИЕ: история не записывается, пока таймер активности остановлен или на паузе. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Таймер» > «Auto Pause». 4 Выберите вариант:

- «При остановке» — таймер автоматически ставится на паузу при остановке.
- «Пользовательский» — таймер ставится на паузу при падении скорости ниже заданного значения. 5 При необходимости настройте дополнительные поля данных о времени (Добавление экрана данных, стр. 64).

Автоматический запуск таймера

Эта функция автоматически определяет, когда устройство захватило спутники и начало движение. Она запускает таймер активности или напоминает о необходимости запустить его, чтобы можно было записать данные поездки. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Таймер» > «Режим запуска таймера». 4 Выберите вариант:

- «Вручную» — нажмите

чтобы запустить таймер вручную.

- «С напоминанием» — отображается визуальное напоминание при достижении скорости начала отсчёта.
- «Авто» — таймер запускается автоматически при достижении скорости начала отсчёта.

Использование Auto Scroll

Функция Auto Scroll позволяет автоматически циклически переключаться между всеми экранами тренировочных данных во время работы таймера. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных» > > «Auto Scroll». 4 Выберите скорость отображения.



Блокировка и разблокировка велосипеда

Можно включить параметр Auto Lock, чтобы автоматически блокировать велосипед и предотвращать случайные нажатия кнопок во время поездки. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите Auto Lock. Во время поездки удерживайте любую кнопку, чтобы разблокировать устройство.

Изменение настройки спутников

Совместное использование GPS и другой спутниковой системы расходует заряд аккумулятора быстрее, чем использование только GPS. 1 Выберите > «Профили активности». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Спутниковые системы». 4 Выберите вариант.

Настройки телефона

Выберите > «Подключаемые функции» > «Телефон». «Включить»: включает Bluetooth. ПРИМЕЧАНИЕ: остальные настройки Bluetooth отображаются только после включения технологии Bluetooth. «Понятное имя»: позволяет ввести имя, по которому ваши устройства будут идентифицироваться по Bluetooth. «Сопряжение со смартфоном»: подключает устройство к совместимому телефону с Bluetooth. Этот параметр позволяет использовать функции Bluetooth, в том числе LiveTrack и загрузку занятий в Garmin Connect. «Синхронизировать сейчас»: синхронизирует устройство с совместимым телефоном. «Умные уведомления»: включает уведомления с совместимого телефона. «Пропущенные уведомления»: отображает пропущенные уведомления с телефона. «Подпись в ответных сообщениях»: включает подпись в ответных текстовых сообщениях (на совместимых телефонах Android).

Системные настройки

Выберите > «Система».

- «Настройки дисплея» (Настройки дисплея, стр. 69)
- «Настройка цикла виджетов» (стр. 70)
- «Настройки записи данных» (стр. 70)
- «Изменение единиц измерения» (стр. 71)
- «Включение и выключение звуковых сигналов устройства» (стр. 71)
- «Изменение языка устройства» (стр. 71)

Настройки дисплея

Выберите > «Система» > «Дисплей». «Автояркость»: автоматически регулирует яркость подсветки в зависимости от освещённости. «Яркость»: устанавливает яркость подсветки. «Тайм-аут подсветки»: задаёт время, по истечении которого подсветка отключается. «Цветовой режим»: настраивает отображение тёмных или светлых цветов. Можно выбрать «Авто», чтобы устройство автоматически переключало цветовую схему в зависимости от времени суток. «Снимок экрана»: позволяет сохранить изображение с экрана устройства при нажатии.



Использование подсветки

Для включения подсветки можно нажать любую кнопку. ПРИМЕЧАНИЕ: можно настроить тайм-аут подсветки (Настройки дисплея, стр. 69). 1 Выберите > «Система» > «Дисплей». 2 Выберите нужный вариант:

- Чтобы устройство автоматически регулировало яркость в зависимости от освещённости, включите «Автояркость».
- Чтобы настроить яркость вручную, отключите «Автояркость», выберите «Яркость», затем нажмите.

Настройка кратких обзоров

1 Прокрутите главный экран до самого низа. 2 Выберите. 3 Выберите нужный вариант:

- Выберите «Добавить краткий обзор», чтобы добавить его в цикл кратких обзоров.
- Выберите краткий обзор, затем «Изменить порядок», чтобы изменить его положение в цикле.
- Выберите краткий обзор, затем «Удалить», чтобы удалить его из цикла.

Настройка цикла виджетов

Можно изменять порядок виджетов в цикле, удалять виджеты и добавлять новые. 1 Выберите > «Система» > «Виджеты». 2 Выберите нужный вариант:

- Выберите «Добавить виджет», чтобы добавить виджет в цикл.
- Выберите виджет, затем «Изменить порядок», чтобы изменить его положение.
- Выберите виджет, затем «Удалить», чтобы удалить его из цикла.

Настройки записи данных

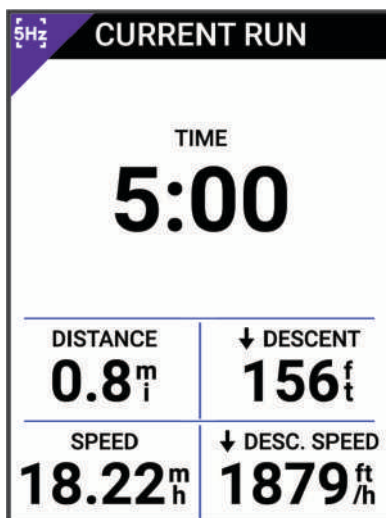
Выберите > «Система» > «Запись данных». «Усреднение каденса»: определяет, учитывает ли устройство нулевые значения каденса, возникающие, когда вы не крутите педали (Усреднение данных каденса или мощности, стр. 55). «Усреднение мощности»: определяет, учитывает ли устройство нулевые значения мощности в те же моменты (Усреднение данных каденса или мощности, стр. 55). «Запись ВСР»: настраивает запись вариабельности сердечного ритма во время занятия.

«5 Гц GPS»: настраивает запись данных с высокой частотой во время спусков (Запись данных с частотой 5 Гц, стр. 71).



Запись данных с частотой 5 Гц

Edge 550 может записывать данные с частотой 5 Гц, что позволяет точнее анализировать ваше положение во время спусков (называемых «заездами»). При включении этой функции устройство записывает данные с частотой 5 Гц во время спусков для профилей активности Enduro MTB и Downhill MTB (Профили велосипедных занятий, стр. 62). Велокомпьютер Edge отображает индикатор 5 Гц на таймере поездки во время спуска, а также в сводке по поездке.



ПРИМЕЧАНИЕ: в режиме экономии заряда велокомпьютер не записывает данные с частотой 5 Гц. После завершения и сохранения поездки можно просмотреть подробный анализ данных спуска с частотой 5 Гц в учётной записи Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 51).

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния и скорости, высоты, температуры, веса, формата координат и формата времени. 1 Выберите > «Система» > «Единицы». 2 Выберите тип измерения. 3 Выберите единицу измерения для данного параметра.

Включение и выключение звуковых сигналов устройства

1 Выберите > «Система». 2 Выберите нужный вариант:

- Чтобы изменить настройку оповещений и уведомлений, выберите «Сигналы».
- Чтобы изменить настройку звука нажатия кнопок, выберите «Сигналы кнопок».

Изменение языка устройства

Выберите > «Система» > «Язык».

Часовые пояса

Каждый раз при включении устройства и получении сигнала спутников или синхронизации со смартфоном устройство автоматически определяет ваш часовой пояс и текущее время суток.



Настройка режима расширенного дисплея

Велокомпьютер Edge 550 можно использовать в качестве расширенного дисплея для отображения экранов данных совместимых мультиспортивных часов Garmin. Например, можно подключить совместимые часы Foregrippler, чтобы во время триатлона их экраны данных отображались на велокомпьютере Edge. 1 На велокомпьютере Edge выберите > «Расширенный дисплей» > «Сопрячь часы». 2 На совместимых часах Garmin выберите «Настройки» > «Подключения» > «Датчики и аксессуары» > «Добавить новый» > «Расширенный дисплей». 3 Следуйте инструкциям на экране велокомпьютера Edge и часов Garmin для завершения сопряжения. После сопряжения на велокомпьютере Edge отображаются экраны данных сопряжённых часов. ПРИМЕЧАНИЕ: в режиме расширенного дисплея стандартные функции Edge недоступны. После сопряжения устройства будут подключаться автоматически при следующем использовании режима расширенного дисплея.

Выход из режима расширенного дисплея

Когда устройство находится в режиме расширенного дисплея, нажмите > «Выйти из режима расширенного дисплея» >.

Информация об устройстве

Зарядка устройства

УВЕДОМЛЕНИЕ. Во избежание коррозии тщательно высушите порт USB, защитную крышку и прилегающую область перед зарядкой или подключением к компьютеру.

ПРИМЕЧАНИЕ: устройство не заряжается при температуре за пределами допустимого диапазона (Характеристики Edge, стр. 77). 1 Поднимите защитную крышку с порта USB.



2 Подключите кабель к зарядному порту устройства. 3 Подключите другой конец кабеля к порту USB зарядного устройства. При подключении к источнику питания устройство включается. 4 Полностью зарядите устройство. После зарядки закройте защитную крышку.

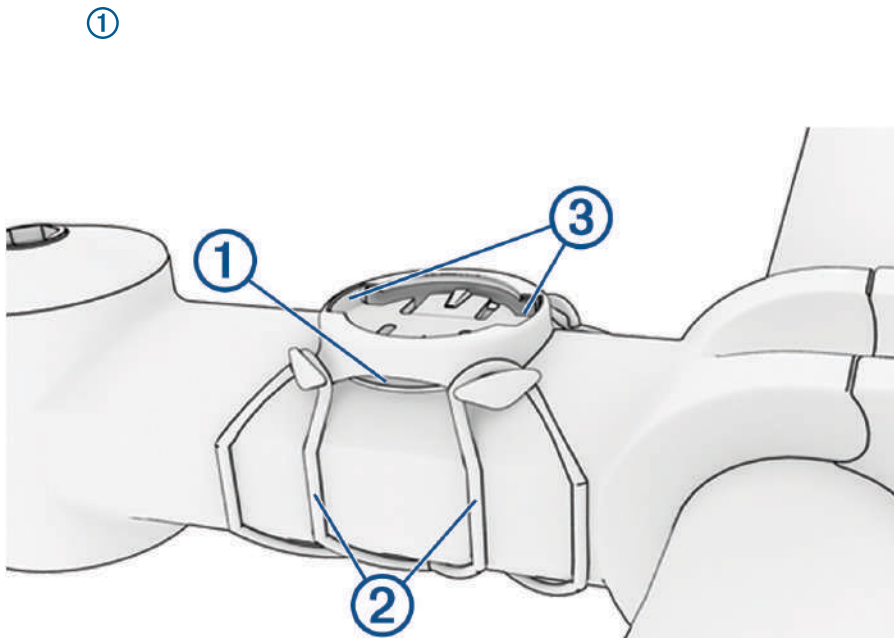


О батарее

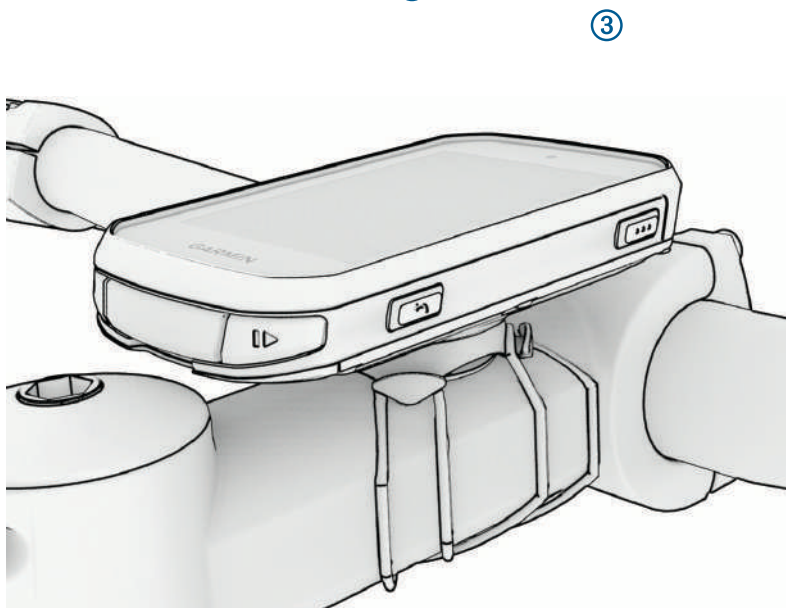
ВНИМАНИЕ. Данное устройство оснащено литий-ионным аккумулятором. Сведения о мерах предосторожности и другую важную информацию см. в руководстве «Важные сведения о безопасности и продукте», которое входит в комплект поставки.

Установка стандартного крепления

Для наилучшего приёма сигнала GPS и оптимальной видимости экрана установите велокрепление так, чтобы устройство располагалось горизонтально относительно земли, а его передняя часть была направлена вверх. Велокрепление можно установить на вынос руля или на руль. ПРИМЕЧАНИЕ: если данное крепление отсутствует, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для крепления, где оно не будет мешать безопасному управлению велосипедом. 2 Поместите резиновый диск на обратную сторону велокрепления. В комплект входят два резиновых диска; выберите тот, который лучше подходит для вашего велосипеда. Резиновые выступы совмещаются с обратной стороной велокрепления, фиксируя его на месте.

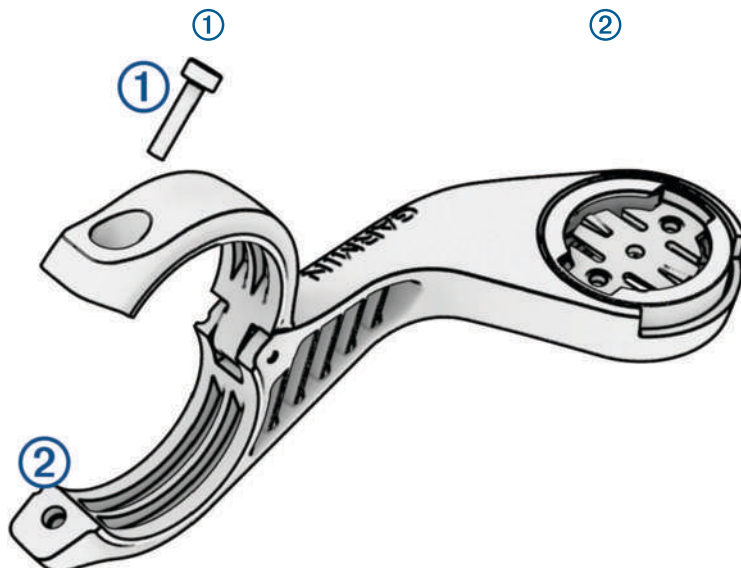


3 Установите велокрепление на вынос руля. 4 Надёжно закрепите велокрепление двумя хомутами. 5 Совместите выступы на обратной стороне устройства с пазами велокрепления. 6 Слегка нажмите на устройство и поверните его по часовой стрелке до фиксации.



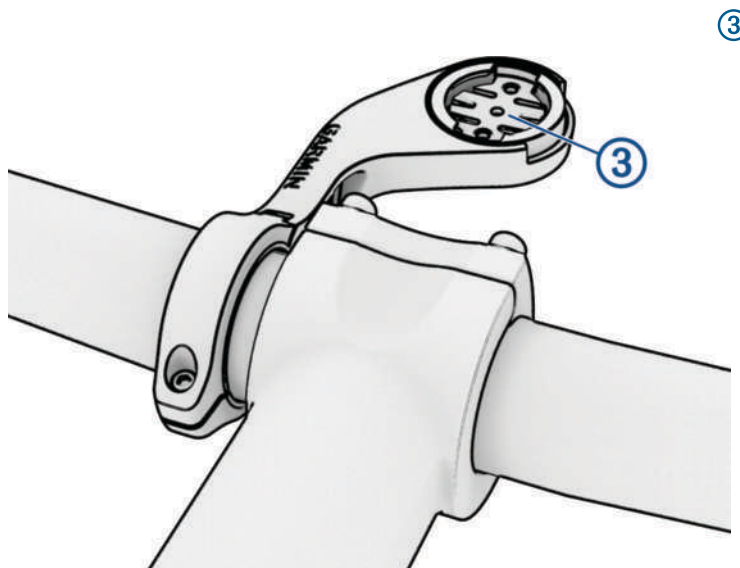
Установка выносного крепления

ПРИМЕЧАНИЕ: если данное крепление отсутствует, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для крепления велокомпьютера Edge, где он не будет мешать безопасному управлению велосипедом. 2 С помощью шестигранного ключа выкрутите винт из соединителя руля.



3 Оберните резиновую накладку вокруг руля:

- Если диаметр руля 25,4 мм или 26 мм, используйте более толстую накладку.
 - Если диаметр руля 31,8 мм, используйте более тонкую накладку.
 - Если диаметр руля 35 мм, резиновую накладку не используйте.
- 4 Установите соединитель руля поверх резиновой накладки. 5 Вставьте и затяните винт. ПРИМЕЧАНИЕ: Garmin рекомендует затягивать винт до надёжной фиксации; максимальный момент затяжки — 7 lbf-in (0,8 Н·м). Периодически проверяйте затяжку винта.



6 Совместите выступы на обратной стороне велокомпьютера Edge с пазами велокрепления. 7 Слегка нажмите на велокомпьютер Edge и поверните его по часовой стрелке до фиксации.

Снятие устройства Edge

1 Поверните Edge по часовой стрелке, чтобы разблокировать устройство. 2 Снимите Edge с крепления.



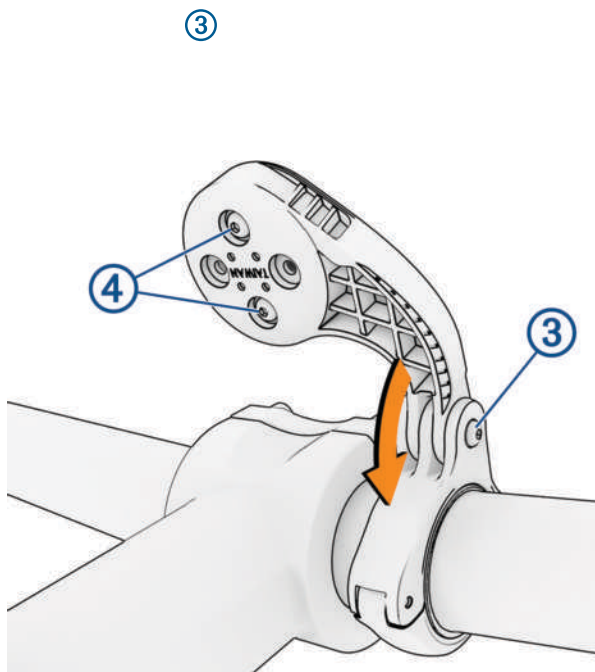
Установка крепления для горного велосипеда

ПРИМЕЧАНИЕ: если данное крепление отсутствует, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для установки устройства Edge, где оно не будет мешать безопасному управлению велосипедом. 2 С помощью шестигранного ключа 3 мм выкрутите винт из разъёма руля.



3 Выберите вариант:

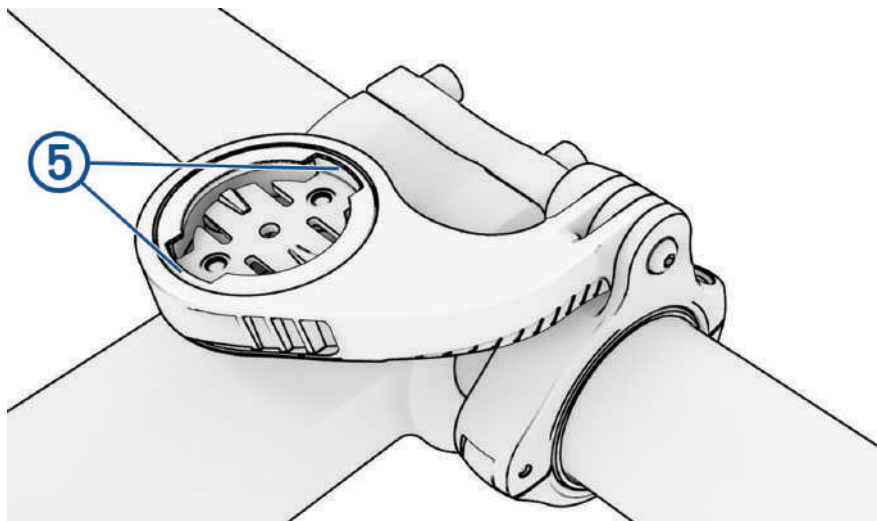
- Если диаметр руля 25,4 мм или 26 мм, наденьте более толстую прокладку на руль.
 - Если диаметр руля 31,8 мм, наденьте более тонкую прокладку на руль.
 - Если диаметр руля 35 мм, резиновую прокладку не используйте.
- 4 Установите разъём руля вокруг руля так, чтобы рычаг крепления находился над выносом руля. 5 С помощью шестигранного ключа 3 мм ослабьте винт на рычаге крепления, установите рычаг в нужное положение и затяните винт. ПРИМЕЧАНИЕ: Garmin рекомендует затягивать винт до надёжной фиксации рычага; максимальный момент затяжки — 20 lbf-in (2,26 Н·м). Периодически проверяйте затяжку винта.



6 При необходимости с помощью шестигранного ключа 2 мм выкрутите два винта на задней стороне крепления, снимите и поверните разъём, затем вкрутите винты обратно, чтобы изменить ориентацию крепления. 7 Вкрутите и затяните винт на разъёме руля. ПРИМЕЧАНИЕ: Garmin рекомендует затягивать винт до надёжной фиксации; максимальный момент затяжки — 7 lbf-in (0,8 Н·м). Периодически проверяйте затяжку винта.



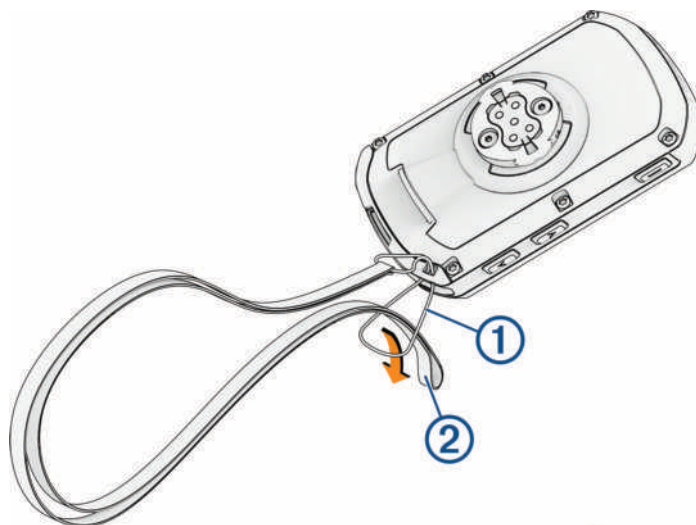
8 Совместите выступы на задней стороне устройства Edge с пазами велокрепления. ⑤



9 Слегка нажмите вниз и поверните устройство Edge по часовой стрелке до фиксации.

Присоединение страховочного шнура

Дополнительный страховочный шнур позволяет зафиксировать велокомпьютер Edge на руле. 1 Начиная с задней стороны устройства, продёрните петлю страховочного шнура через прорезь в устройстве.



2 Продёрните другой конец шнура через петлю и затяните.

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при подключении к телефону по Bluetooth или к Wi-Fi. Наличие обновлений можно проверить вручную в системных настройках (Системные настройки, стр. 69). Установите на компьютер Garmin Express (garmin.com/express). Установите на телефон приложение Garmin Connect. Это обеспечивает удобный доступ к следующим сервисам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Обновления карт. ПРИМЕЧАНИЕ: обновления карт доступны через Garmin Express.
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect на телефоне
- Регистрация продукта



Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect

Перед обновлением ПО устройства с помощью приложения Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и выполнить сопряжение устройства с совместимым телефоном (Сопряжение с телефоном, стр. 40). Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect. При наличии нового ПО приложение Garmin Connect автоматически отправит обновление на устройство.

Обновление ПО с помощью Garmin Express

Перед обновлением ПО устройства необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и загрузить приложение Garmin Express. 1 Подключите устройство к компьютеру USB-кабелем. При наличии нового ПО Garmin Express отправит его на устройство. 2 Следуйте инструкциям на экране. 3 Не отключайте устройство от компьютера в процессе обновления. ПРИМЕЧАНИЕ: если на устройстве уже настроено подключение по Wi-Fi, приложение Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления ПО при подключении через Wi-Fi.

Технические характеристики

Характеристики Edge

Тип аккумулятора	Перезаряжаемый встроенный литий-ионный аккумулятор
Время работы	До 12 часов; до 36 часов в режиме экономии заряда (Включение режима экономии заряда, стр. 79)
Диапазон рабочих температур	от -20 до 60 °C
Диапазон температур при зарядке	от 0 до 45 °C
Беспроводные частоты	2,4 ГГц: < 18,5 дБм
SAR (EC)	0,28 Вт/кг (туловище); 0,28 Вт/кг (конечности)
Степень защиты от воды	IEC 60529 IPX7 ¹

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть сведения об устройстве: идентификатор устройства, версию ПО и лицензионное соглашение.

Выберите > «Система» > «О программе» > «Сведения об авторских правах».

Просмотр нормативной и сертификационной информации

Этикетка данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может содержать нормативную информацию, например идентификационные номера FCC или региональные знаки соответствия, а также сведения о продукте и лицензировании. 1 Выберите. 2 Выберите «Система» > «Нормативная информация».

¹ Устройство выдерживает случайное воздействие воды на глубине до 1 м в течение до 30 минут. Дополнительные сведения — на www.garmin.com/waterrating.



Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ. Не храните устройство там, где возможно длительное воздействие экстремальных температур, — это может привести к необратимым повреждениям. Не используйте химические чистящие средства, растворители, солнцезащитные кремы и репелленты, которые могут повредить пластиковые компоненты и покрытия. Плотнo закрывайте защитную крышку, чтобы не повредить USB-порт. Избегайте сильных ударов и грубого обращения — это может сократить срок службы устройства.

Очистка устройства

УВЕДОМЛЕНИЕ. Даже небольшое количество пота или влаги может вызвать коррозию электрических контактов при подключении к зарядному устройству. Коррозия может препятствовать зарядке и передаче данных.

1 Протрите устройство тканью, слегка смоченной в мягком моющем растворе. 2 Протрите насухо. После очистки дайте устройству полностью высохнуть.

Очистка USB-порта

1 Выключите устройство и отсоедините его от источника питания. 2 Очистите USB-порт мягкой чистой безворсовой тканью или ватной палочкой. ПРИМЕЧАНИЕ: при необходимости можно слегка смочить ткань или ватную палочку изопропиловым спиртом. 3 Перед подключением к источнику питания дайте устройству полностью высохнуть.

Устранение неполадок

Сброс велокомпьютера Edge

Если велокомпьютер перестал реагировать, может потребоваться его сброс. При этом данные и настройки не удаляются. Удерживайте кнопку 12 секунд. Велокомпьютер выполнит сброс и включится.



Восстановление настроек по умолчанию

Можно восстановить настройки конфигурации и профили занятий по умолчанию. При этом история и данные занятий — поездки, тренировки и маршруты — не удаляются.

Выберите > «Система» > «Сброс устройства» > «Сбросить настройки по умолчанию» >.

Удаление пользовательских данных и настроек

Можно удалить все пользовательские данные и вернуть устройство к исходным заводским настройкам. При этом удаляются история и данные — поездки, тренировки и маршруты — а также сбрасываются настройки устройства и профили занятий. Файлы, добавленные на устройство с компьютера, не удаляются. Выберите > «Система» > «Сброс устройства» > «Удалить данные и сбросить настройки» >.

Выход из демонстрационного режима

Демонстрационный режим показывает предварительный просмотр функций велокомпьютера Edge. 1 Нажмите кнопку восемь раз. 2 Выберите.



Увеличение времени работы от аккумулятора

- Включите режим экономии заряда Battery Saver (Включение режима Battery Saver, стр. 79).
- Уменьшите яркость подсветки или включите «Автояркость» (Настройки дисплея, стр. 69).
- Сократите время до отключения подсветки (Настройки дисплея, стр. 69).
- Включите функцию Auto Sleep (Использование Auto Sleep, стр. 68).
- Отключите беспроводную связь с телефоном (Настройки телефона, стр. 69).
- Выберите настройку GPS (Изменение настройки спутников, стр. 69).
- Удалите беспроводные датчики, которые больше не используются.

Включение режима Battery Saver

Режим Battery Saver позволяет настроить параметры для увеличения времени работы от аккумулятора во время длительных поездок. 1 Выберите > «Battery Saver» > «Включить». 2 Выберите нужный вариант:

- «Уменьшить подсветку» — уменьшить яркость подсветки.
- «Скрыть карту» — скрыть экран карты. ПРИМЕЧАНИЕ: при включении этого параметра подсказки о поворотах при навигации по-прежнему отображаются.
- «Спутниковые системы» — изменить настройку спутниковой системы. В верхней части экрана отображается расчётное оставшееся время работы. После поездки зарядите устройство и отключите режим Battery Saver, чтобы использовать все функции.

Телефон не подключается к устройству

Если телефон не подключается к устройству, попробуйте следующее:

- Выключите телефон и устройство, затем снова включите их.
- Включите Bluetooth на телефоне.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите устройство из приложения Garmin Connect и из настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить сопряжение.
- Если вы приобрели новый телефон, удалите устройство из приложения Garmin Connect на телефоне, которым больше не пользуетесь.
- Поднесите телефон на расстояние не более 10 м от устройства.
- На телефоне откройте приложение Garmin Connect, нажмите, затем выберите «Устройства Garmin» > «Добавить устройство», чтобы перейти в режим сопряжения.
- Можно удерживать и выбрать «Подключаемые функции» > «Телефон» > «Сопрячь смартфон» для входа в режим сопряжения вручную.

Улучшение приёма спутниковых сигналов GPS

- Регулярно синхронизируйте устройство с учётной записью Garmin:
- Подключите устройство к компьютеру USB-кабелем с помощью Garmin Express.
- Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect через телефон с включённым Bluetooth.
- Подключите устройство к учётной записи Garmin по Wi-Fi. При подключении к учётной записи Garmin устройство загружает данные о спутниках на несколько дней вперёд, что ускоряет обнаружение сигналов.
- Выйдите с устройством на открытое пространство, вдали от высоких зданий и деревьев.
- Оставайтесь неподвижны несколько минут.



На устройстве выбран неправильный язык

1 Удерживайте. 2 Прокрутите список вниз до десятого пункта и выберите его. 3 Прокрутите список вниз до одиннадцатого пункта и выберите его. 4 Выберите нужный язык.

Настройка высоты над уровнем моря

Если у вас есть точные данные о высоте над уровнем моря для вашего текущего местоположения, можно вручную откалибровать альтиметр устройства. 1 Выберите «Навигация» > «Задать высоту». 2 Введите значение высоты и нажмите.

Показания температуры

Устройство может отображать значения температуры выше фактической температуры воздуха, если оно находится под прямыми солнечными лучами, удерживается в руке или заряжается от внешнего аккумулятора. Кроме того, устройству требуется время для адаптации к значительным изменениям температуры.

Калибровка барометрического альтиметра

Устройство откалибровано на заводе и по умолчанию использует автоматическую калибровку в начальной точке маршрута по GPS. При наличии точных данных о высоте можно откалибровать барометрический альтиметр вручную. 1 Удерживайте и выберите «Система» > «Альтиметр». 2 Выберите один из вариантов:

- Чтобы выполнить автоматическую калибровку по начальной точке маршрута GPS, выберите «Автокалибровка».
- Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите «Калибровать» > «Ввести вручную».
- Чтобы использовать текущую высоту из цифровой модели рельефа (DEM), выберите «Калибровать» > «Использовать DEM».
- Чтобы использовать текущую высоту из начальной точки маршрута GPS, выберите «Калибровать» > «Использовать GPS».

Калибровка компаса

УВЕДОМЛЕНИЕ. Калибруйте электронный компас на открытом воздухе. Для повышения точности определения курса не стойте вблизи объектов, влияющих на магнитные поля, — транспортных средств, зданий и линий электропередачи.

Устройство откалибровано на заводе и по умолчанию использует автоматическую калибровку. Если компас ведёт себя нестабильно — например, после перемещения на большие расстояния или резких перепадов температуры — можно откалибровать компас вручную. 1 Удерживайте кнопку и выберите «Система» > «Калибровка компаса». 2 Выберите «Калибровать» и следуйте инструкциям на экране.

Сменные уплотнительные кольца

Для креплений доступны сменные ремешки (уплотнительные кольца). ПРИМЕЧАНИЕ: используйте только сменные ремешки из этилен-пропилен-диенового мономера (EPDM). Перейдите на buy.garmin.com или обратитесь к дилеру Garmin.

Получение дополнительной информации

- Перейдите на support.garmin.com за дополнительными руководствами, статьями и обновлениями ПО.
- Перейдите на buy.garmin.com или обратитесь к дилеру Garmin за информацией о дополнительных аксессуарах и запасных частях.



Приложение

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ: не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях требуются совместимые аксессуары. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях. Некоторые поля представляют собой группы связанных данных, например каденс или мощность. СОВЕТ: поля данных также можно настроить в приложении Garmin Connect. Поля каденса

Название	Описание
Ср. каденс. Велосипед. Средний каденс для текущего занятия.	
Каденс. Велосипед. Количество оборотов шатуна. Для отображения этих данных устройство должно быть подключено к датчику каденса.	
Каденс круга. Велосипед. Средний каденс для текущего круга.	

Динамика педалирования

Название	Описание
Ср. пик фазы мощн. Л. Средний угол пика фазы мощности для левой ноги за текущее занятие.	
Ср. фаза мощн. Л. Средний угол фазы мощности для левой ноги за текущее занятие.	
Ср. PCO. Среднее смещение центра платформы за текущее занятие.	
Ср. фаза мощн. П. Средний угол фазы мощности для правой ноги за текущее занятие.	
Ср. пик фазы мощн. П. Средний угол пика фазы мощности для правой ноги за текущее занятие.	
Пик фазы мощн. Л круга. Средний угол пика фазы мощности для левой ноги за текущий круг.	
Фаза мощн. Л круга. Средний угол фазы мощности для левой ноги за текущий круг.	
PCO круга. Среднее смещение центра платформы за текущий круг.	
Пик фазы мощн. П круга. Средний угол пика фазы мощности для правой ноги за текущий круг.	
Фаза мощн. П круга. Средний угол фазы мощности для правой ноги за текущий круг.	
Время сидя за круг. Время в положении сидя при педалировании за текущий круг.	
Время стоя за круг. Время в положении стоя при педалировании за текущий круг.	
Пик фазы мощн. Л. Текущий угол пика фазы мощности для левой ноги. Пик фазы мощности — это диапазон углов, в котором велосипедист развивает пиковую часть движущей силы.	
Фаза мощн. Л. Текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности — это область хода педали, в которой вырабатывается положительная мощность.	
Смещение центра платформы. Смещение центра платформы — это место на платформе педали, к которому прикладывается усилие.	
Пик фазы мощн. П. Текущий угол пика фазы мощности для правой ноги. Пик фазы мощности — это диапазон углов, в котором велосипедист развивает пиковую часть движущей силы.	
Фаза мощн. П. Текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности — это область хода педали, в которой вырабатывается положительная мощность.	
Время сидя. Время в положении сидя при педалировании за текущее занятие.	



Название	Описание
Время стоя.	Время в положении стоя при педалировании за текущее занятие.

Поля расстояния

Название	Описание
Расстояние.	Расстояние, пройденное за текущий трек или занятие.
Расстояние за круг.	Расстояние, пройденное за текущий круг.
Расстояние за посл. круг.	Расстояние, пройденное за последний завершённый круг.
Расстояние опережения.	Расстояние опережения или отставания от Virtual Partner.
Одометр.	Нарастающий итог расстояния, пройденного за все поездки. Этот итог не сбрасывается при сбросе данных поездки.

eBike

Название	Описание
Режим помощи.	Текущий режим помощи eBike.
Батарея eBike.	Оставшийся заряд батареи eBike.
Рекомендация по переключению.	Рекомендация переключиться на повышенную или пониженную передачу в зависимости от текущей нагрузки. eBike должен находиться в режиме ручного переключения передач.
Запас хода.	Расчётное расстояние, которое можно преодолеть исходя из текущих настроек eBike и оставшегося заряда батареи.
Умный запас хода.	Расчётное оставшееся расстояние, на котором eBike будет обеспечивать помощь, с учётом рельефа местности.



Поля высоты

Название	Описание
30с VAM. 30-секундное скользющее среднее скорости набора высоты.	
30с скорость снижения. 30-секундное скользющее среднее скорости снижения.	
Подъём до след. точки маршрута. Оставшийся подъём до следующей точки маршрута.	
Оставшийся подъём. Во время тренировки или прохождения маршрута — оставшийся подъём при использовании целевой высоты.	
Ср. VAM. Средняя скорость набора высоты за текущее занятие.	
Ср. скорость снижения. Средняя скорость снижения.	
Высота. Высота текущего местоположения над уровнем моря или ниже него.	
Уклон. Вычисление подъёма (высоты) относительно пройденного расстояния. Например, если при подъёме на 3 м вы проезжаете 60 м, уклон составляет 5 %.	
Подъём за круг. Вертикальное расстояние набора высоты за текущий круг.	
Спуск за круг. Вертикальное расстояние снижения за текущий круг.	
VAM за круг. Средняя скорость набора высоты за текущий круг.	
Скорость снижения за круг. Скорость снижения за текущий круг.	
Общий подъём. Суммарное расстояние набора высоты с момента последнего сброса.	
Общий спуск. Суммарное расстояние снижения с момента последнего сброса.	
VAM. Средняя скорость набора высоты за текущее занятие.	
Скорость снижения. Скорость снижения за единицу времени.	

Передачи

Название	Описание
Уровень заряда Di2. Оставшийся заряд батареи датчика Di2.	
Режим переключения Di2. Текущий режим переключения датчика Di2.	
Передняя передача. Передняя передача велосипеда по данным датчика положения передач.	
Заряд батареи передач. Состояние батареи датчика положения передач.	
Комбинация передач. Текущая комбинация передач по данным датчика положения передач.	
Передачи. Передняя и задняя передачи велосипеда по данным датчика положения передач.	
Передаточное число. Количество зубьев на передней и задней звёздочках велосипеда, определяемое датчиком положения передач.	
Задняя передача. Задняя передача велосипеда по данным датчика положения передач.	



Графические

Название	Описание
Столбцы каденса.	Столбчатый график текущего, среднего и максимального каденса педалирования за текущее занятие.
График каденса.	Линейный график значений каденса педалирования за текущее занятие.
Компас.	Визуальное отображение направления, в котором указывает устройство.
График высоты.	Линейный график текущей высоты, суммарного набора и суммарного сброса высоты за текущее занятие.
Столбцы пульса.	Столбчатый график текущего, среднего и максимального значений пульса за текущее занятие.
График пульса.	Линейный график текущего, среднего и максимального значений пульса за текущее занятие.
Столбец зоны пульса.	Столбчатый график текущей зоны пульса (от 1 до 5).
Карта.	Визуальное представление окружающего рельефа и направления движения устройства.
Столбец мощности за 3 с.	Столбчатый график скользящего среднего значения мощности за 3 секунды для текущего занятия.
График мощности за 3 с.	Линейный график скользящего среднего значения мощности за 3 секунды для текущего занятия.
Столбцы скорости.	Столбчатый график текущего, среднего и максимального значений скорости за текущее занятие.
График скорости.	Линейный график скорости за текущее занятие.



Поля пульса

Название	Описание
%Резерва пульса.	Процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое).
%Макс. пульса.	Процент от максимального пульса.
Аэробный тренировочный эффект.	Влияние текущего занятия на уровень аэробной физической подготовки.
Анаэробный тренировочный эффект.	Влияние текущего занятия на уровень анаэробной физической подготовки.
Ср. %резерва пульса.	Средний процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое) за текущее занятие.
Ср. пульс.	Средний пульс за текущее занятие.
Ср. %макс. пульса.	Средний процент от максимального пульса за текущее занятие.
Пульс.	Пульс в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру или устройству с измерением пульса на запястье.
Зона пульса.	Текущий диапазон пульса (от 1 до 5). Зоны по умолчанию основаны на профиле пользователя и максимальном пульсе (220 минус возраст).
%резерва пульса за круг.	Средний процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое) за текущий круг.
Пульс за круг.	Средний пульс за текущий круг.
%макс. пульса за круг.	Средний процент от максимального пульса за текущий круг.
Пульс за посл. круг.	Средний пульс за последний завершённый круг.
Нагрузка.	Тренировочная нагрузка за текущее занятие. Тренировочная нагрузка — величина избыточного потребления кислорода после нагрузки (ЕРОС), отражающая интенсивность тренировки.
Частота дыхания.	Частота дыхания в дыхательных движениях в минуту (дых./мин).
Время в зоне.	Время, проведённое в каждой зоне пульса или мощности.

Освещение

Название	Описание
Состояние батареи.	Оставшийся заряд аккумулятора аксессуара велофонаря.
Состояние угла луча.	Режим луча фары.
Режим фонарей.	Режим конфигурации сети освещения.
Подключённые фонари.	Количество подключённых фонарей.



Показатели МТБ

Название	Описание
60с Flow.	Скользкое среднее значение показателя Flow за 60 секунд.
60с Grit.	Скользкое среднее значение показателя Grit за 60 секунд.
Flow.	Показатель стабильности поддержания скорости и плавности прохождения поворотов за текущее занятие.
Grit.	Показатель сложности текущего занятия на основе перепада высот, уклона и резких изменений направления.
Flow за круг.	Общий показатель Flow за текущий круг.
Grit за круг.	Общий показатель Grit за текущий круг.

Поля навигации

Название	Описание
Оставшийся подъём.	Во время тренировки или прохождения маршрута — оставшийся набор высоты при использовании целевого значения высоты.
Подъём до след. точки маршрута.	Оставшийся набор высоты до следующей точки маршрута.
Расстояние до точки маршрута.	Оставшееся расстояние до следующей точки маршрута.
Пункт назначения.	Положение конечного пункта назначения.
Расстояние до точки.	Оставшееся расстояние до следующей точки.
Расстояние до пункта назначения.	Оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Расстояние до следующей.	Оставшееся расстояние до следующей путевой точки на маршруте. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Время прибытия в пункт назначения.	Расчётное время прибытия в конечный пункт назначения (с учётом местного времени). Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Время прибытия к следующей.	Расчётное время прибытия к следующей путевой точке (с учётом местного времени). Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Направление.	Направление движения.
Следующая путевая точка.	Следующая точка на маршруте. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Время до пункта назначения.	Расчётное оставшееся время до прибытия в пункт назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Время до следующей.	Расчётное оставшееся время до прибытия к следующей путевой точке. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Время до точки.	Оставшееся время до следующей точки.



Прочие поля

Название	Описание
Уровень заряда.	Оставшийся заряд аккумулятора.
Калории.	Общее количество сожжённых калорий.
Уровень сигнала GPS.	Уровень сигнала GPS-спутника.
Круги.	Количество кругов, завершённых за текущее занятие.
Состояние работоспособности.	Оценка вашей способности выполнять нагрузку в режиме реального времени.
Восход.	Время восхода солнца на основе GPS-положения.
Заход.	Время захода солнца на основе GPS-положения.
Температура.	Температура воздуха. Температура тела влияет на показания датчика температуры.
Время суток.	Время суток на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс, летнее время).
Мин. температура за 24 ч.	Минимальная температура за последние 24 часа по данным совместимого датчика температуры.
Макс. температура за 24 ч.	Максимальная температура за последние 24 часа по данным совместимого датчика температуры.

Поля мощности

Название	Описание
%FTP.	Текущая мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.
3с баланс.	Скользящее среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 3 секунды.
3с мощность.	Скользящее среднее значение мощности за 3 секунды.
3с Вт/кг.	Скользящее среднее значение мощности в ваттах на килограмм за 3 секунды.
10с баланс.	Скользящее среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 10 секунд.
10с мощность.	Скользящее среднее значение мощности за 10 секунд.
10с Вт/кг.	Скользящее среднее значение мощности в ваттах на килограмм за 10 секунд.
30с баланс.	Скользящее среднее значение баланса мощности левой/правой ноги за 30 секунд.
30с мощность.	Скользящее среднее значение мощности за 30 секунд.
30с Вт/кг.	Скользящее среднее значение мощности в ваттах на килограмм за 30 секунд.
Ср. баланс.	Средний баланс мощности левой/правой ноги за текущее занятие.
Ср. мощность.	Средняя мощность за текущее занятие.
Ср. Вт/кг.	Средняя мощность в ваттах на килограмм.
Баланс.	Текущий баланс мощности левой/правой ноги.
Intensity Factor.	Intensity Factor™ для текущего занятия.



Название	Описание
Килоджоули.	Накопленная выполненная работа (мощность) в килоджоулях.
Баланс за круг.	Средний баланс мощности левой/правой ноги за текущий круг.
NP за круг.	Среднее значение Normalized Power™ за текущий круг.
Мощность за круг.	Средняя мощность за текущий круг.
NP за посл. круг.	Среднее значение Normalized Power за последний завершённый круг.
Мощность за посл. круг.	Средняя мощность за последний завершённый круг.
Вт/кг за круг.	Средняя мощность в ваттах на килограмм за текущий круг.
Макс. мощность за круг.	Максимальная мощность за текущий круг.
Макс. мощность.	Максимальная мощность за текущее занятие.
Normalized Power.	Normalized Power за текущее занятие.
Равномерность педалирования.	Показатель равномерности приложения усилия к педалям на протяжении каждого оборота.
Мощность. Велоспорт.	Текущая мощность в ваттах.
Зона мощности.	Текущий диапазон мощности (от 1 до 9) на основе FTP или пользовательских настроек.
Время в зоне.	Время, проведённое в каждой зоне мощности.
Эффективность крутящего момента.	Показатель эффективности педалирования.
TSS. Training Stress Score™	за текущее занятие.
Вт/кг.	Мощность в ваттах на килограмм.

Умный велотренажёр

Название	Описание
Управление тренажёром.	Во время тренировки — сила сопротивления, создаваемая велотренажёром для помещений.

Поля скорости

Название	Описание
Ср. скорость.	Средняя скорость за текущее занятие.
Скорость за круг.	Средняя скорость за текущий круг.
Скорость за посл. круг.	Средняя скорость за последний завершённый круг.
Макс. скорость.	Максимальная скорость за текущее занятие.
Скорость.	Текущая скорость движения.



Поля таймера

Название	Описание
Ср. время круга.	Среднее время круга за текущее занятие.
Истекшее время.	Общее записанное время. Например, если запустить таймер и ехать 10 минут, затем остановить его на 5 минут, затем снова запустить и ехать 20 минут, истекшее время составит 35 минут.
Время круга.	Время секундомера за текущий круг.
Время посл. круга.	Время секундомера за последний завершённый круг.
Таймер.	Текущее время таймера занятия.
Опережение по времени.	Опережение или отставание от Virtual Partner.
Время сегмента.	Время прохождения сегмента за текущее занятие.
Разница промежуточного финиша.	Во время заезда через хронометражные ворота — разница между текущим временем промежуточного финиша и лучшим завершённым.

Тренировки

Название	Описание
Осталось калорий.	Во время тренировки — оставшееся количество калорий при использовании целевого значения.
Осталось расстояния.	Во время тренировки или маршрута — оставшееся расстояние при использовании целевого значения.
Длительность.	Оставшееся время текущего шага тренировки.
Осталось до целевого пульса.	Во время тренировки — величина превышения или недостижения целевого значения пульса.
Основная цель.	Во время тренировки — цель основного шага тренировки.
Осталось повторений.	Во время тренировки — оставшееся количество повторений.
Дополнительная цель.	Во время тренировки — цель дополнительного шага тренировки.
Расстояние шага.	Во время тренировки — расстояние для текущего шага.
Время шага.	Истекшее время текущего шага тренировки.
Осталось времени.	Во время тренировки или маршрута — оставшееся время при использовании целевого значения.
Сравнение с тренировкой.	График, сравнивающий текущие усилия с целевыми показателями тренировки.
Шаг тренировки.	Во время тренировки — текущий шаг из общего числа шагов.



Стандартные оценки VO2 Max.

В таблицах приведены стандартизированные классификации оценок VO2 max. по возрасту и полу.

Мужчины · Перцентиль · 20–29 · 30–39 · 40–49 · 50–59 · 60–69 · 70–79			
Превосходно · 95 · 55,4 · 54 · 52,5 · 48,9 · 45,7 · 42,1			
Отлично · 80 · 51,1 · 48,3 · 46,4 · 43,4 · 39,5 · 36,7			
Хорошо · 60 · 45,4 · 44 · 42,4 · 39,2 · 35,5 · 32,3			
Удовл. · 40 · 41,7 · 40,5 · 38,5 · 35,6 · 32,3 · 29,4			
Слабо · 0–40 · <41,7 · <40,5 · <38,5 · <35,6 · <32,3 · <29,4			

Женщины · Перцентиль · 20–29 · 30–39 · 40–49 · 50–59 · 60–69 · 70–79			
Превосходно · 95 · 49,6 · 47,4 · 45,3 · 41,1 · 37,8 · 36,7			
Отлично · 80 · 43,9 · 42,4 · 39,7 · 36,7 · 33 · 30,9			
Хорошо · 60 · 39,5 · 37,8 · 36,3 · 33 · 30 · 28,1			
Удовл. · 40 · 36,1 · 34,4 · 33 · 30,1 · 27,5 · 25,9			
Слабо · 0–40 · <36,1 · <34,4 · <33 · <30,1 · <27,5 · <25,9			

Данные воспроизведены с разрешения The Cooper Institute. Подробнее — на www.CooperInstitute.org.

Оценки FTP

В таблицах приведены классификации оценок функциональной пороговой мощности (FTP) по полу.

Мужчины · Ватт на килограмм (Вт/кг)	
Превосходно · 5,05 и выше	
Отлично · от 3,93 до 5,04	
Хорошо · от 2,79 до 3,92	
Удовлетворительно · от 2,23 до 2,78	
Нетренированный · менее 2,23	

Женщины · Ватт на килограмм (Вт/кг)	
Превосходно · 4,30 и выше	
Отлично · от 3,33 до 4,29	
Хорошо · от 2,36 до 3,32	
Удовлетворительно · от 1,90 до 2,35	
Нетренированный · менее 1,90	

Оценки FTP основаны на исследованиях Хантера Аллена и Эндрю Когана, PhD, «Training and Racing with a Power Meter» (Boulder, CO: VeloPress, 2010).



Расчёт зон частоты сердечных сокращений

Зона	% от макс. ЧСС	Воспринимаемая нагрузка	Польза
1	50–60 %	Расслабленный, лёгкий темп, ритмичное дыхание	Аэробные тренировки начального уровня, снижение стресса
2	60–70 %	Комфортный темп, дыхание немного глубже, возможен разговор	Базовая кардиотренировка, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Умеренный темп, поддерживать разговор сложнее	Улучшение аэробных возможностей, оптимальная кардиотренировка
4	80–90 %	Быстрый темп, несколько некомфортный, дыхание напряжённое	Улучшение анаэробных возможностей и порога, повышение скорости
5	90–100 %	Спринтерский темп, невозможно поддерживать длительное время, затруднённое дыхание	Анаэробная и мышечная выносливость, увеличение мощности

Размер и длина окружности колеса

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. При необходимости можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости. Размер шины указан на обеих сторонах покрышки. Длину окружности колеса можно измерить самостоятельно или воспользоваться одним из калькуляторов в интернете.



Index

A

alerts **58, 66**
ANT+ sensors **59**
applications **53**

B

backlight **70**
bands **80**
battery, type **73**

C

cadence **55**
 alerts **66**
calendar **5**
calorie, alerts **66**
cleaning the device **78**
Connect IQ **53**
courses, rerouting **35**
cycling **19**
cycling dynamics **56**

D

data
 storing **52**
 transferring **52**
data averaging **55**
data fields **53**
deleting, all user data **61**
device, care **78**
distance, alerts **66**

E

eBike **59**
emergency contacts **42**

G

Garmin Connect, storing data **52**
GPS **12**
 signal **4**

H

heart rate
 alerts **66**
 monitor **17, 22**
 zones **27, 91**
history, sending to computer **52**

I

incident detection **42**
indoor training **12**

L

language **71**
live event sharing **48**
locations **28**

M

maps **28**

N

navigation **28**

O

O-rings. See bands

P

pedals **56**
performance condition **25**
personal records **26, 27**
platform center offset **56**
power **56**
power (force)
 alerts **66**
 meters **55, 56**
power phase **56**

R

recovery **22, 25**
routes, settings **39**

S

satellite signals **4**
segments **10**
settings **58, 71**
 device **71**
smartphone **53**
software
 license **77**
 updating **52, 77**
 version **77**
stress score **25**

T

temperature **80**
time, alerts **66**
training **5**
Training Effect **25**
troubleshooting **80**

U

unit ID **77**
units of measure **71**
updates, software **52, 77**
USB **52, 77**
user data, deleting **61**

V

VO2 max. **17, 19, 25**

W

Wi-Fi **52, 77**
widgets **53**
workouts **6**







**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

**8 (800) 333-57-82
<https://magazin-sportlife.ru>**