

**GARMIN®**



**EDGE® MTB**

---

# Руководство пользователя

 **Спорт Лайф**

Магазин спортивных часов  
и пульсометров

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

© 2025 Garmin Ltd. или подразделения

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. 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. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте [www.garmin.com](http://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 ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, серия HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ и Vector™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком компании Google Inc. Apple®, iPhone® и Mac® являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков 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 Peaksware, LLC. STRAVA и Strava™ являются товарными знаками Strava, Inc. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком корпорации Wi-Fi Alliance. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

M/N: A04954

# Содержание

## Введение..... 1

Начало работы.....	1
Общая информация об устройстве.....	2
Обзор главного экрана.....	3
Просмотр виджетов.....	3
Просмотр мини-виджетов.....	4
Значки состояния.....	4
Использование меню быстрого доступа.....	6
Установление связи со спутниками.....	6

## Тренировка..... 7

Подготовка к заезду.....	7
Оценка занятия.....	7
Планы тренировок.....	8
Использование планов тренировок Garmin Connect.....	8
Просмотр календаря тренировок.....	8
Тренировки.....	8
Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect.....	8
Выполнение тренировки из Garmin Connect.....	9
Рекомендуемые ежедневные тренировки.....	9
Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки.....	9
Включение и выключение ежедневных рекомендуемых тренировок.....	9
Начало тренировки.....	9
Остановка тренировки.....	9
Удаление тренировок.....	10
Результат выполнения тренировки.....	10
Временные створы.....	10
Создание временных створов.....	11
Прохождение временных створов.....	11
Удаление серии временных створов.....	12
Сегменты.....	12

Сегменты Strava™.....	12
Прохождение сегмента из Garmin Connect.....	12
Включение сегментов.....	12
Использование сегментов.....	13
Настройка автоматической регулировки сегмента.....	13
Просмотр сведений о сегменте... ..	14
Опции сегментов.....	14
Удаление сегмента.....	14
Интервальные тренировки.....	14
Создание интервальной тренировки.....	15
Начало интервальной тренировки.....	15
Установка цели тренировки.....	15
Соревнование с результатами предыдущего занятия.....	16
Настройка зон частоты пульса.....	16
Информация о зонах частоты пульса.....	16
Спортивные цели.....	17
Тренировка в помещении.....	17
Сопряжение с велотренажером... ..	17
Использование велотренажера... ..	18
Установка сопротивления.....	18
Установка целевой мощности.. ..	18

## Навигация..... 18

Местоположения.....	18
Отметка вашего местоположения.....	19
Сохранение местоположений с карты.....	19
Навигация к местоположению.....	19
Навигация к месту старта.....	20
Запуск заезда из общего местоположения.....	20
Навигация к общему местоположению во время заезда.....	21
Остановка навигации.....	21
Изменение местоположений.....	21
Удаление местоположения.....	21
Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect.....	22

Сообщение об опасности.....	22
Дистанции.....	23
Создание дистанции на своем устройстве.....	23
Создание дистанции на основе недавнего заезда.....	23
Прохождение дистанции из Garmin Connect.....	24
Советы по прохождению дистанции.....	24
Просмотр сведений о дистанции.....	24
Отображение дистанции на карте.....	25
Параметры дистанции.....	25
Изменение маршрута дистанции.....	25
Прерывание дистанции.....	25
Удаление дистанции.....	25
Маршруты Trailforks.....	25
ForkSight.....	26
Использование ClimbPro.....	27
Категории подъема.....	28
Настройки карты.....	28
Настройки отображения карты....	28
Изменение ориентации карты.....	29
Настройка значков на карте.....	29
Настройки маршрута.....	29
Выбор занятия для расчета маршрута.....	29

## **История..... 29**

Просмотр данных о заезде.....	30
Просмотр времени в каждой зоне тренировки.....	30
Удаление заезда.....	30
Просмотр общих результатов.....	30
Удаление общих данных.....	31
Запись данных.....	31
Управление данными.....	31
Подключение устройства к компьютеру.....	31
Перенос файлов на устройство....	31
Удаление файлов.....	32

## **Моя статистика..... 32**

Определение показателей тренировки.....	32
---	----

О расчетных значениях VO2 Max.....	32
Получение расчетного значения VO2 Max.....	33
Просмотр расчетного значения VO2 Max.....	34
Рекомендации по получению расчетных значений VO2 Max для велотренировок.....	35
Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок.....	35
Острая нагрузка.....	35
Просмотр данных об острой нагрузке.....	36
О функции Training Effect.....	37
Время восстановления.....	37
Просмотр времени восстановления.....	38
Расчет функциональной пороговой мощности.....	38
Автоматический расчет ФПМ... ..	39
Просмотр кривой мощности.....	39
Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки.....	39
Отключение уведомлений об эффективности.....	39
Просмотр фитнес-возраста.....	40
Просмотр времени интенсивной активности.....	40
Личные рекорды.....	40
Просмотр личных рекордов.....	40
Восстановление предыдущего значения личного рекорда.....	40
Удаление личных рекордов.....	40

## **Беспроводные датчики..... 41**

Сопряжение с беспроводными датчиками.....	43
Установка датчика скорости.....	44
Установка датчика частоты вращения педалей.....	45
О датчиках скорости и частоты вращения педалей.....	45
Усреднение данных датчика или мощности.....	45
Тренировки с измерителями мощности.....	46

Настройка зон мощности .....	46
Калибровка измерителя мощности .....	46
Мощность при вращении педалей .....	46
Динамические характеристики велотренировок .....	47
Использование динамических характеристик велотренировок .....	47
Данные фазы мощности .....	47
Смещение от центра платформы .....	47
Настройка функций динамических характеристик велотренировок .....	48
Обновление программного обеспечения системы Rally с помощью велокомпьютера Edge .....	48
Время работы от батареи беспроводных датчиков .....	48
Получение информации об окружающей обстановке .....	48
Использование элементов управления камерой Varia .....	49
Электронные переключатели передач .....	49
Тренинг на eBike .....	49
Просмотр данных с датчика eBike .....	50
Дистанционное управление inReach .....	50
Использование пульта дистанционного управления inReach .....	50

## **Подключаемые функции..... 50**

Сопряжение смартфона .....	51
Функции с подключением через Bluetooth .....	51
Функции отслеживания и безопасности .....	52
Регистрация происшествий .....	52
Включение и выключение регистрации происшествий .....	53
Помощь .....	53
Запрос о помощи .....	53

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях .....	54
Просмотр контактов для связи в экстренных ситуациях .....	54
Отмена отправки автоматического сообщения .....	54
Отправка обновления о состоянии после происшествия .....	54
LiveTrack .....	54
Включение LiveTrack .....	55
Начало сеанса GroupTrack .....	55
GroupRide .....	56
Начало сеанса GroupRide .....	57
Присоединение к сеансу GroupRide .....	58
Отправка сообщения GroupRide .....	59
Состояние карты GroupRide .....	59
Выход из сеанса GroupRide .....	60
Рекомендации для сеансов GroupRide .....	60
Передача события в реальном времени .....	60
Включение функции передачи событий в реальном времени .....	60
Общение со зрителями .....	61
Блокировка сообщений зрителей .....	61
Установка сигнализации велосипеда .....	61
Прослушивание музыки .....	61
Garmin Share .....	62
Обмен данными с Garmin Share .....	62
Получение данных с помощью Garmin Share .....	62
Настройки Garmin Share .....	62
Приложения телефона и компьютера .....	63
Garmin Connect .....	63
Использование приложения Garmin Connect .....	63
Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect .....	64

Объединенный статус тренировки.....	64
Отправка данных о заезде в Garmin Connect.....	64
Использование Garmin Connect на компьютере.....	64
Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express.....	64
Подписка Garmin Connect+.....	65
Загружаемые материалы Connect IQ.....	65
Загрузка функций Connect IQ....	65
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера.....	65

## **Настройка устройства..... 66**

Профили.....	66
Профили занятий заездов на велосипеде.....	66
Настройка профиля пользователя.....	66
Настройки пола.....	67
Настройки тренировок.....	67
Обновление профиля занятия.....	68
Добавление экрана данных.....	68
Добавление экрана данных управления музыкой.....	68
Добавление полей данных тренировки.....	69
Редактирование экрана данных..	69
Изменение экранов данных.....	69
Настройки оповещений и подсказок.....	70
Настройка оповещений о диапазонах.....	70
Установка повторяющихся оповещений.....	71
Настройка умных оповещений оповещение о необходимости попить или поесть.....	71
Auto Lap.....	72
Отметка кругов по позиции.....	72
Отметка кругов после прохождения определенного расстояния.....	72
Отметка кругов по времени.....	73
Настройка сообщения круга.....	73

Использование функции авторежима сна.....	73
Использование функции Auto Pause.....	73
Использование функции смены страниц.....	74
Автоматический запуск таймера.....	74
Блокировка и разблокировка велокомпьютера.....	74
Изменение настройки спутников.....	74
Настройки смартфона.....	75
Настройки системы.....	75
Настройки экрана.....	75
Подсветка.....	75
Настройка мини-виджетов.....	76
Настройка ленты виджетов.....	76
Настройки записи данных.....	76
Запись данных 5Hz.....	77
Изменение единиц измерения.....	77
Включение и выключение звуковых сигналов устройства....	77
Изменение языка устройства.....	77
Часовые пояса.....	77
Настройка режима дополнительного дисплея.....	78
Выход из режима дополнительного дисплея.....	78

## **Информация об устройстве..... 78**

Зарядка устройства.....	78
Об аккумуляторе.....	79
Установка держателя устройства для горного велосипеда.....	79
Отсоединение устройства Edge....	80
Установка крепления для рамы с помощью болта.....	81
Установка крепления для рамы с помощью ремешка.....	82
Крепление ремешка.....	85
Уход за устройством.....	85
Очистка устройства.....	85
Очистка порта USB.....	85
Обновления продукта.....	86
Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect.....	86

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express.....	86
Технические характеристики.....	86
Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка).....	87

## **Устранение неполадок..... 87**

Сброс велокомпьютера Edge.....	87
Восстановление настроек по умолчанию.....	87
Удаление пользовательских данных и сброс настроек.....	87
Выход из режима демонстрации.....	87
Увеличение продолжительности работы от батареи.....	87
Включение режима энергосбережения.....	88
Улучшение приема GPS-сигналов....	88
Настройка высоты.....	88
Калибровка барометрического альтиметра.....	88
Калибровка компаса.....	89
Показания температуры.....	89
Не удается подключить телефон к устройству.....	89
На устройстве установлен неправильный язык.....	89
Запасные части.....	89
Дополнительная информация.....	89

## **Приложение..... 90**

Поля данных.....	90
Стандартные рейтинги VO2 Max....	101
Нормы функциональной пороговой мощности.....	102
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	102
Размер и окружность колеса.....	103





# Введение

## ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об устройстве*, которое находится в упаковке изделия.

Устройство может упростить процесс получения информации об окружающей обстановке. Использование устройства не отменяет необходимости велосипедиста внимательно следить за дорогой и руководствоваться здравым смыслом. Всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом аккуратно. Несоблюдение этого требования может привести к серьезным травмам или летальному исходу.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.



## Начало работы

При первом использовании велокомпьютера Edge MTB необходимо настроить его и ознакомиться с его основными функциями. Для этого выполните указанные ниже действия.

- 1 Зарядите велокомпьютер (*Зарядка устройства, стр. 78*).
- 2 Установите велокомпьютер с помощью крепления для горного велосипеда (*Установка держателя устройства для горного велосипеда, стр. 79*) или крепления для рамы (*Установка крепления для рамы с помощью болта, стр. 81, Установка крепления для рамы с помощью ремешка, стр. 82*).
- 3 Включите велокомпьютер (*Общая информация об устройстве, стр. 2*).
- 4 Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.  
Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение велокомпьютера со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многого другого (*Сопряжение смартфона, стр. 51*).
- 5 Проверьте наличие обновлений программного обеспечения (*Настройки системы, стр. 75*).  
Для оптимальной работы необходимо, чтобы программное обеспечение велокомпьютера было в актуальном состоянии. Обновления программного обеспечения предоставляют изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функций устройства.
- 6 Установите связь со спутниками (*Установление связи со спутниками, стр. 6*).
- 7 Начните велотренировку (*Подготовка к заезду, стр. 7*).
- 8 Загружайте свои заезды в учетную запись Garmin Connect™ (*Отправка данных о заезде в Garmin Connect, стр. 64*).





## Общая информация об устройстве



	Нажмите для перехода в спящий режим и выхода из него. Удержание кнопки: включение и выключение устройства.
	Нажмите для прокрутки экранов данных, параметров и настроек. На главном экране нажмите для просмотра виджетов.
	Прокрутка экранов данных, параметров и настроек. На главном экране нажмите для просмотра мини-виджетов.
	Нажмите, чтобы отметить новый круг.
	Нажмите для запуска и остановки таймера занятия.
	Нажмите для перехода к предыдущему экрану.
	На главном экране нажмите и удерживайте для просмотра главного меню. Нажмите, чтобы выбрать пункт, открыть меню быстрого доступа или подтвердить сообщение ( <i>Использование меню быстрого доступа, стр. 6</i> ).

## Обзор главного экрана

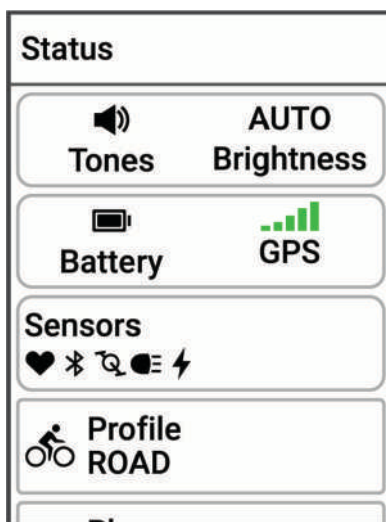
Главный экран обеспечивает быстрый доступ ко всем функциям велокомпьютера Edge.

	Состояние батареи
	Уровень сигнала GPS
	Состояние Bluetooth®
	Выберите, чтобы начать заезд. Чтобы изменить профиль велосипеда, пользуйтесь символами стрелок.
Dynamic Area	Выберите для просмотра предыдущих заездов, итоговых показателей, ежедневных предлагаемых тренировок, обновлений статуса тренировки, а также недавно созданных дистанций и тренировок.
Меню	Выберите для доступа к подключаемым функциям, личным рекордам, контактам и настройкам. Выберите для доступа к вашим приложениям Connect IQ™, виджетам и полям данных.
Навигация	Выберите, чтобы просмотреть карту, отметить и найти местоположение, а также чтобы создать дистанцию или использовать ее для навигации.
Тренировка	Выберите для доступа к вашим сегментам, тренировкам и другим параметрам тренировки.


## Просмотр виджетов

На устройстве предварительно установлено несколько виджетов, а после его сопряжения со смартфоном или другим совместимым устройством становятся доступны дополнительные.

1 На главном экране нажимайте , пока не появится виджет состояния.



Мигающий значок указывает на то, что устройство выполняет поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен. Для изменения настроек можно выбрать любой значок.

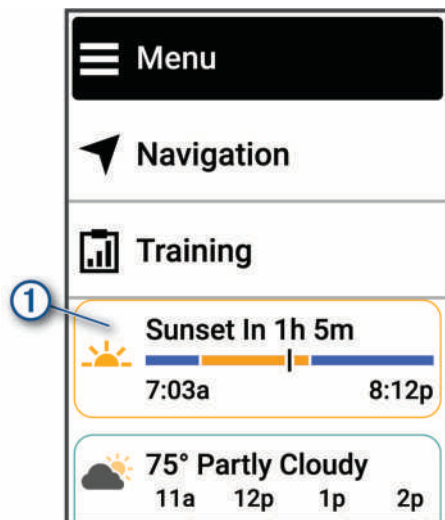
2 Для просмотра дополнительных виджетов используйте  или .

При следующем просмотре виджетов отобразится последний виджет, который вы просматривали.

## Просмотр мини-виджетов

Мини-виджеты обеспечивают быстрый доступ к информации о здоровье, данным о занятиях, встроенным датчикам и многому другому.

- На главном экране нажмите .







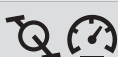










Устройство прокручивает мини-виджеты ([Общая информация об устройстве, стр. 2](#)).

- Выберите мини-виджет для просмотра дополнительной информации [1](#).
- Выберите **Правка** для настройки мини-виджетов ([Настройка мини-виджетов, стр. 76](#)).

## Значки состояния

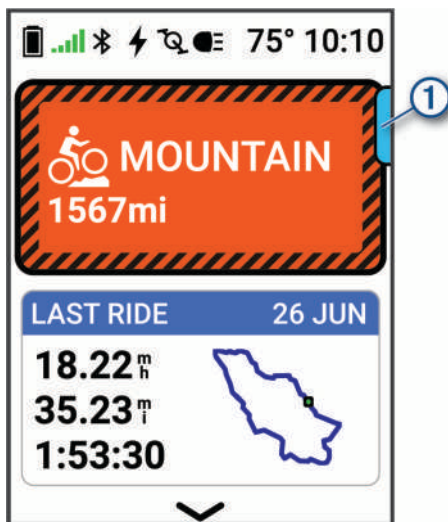
Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен.

	Состояние GPS
	Состояние Bluetooth
	Выполняется синхронизация
	Состояние LiveTrack
	Состояние GroupTrack
	Состояние пульсометра
	Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей
	Состояние велосипедных фонарей
	Состояние велосипедного радара
	Состояние измерителя мощности
<b>iR</b>	Состояние дистанционного управления inReach®
	Состояние режима дополнительного дисплея
 <b>Di2</b>	Состояние электронного переключателя передач
	Состояние датчика tempe™
	Состояние умного тренажера
	Состояние камеры VIRB®

## Использование меню быстрого доступа

Меню быстрого доступа позволяют быстро вызывать функции и выполнять такие действия, как добавление датчиков или профилей занятий, а также запускать заезды с карты.

- Когда на экране отображается панель меню ①, нажмите или удерживайте ⋮ для просмотра меню быстрого доступа.



- Если цвет панели меню — , нажмите ⋮.
- Если цвет панели меню — , нажмите и удерживайте ⋮.

## Установка связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.




**СОВЕТ.** дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.  
Держите устройство верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники.  
Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

# Тренировка





## Подготовка к заезду


Если в комплект поставки устройства входит беспроводной датчик, они уже сопряжены, и их можно активировать во время первоначальной настройки.

- 1 Нажмите и удерживайте , чтобы включить устройство.
- 2 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.  
Когда устройство будет готово к работе, полосы, обозначающие уровень спутникового сигнала, станут зелеными.
- 3 На главном экране нажмите .
- 4 Выберите профиль режима.
- 5 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

SPEED <b>18.2<sup>m</sup><sub>h</sub></b>	🔥 CALORIES <b>750</b>
DISTANCE <b>22.05<sup>m</sup><sub>i</sub></b>	
TIMER <b>1:24:14</b>	
🔥 CALORIES <b>750</b>	▲ ELEVATION <b>2214<sup>f</sup></b>

**ПРИМЕЧАНИЕ.** записи в журнале создаются только при включенном таймере занятия.



- 6 Нажмите  или  для просмотра дополнительных экранов данных.
- 7 При необходимости нажмите  для просмотра таких элементов меню, как временные створы, дистанции и виджеты.
- 8 Нажмите , чтобы остановить таймер занятия.


**СОВЕТ.** перед сохранением заезда и его публикацией в учетной записи Garmin Connect можно выбрать  > **Тип велотренировки**, чтобы изменить тип заезда. Точные данные о типе заезда важны для создания удобных дистанций для велосипеда.


- 9 Выберите **Сохранить**.

## Оценка занятия

Можно настроить параметр оценки собственного состояния для профилей активности ([Настройки тренировок, стр. 67](#)).

- 1 По завершении занятия выберите **Сохранить**.
- 2 Нажмите  или , чтобы выбрать число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно выбрать , чтобы пропустить оценку собственного состояния.

- 3 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия.
- 4 Нажмите .

С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect.

## Планы тренировок

Вы можете настроить план тренировок в учетной записи Garmin Connect и отправлять сеансы тренировок по этому плану на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в календаре тренировок.

### Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect, а также выполнить сопряжение часов или велокомпьютера Garmin® с совместимым смартфоном ([Garmin Connect, стр. 63](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Трен. и планирование** > **Планы тренировок «Garmin Тренер»**.
- 3 Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Перейдите к плану тренировок в календаре.

### Просмотр календаря тренировок

Выбрав день в календаре тренировок, можно просмотреть или начать тренировку. Можно также просмотреть сохраненные заезды.

- 1 Выберите **Тренировка**.
- 2 Выберите календарь или дни недели.
- 3 Выберите день, чтобы просмотреть запланированную тренировку или сохраненный заезд.

## Тренировки

Можно создать персонализированные тренировки, которые содержат цели для каждого этапа тренировки и для разных расстояний, времени и калорий. Можно создать тренировки с помощью Garmin Connect, а затем перенести информацию о них на ваше устройство. Также можно создать и сохранить тренировку прямо на устройстве.

Запланировать тренировки можно с помощью Garmin Connect. Запланировать тренировку можно заранее, а затем сохранить ее на устройстве.

### Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect

Для создания тренировки в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 63](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Трен. и планирование** > **Тренировки** > **Создать тренировку**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Создайте пользовательскую тренировку.
- 5 Выберите **Сохранить**.
- 6 Введите название для тренировки и нажмите **Сохранить**.



Новая тренировка появится в списке тренировок.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эту тренировку можно отправить на устройство ([Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 9](#)).



## Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 63).

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
  - Откройте приложение Garmin Connect и выберите .
  - Перейдите на веб-сайт [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Тренировки**.
- 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.
- 4 Выберите  или **Отправка на устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

## Рекомендуемые ежедневные тренировки

Ежедневные рекомендуемые тренировки предлагаются в зависимости от предыдущих занятий, сохраненных в учетной записи Garmin Connect. При подготовке к соревнованию рекомендуемые ежедневные тренировки появляются в календаре тренировок (*Просмотр календаря тренировок*, стр. 8) и адаптируются к предстоящему соревнованию.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** необходимо выполнять заезды с пульсометром и датчиком мощности в течение недели для получения рекомендаций по тренировкам.

### Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки

Необходимо выполнять заезды с пульсометром и датчиком мощности в течение недели для получения рекомендаций по тренировкам.


- 1 Выберите **Тренировка > Тренировки > Рекомендуемая ежедневная тренировка**.
- 2 Выберите **Заезд**.

### Включение и выключение ежедневных рекомендуемых тренировок

- 1 Выберите **Тренировка > Тренировки > Рекомендуемая ежедневная тренировка > **.
- 2 Выберите **Отображение на главном экране**.

## Начало тренировки









Прежде чем начинать тренировку, ее необходимо загрузить из своей учетной записи Garmin Connect (*Выполнение тренировки из Garmin Connect*, стр. 9).

- 1 Выберите **Тренировка > Тренировки**.
- 2 Выберите тренировку.
- 3 Выберите **Заезд**.
- 4 Выберите , чтобы запустить таймер.

**СОВЕТ.** во время работы таймера можно нажать и удерживать  для просмотра следующего этапа тренировки.

После того как вы начнете тренировку, устройство будет отображать каждый этап тренировки, цель (при наличии) и текущие данные о тренировке.

## Остановка тренировки

- Остановить этап тренировки и начать новый можно в любой момент, нажав .
- На экране тренировки нажмите и удерживайте , а затем выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите , чтобы приостановить текущий этап тренировки.
  - Выберите , чтобы завершить этап тренировки и повторить предыдущий этап.
  - Выберите , чтобы завершить этап тренировки и начать следующий этап.
- Таймер занятия можно остановить в любое время, нажав .
- Завершить тренировку можно в любое время, нажав , а затем **Остановить тренировку > **.




## Удаление тренировок

- 1 Выберите **Тренировка > Тренировки > ⋮ > Удалить несколько элементов**.
- 2 Выберите одну или несколько тренировок.
- 3 Выберите **✓**.

## Результат выполнения тренировки

После завершения тренировки устройство отображает результат выполнения тренировки в зависимости от того, насколько точно вы выполнили ее. Для активных этапов тренировки устанавливается наивысший приоритет, при этом измеряется, насколько уровень ваших усилий соответствует цели этапа, а также проверяется выполнение всех этапов. Этапы разминки и восстановления оказывают меньшее влияние на ваш результат. Этап заминки совсем не влияет на результат выполнения тренировки.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** результат выполнения тренировки отображается только для тренировок с целевыми показателями ЧСС, скорости, темпа или мощности.

	Хороший результат, от 67 до 100%
	Средний результат, от 34 до 66%
	Низкий результат, от 0 до 33%

## Временные створы

### ОСТОРОЖНО

Не отвлекайтесь от управления при использовании функции «Временные створы». Несоблюдение мер безопасности и ответственности за рулем может привести к серьезным травмам или повреждению имущества.

При подключении к спутниковому сигналу GPS велокомпьютер Edge можно использовать для создания серии временных створов, используя места вдоль маршрута для записи времени на отрезках при прохождении через несколько виртуальных створов. Каждый участок маршрута до временного створа называется отрезком. Во время заезда, когда вы проходите через створ, велокомпьютер записывает время на отрезке и показывает, прошли вы его быстрее или медленнее, чем самый быстрый отрезок в этом заезде.

RUN SPEED		RUN TIME	
18.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub>		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 заезда велокомпьютер суммирует данные об отрезках, чтобы показать наилучший результат на каждом створе.

Подробный анализ результатов прохождения каждого створа вы можете просмотреть в вашей учетной записи Garmin Connect.

## Создание временных створов

Для создания временных створов необходимо получить сигналы со спутников и физически находиться в месте создания створа ([Установление связи со спутниками, стр. 6](#)).

В дополнение к стартовому створу в каждой серии можно создать до 10 временных створов.

1 Выберите **Тренировка > Временные створы > Создать серию временных створов**.

2 Выберите **Пешком** или **На вел.**, чтобы задать способ создания временных створов.

При выборе варианта «Пешком» следуйте инструкциям на экране для калибровки компаса.

3 Нажмите и удерживайте .

4 Направьте стрелку на экране в сторону своего пути и выберите .

5 Повторите шаги 2 и 3, чтобы создать остальные створы в серии.

**СОВЕТ.** нажмите , чтобы сдвинуть или масштабировать карту.

6 Нажмите .

7 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Удалить последний створ**, чтобы удалить ранее размещенный створ.
- Выберите **Сохранить серию**, чтобы завершить создание временных створов и сохранить текущую серию.

**СОВЕТ.** следуйте инструкциям на экране, чтобы присвоить имя серии створов.

- Выберите **Выйти и удалить серию**, чтобы удалить все временные створы, созданные для этой серии.
- Выберите **Продолжить создание створов**, чтобы вернуться к карте и создать дополнительные створы в серии.

## Прохождение временных створов

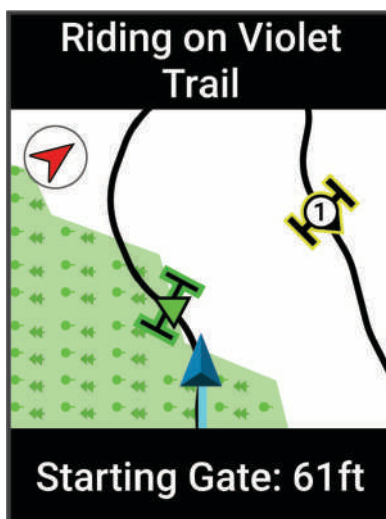
Перед заездом с использованием серии временных створов необходимо создать временные створы ([Создание временных створов, стр. 11](#)).

1 Выберите **Тренировка > Временные створы**.

2 Выберите серию временных створов.

3 Выберите **Обзор створов** для предварительного просмотра створов (необязательно).

4 Выберите **Заезд**.



## Удаление серии временных створов

- 1 Выберите **Тренировка > Временные створы > ⋮ > Удалить**.
- 2 Выберите серию временных створов.
- 3 Выберите **✓ > ✓**.

## Сегменты

**Отслеживание сегмента:** вы можете отправить сегменты из своей учетной записи Garmin Connect на устройство. После того как сегмент будет сохранен на устройстве, вы можете отслеживать его.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при загрузке дистанции из вашей учетной записи Garmin Connect все сегменты дистанции автоматически загружаются.

**Прохождение сегмента:** вы можете пройти сегмент, попробовав повторить или превзойти собственный рекорд или результаты других участников, которые прошли данный сегмент.

## Сегменты Strava™

На устройство Edge MTB можно загрузить сегменты Strava. По сегментам Strava можно сравнивать свои результаты с предыдущими заездами, результатами друзей и профессиональных спортсменов, прошедших аналогичный сегмент.



Для регистрации учетной записи Strava откройте меню «Сегменты» в учетной записи Garmin Connect. Дополнительные сведения см. на веб-сайте [www.strava.com](http://www.strava.com).

Информация, содержащаяся в настоящем руководстве, применима как к сегментам Garmin Connect, так и к сегментам Strava.

## Прохождение сегмента из Garmin Connect

Для загрузки и прохождения сегмента из Garmin Connect требуется наличие учетной записи Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 63).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если вы используете сегменты Strava, ваши избранные сегменты автоматически будут переноситься на устройство при подключении к приложению Garmin Connect или к компьютеру.

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
  - Откройте приложение Garmin Connect.
  - Перейдите на веб-сайт [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- 2 Создайте новый сегмент или выберите существующий.
- 3 Выберите  или **Отправка на устройство**.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 На устройстве Edge выберите , чтобы запустить таймер занятия, и начните заезд.  
Когда маршрут пересекает включенный сегмент, можно приступить к его прохождению.

## Включение сегментов

Можно выбрать, какие сегменты в данный момент загружены на устройство и включены.

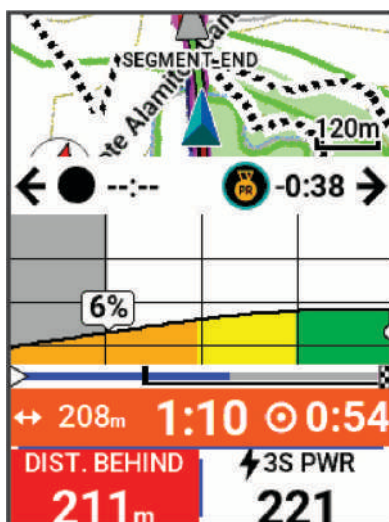
- 1 Выберите **Тренировка > Сегменты > ⋮ > Включить/отключить > Изменить несколько элементов**.
- 2 Выберите сегменты для включения.

## Использование сегментов

Сегменты — это виртуальные гоночные дистанции. После прохождения сегмента можно сравнить свои результаты с предыдущими занятиями, результатами других участников заезда, подписанных пользователей в вашей учетной записи Garmin Connect или других участников сообщества любителей велоспорта. Для просмотра информации о месте, занятом по результатам прохождения сегмента, можно загрузить данные о занятии в учетную запись Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если учетная запись Garmin Connect связана с учетной записью Strava, данные о занятии передаются в учетную запись Strava автоматически, что позволяет просмотреть информацию о месте, занятом после прохождения сегмента.

- 1 Нажмите **▶**, чтобы запустить таймер занятия и начать заезд.  
Когда маршрут пересекает включенный сегмент, можно приступить к его прохождению.
- 2 Начните прохождение сегмента.  
Автоматически появится экран данных сегмента.



- 3 При необходимости нажмите **⋮**, чтобы изменить свою цель во время соревнования.  
Можно соревноваться с лидером сегмента, другими участниками заезда или улучшить свои прошлые результаты (если применимо). Цель настраивается автоматически в зависимости от текущего результата.

По завершении прохождения сегмента отображается сообщение.

## Настройка автоматической регулировки сегмента

Можно настроить устройство на автоматическую регулировку целевого времени забега для сегмента на основании ваших результатов во время этого сегмента.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта настройка по умолчанию включена для всех сегментов.

Выберите **Тренировка > Сегменты > ⋮ > Автоподбор рез. для сравнения > Включено**

## Просмотр сведений о сегменте

1 Выберите **Тренировка > Сегменты**.

2 Выберите сегмент.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Карта**, чтобы просмотреть сегмент на карте.
- Выберите **Высота**, чтобы просмотреть график изменения высоты для сегмента.
- Выберите **Лидеры**, чтобы посмотреть время заездов и среднюю скорость лидера сегмента, лидера группы или участника соревнования, собственный личный рекорд по времени и среднюю скорость, а также других участников заезда (если применимо).

**СОВЕТ.** выбрав «Таблица лидеров», можно изменить цель прохождения сегмента.

- Выберите **Включить**, чтобы включить прохождение сегмента и подсказки, которые уведомляют о приближении к сегментам.

## Опции сегментов

Выберите **Тренировка > Сегменты > ⋮**.

**Управление маршрутом:** включение или отключение подсказок о поворотах.

**Автоподбор рез. для сравнения:** включение или отключение автоматической корректировки цели в зависимости от текущего результата.

**Поиск:** позволяет искать сохраненные сегменты по названию.

**Включить/отключить:** включение или отключение сегментов, которые в данный момент загружены на устройство.

**Приоритет лидера по умолчанию:** позволяет выбирать порядок целей при прохождении сегмента.

**Удалить:** позволяет удалять все или некоторые из сохраненных на устройстве сегментов.

## Удаление сегмента


1 Выберите **Тренировка > Сегменты**.

2 Выберите сегмент.

3 Выберите  > .

## Интервальные тренировки

Интервальные тренировки можно создавать на основе расстояния или времени. Пользовательская интервальная тренировка хранится на устройстве до создания другой интервальной тренировки.



Открытые интервалы можно использовать для заезда на известное расстояние. При нажатии  устройство записывает интервал и переходит к интервалу отдыха.

## Создание интервальной тренировки

На велокомпьютере Edge MTB предварительно установлена стандартная интервальная тренировка, которую вы можете изменить, чтобы создать собственную.

- 1 Выберите **Тренировка > Тренировки > Интервалы >  > Интервалы > Тип цели.**
- 2 Выберите один из вариантов.  
**СОВЕТ.** можно создать неограниченный временем интервал, выбрав тип Открытый.
- 3 При необходимости введите высокое и низкое значения интервала.
- 4 Выберите **Длительность**, введите значение интервала времени и выберите .
- 5 Выберите .
- 6 Выберите **Отдых > Тип цели.**
- 7 Выберите один из вариантов.
- 8 При необходимости введите высокое и низкое значения интервала отдыха.
- 9 Выберите **Длительность**, введите значение интервала отдыха и выберите .
- 10 Выберите .
- 11 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.
  - Чтобы изменить количество повторов, выберите **Повтор**.
  - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка**.
  - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени заминку, выберите **Заминка**.



## Начало интервальной тренировки

- 1 Выберите **Тренировка > Тренировки > Интервалы > Нач. тренир..**
  - 2 Нажмите  для запуска таймера занятия.
  - 3 Если в интервальную тренировку входит разминка, нажмите , чтобы начать первый интервал.
  - 4 Следуйте инструкциям на экране.
- По завершении всех интервалов отобразится сообщение.

## Установка цели тренировки

Функция цели тренировки используется вместе с функцией Virtual Partner®, позволяя ставить цели по дистанции, расстоянию и времени или расстоянию и скорости. Во время тренировки устройство в реальном времени показывает ваш прогресс в достижении поставленной цели.


- 1 Выберите пункт **Тренировка > Задать цель.**
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Только расстояние**, чтобы выбрать одну из дистанций в списке или задать свое целевое значение.
  - Выберите **Расстояние и время**, чтобы задать свое целевое значение дистанции и времени.
  - Выберите **Расстояние и скорость**, чтобы задать свое целевое значение дистанции и скорости.

Откроется экран цели тренировки с расчетным временем финиша. Расчетное время финиша вычисляется на основе текущего результата и оставшегося времени.
- 3 Выберите .
- 4 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 5 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.



## Соревнование с результатами предыдущего занятия

Вы можете пройти предыдущее записанное занятие или сохраненную дистанцию и попробовать превзойти результат.

- 1 Выберите **Тренировка > Занятие с соревнованием**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Занятие с соревнованием**.
  - Выберите **Сохраненные дистанции**.
- 3 Выберите занятие или дистанцию.
- 4 Выберите **Заезд**.
- 5 Нажмите  для запуска таймера занятия.

## Настройка зон частоты пульса

Устройство использует информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон частоты пульса. Зоны частоты пульса можно настроить вручную в соответствии со своими целями по занятиям фитнесом (*Спортивные цели, стр. 17*). Для наиболее точных данных о калориях во время занятия необходимо установить свое максимальное значение частоты пульса, частоту пульса в состоянии покоя и зоны частоты пульса.

- 1 Выберите  > **Моя статистика > Зоны тренировки > Зоны частоты пульса**.
- 2 Введите максимальный пороговый уровень лактата и значения частоты пульса в состоянии покоя. Вы можете использовать функцию автоматического определения для автоматической регистрации частоты пульса во время занятия. Значения зон обновляются автоматически, но вы также можете менять каждое из них вручную.
- 3 Выберите **Расчет по:**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
  - Выберите **% максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной частоты пульса.
  - Выберите **% РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).
  - Выберите **%ЧП при пороговом значении лактата** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения частоты пульса при пороговом значении лактата.

## Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.



## Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 102*) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

## Тренировка в помещении

Устройство включает профиль занятия в помещении, в котором функция GPS отключена. Если функция GPS отключена, скорость и расстояние недоступны, если только у вас нет совместимого датчика или тренажера, который отправляет данные о скорости и расстоянии на устройство.

## Сопряжение с велотренажером

- 1 Расположите велокомпьютер Edge в пределах 3 м (10 футов) от велотренажера.
- 2 Выберите профиль велотренажера.
- 3 Начните крутить педали велотренажера или нажмите кнопку сопряжения.  
Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя вашего велотренажера.

- 4 На велокомпьютере Edge появится сообщение.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если сообщение не отображается, выберите  > Датчики > Добавить датчик.

- 5 Следуйте инструкциям на экране.

При сопряжении велотренажера с велокомпьютером Edge с помощью ANT+® велотренажер отображается как подключенный датчик. Можно настроить поля данных на отображение данных с датчика.

## Использование велотренажера

Перед использованием совместимого велотренажера необходимо выполнить сопряжение велотренажера с устройством с помощью технологии ANT+ ([Сопряжение с велотренажером, стр. 17](#)).

Не все функции и настройки доступны для всех велотренажеров. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя вашего велотренажера.

Вы можете использовать устройство вместе с велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, занятий и прохождения дистанций. При использовании велотренажера GPS отключается автоматически.

1 Выберите **Тренировка > Велотренажер**.

2 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Фрирайд** для настройки уровня сопротивления вручную.
- Выберите **Пройти дистанцию**, чтобы пройти сохраненную дистанцию ([Дистанции, стр. 23](#)).
- Выберите **Выполнить занятие**, чтобы совершить сохраненный заезд ([Подготовка к заезду, стр. 7](#)).
- Выберите **Выполнить тренировку**, чтобы выполнить сохраненную тренировку ([Тренировки, стр. 8](#)).
- Если доступно, выберите **Установка уклона**, **Установка сопротивления** или **Установить целевую мощность**, чтобы настроить параметры заезда.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** сопротивление тренажера изменяется в зависимости от дистанции или информации о заезде.


3 Выберите дистанцию, занятие или тренировку.


4 Выберите **Заезд**.

5 Нажмите  для запуска таймера занятия.

### Установка сопротивления

1 Выберите **Тренировка > Велотренажер > Установка сопротивления**.

2 Выберите  или , чтобы установить силу сопротивления на тренажере.

3 Нажмите  для запуска таймера занятия.


4 При необходимости выберите  > **Установка сопротивления**, чтобы отрегулировать сопротивление во время занятия.

### Установка целевой мощности

1 Выберите **Тренировка > Велотренажер > Установить целевую мощность**.

2 Установите значение целевой мощности.

3 Выберите профиль режима.

4 Нажмите  для запуска таймера занятия.

Сила сопротивления на тренажере регулируется для поддержания постоянной выходной мощности в зависимости от скорости.

5 При необходимости выберите  > **Установить целевую мощность**, чтобы настроить целевую мощность во время занятия.

## Навигация

Функции и настройки навигации также применяются для навигации по дистанциям ([Дистанции, стр. 23](#)) и сегментам ([Сегменты, стр. 12](#)).

- Местоположения и поиск объектов ([Местоположения, стр. 18](#))
- Планирование дистанции ([Дистанции, стр. 23](#))
- Настройки маршрута ([Настройки маршрута, стр. 29](#))
- Настройки карты ([Настройки карты, стр. 28](#))



## Местоположения

Вы можете записывать и сохранять местоположения на устройстве.






## Отметка вашего местоположения

Прежде чем отмечать местоположение, необходимо найти спутники.

Если вы хотите запомнить положение какого-то важного объекта или точки на карте, вы можете отметить местоположение.


- 1 Проведите велотренировку.
- 2 Выберите **Навигация** >  > **Отметка местоположения** > .

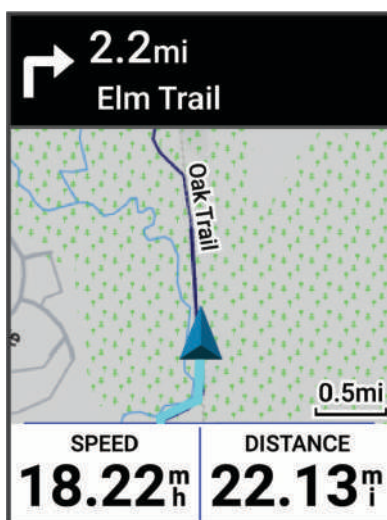
## Сохранение местоположений с карты

- 1 Выберите **Навигация** > **Обзор карты**.
- 2 Используйте  и  для поиска местоположения на карте.  
**СОВЕТ.** нажмите  для переключения между инструментами просмотра карты. Информация о местоположении появляется в верхней части карты.
- 3 Нажмите и удерживайте .  
Варианты местоположения отобразятся в виде списка.
- 4 Выберите местоположение.
- 5 Выберите **Сохранить местоположение** > .

## Навигация к местоположению

**СОВЕТ.** можно использовать мини-виджет ПОИСК МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ для ввода определенной информации поиска на главном экране. Возможно, потребуется добавить мини-виджет на главный экран (*Настройка мини-виджетов, стр. 76*).

- 1 Выберите **Навигация**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Обзор карты**, чтобы перейти к местоположению на карте.
  - Выберите **Дистанции** для навигации по сохраненной дистанции (*Дистанции, стр. 23*).
  - Выберите **Навиг. для МТВ**, чтобы перейти к маршрутной сети для горного велосипеда.
  - Выберите **Категории** для перехода к достопримечательности, городу или точке на карте.
  - Выберите **Сохраненные местоположения**, чтобы перейти к сохраненному местоположению.
  - Выберите **Последнее** для перехода к одному из последних 50 найденных местоположений.
  - Выберите  > **Поиск рядом с:**, чтобы сузить границы поиска.
- 3 Выберите нужное местоположение.
- 4 Выберите **Заезд**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.



## Навигация к месту старта

Во время заезда вы можете в любой момент вернуться к начальной точке.

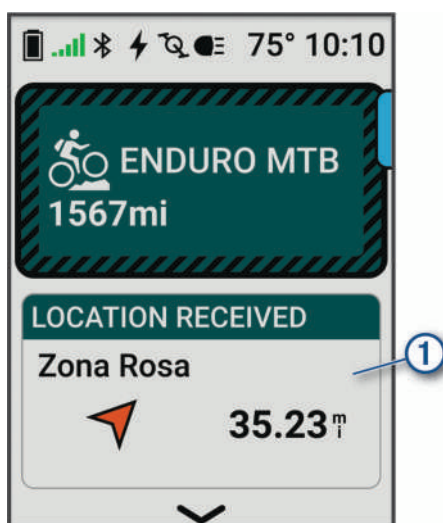
- 1 Проведите велотренировку.
- 2 Нажмите **▶ > ⋮** для просмотра меню быстрого доступа.
- 3 Выберите **Назад к началу**.
- 4 Выберите **По тому же маршруту** или **Наиб. прям. маршрут**.
- 5 Выберите **Заезд**.

Устройство возвращает вас к начальной точке заезда.

## Запуск заезда из общего местоположения

Приложение Garmin Connect можно использовать для отправки данных о местоположении из Карт Apple® на велокомпьютер Edge и навигации к этому местоположению ([Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 22](#)).

- 1 Выберите информацию об общем местоположении в динамической области на главном экране **①**.



На велокомпьютере Edge отобразится карта с указанием общего местоположения.



**СОВЕТ.** местоположение сохраняется в меню **Навигация > Последнее**.

- 2 Нажмите **⋮**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

## Навигация к общему местоположению во время заезда

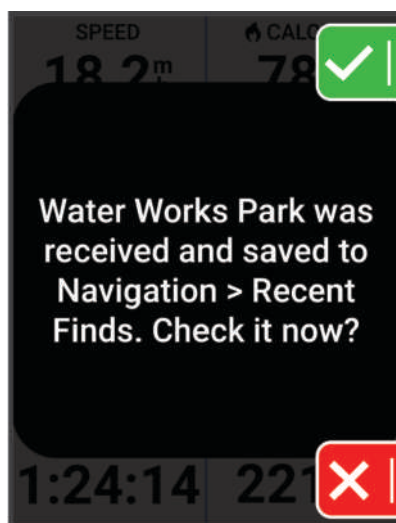
Эта функция предназначена для заездов с использованием GPS. Если вы едете с профилем занятия В помещении, где навигация отключена, выберите ✓, чтобы отменить уведомление.

**СОВЕТ.** местоположение сохраняется в меню **Навигация > Последнее**.

Можно получать общие местоположения на велокомпьютер и строить к ним маршруты (*Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 22*).

- 1 Начните заезд (*Подготовка к заезду, стр. 7*).

На велокомпьютере Edge появится уведомление с указанием названия общего местоположения.



- 2 Выберите ✓ для навигации к общему местоположению.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

## Остановка навигации

- 1 Нажмите ⋮.
- 2 Выберите **Остановка навигации > ✓**.

## Изменение местоположений

- 1 Выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 2 Выберите нужное местоположение.
- 3 Выберите **Сведения**.
- 4 Выберите пункт **Правка**.
- 5 Выберите один из вариантов.  
Например, выберите Изменить высоту и укажите известную высоту местоположения.
- 6 Введите новую информацию и выберите ✓.

## Удаление местоположения

- 1 Выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 2 Выберите нужное местоположение.
- 3 Выберите **Сведения**.
- 4 Выберите **Правка > Удалить местоположение > ✓**.

## Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect

### УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации о своем местоположении другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию о своем местоположении, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна, только если совместимое с дистанцией устройство Garmin подключено к устройству iPhone® с помощью технологии Bluetooth.

Вы можете передавать информацию о местоположении и данные с Карт Apple на свое совместимое устройство Garmin.

1 В Картах Apple выберите местоположение.

2 Выберите  > .

3 При необходимости в приложении Garmin Connect выберите устройство Garmin.

В приложении Garmin Connect появится уведомление, сообщающее о том, что местоположение теперь доступно на вашем устройстве ([Запуск заезда из общего местоположения, стр. 20](#)).

## Сообщение об опасности

### ⚠ ОСТОРОЖНО

Эта функция позволяет пользователям передавать информацию о потенциальных опасностях на маршруте заезда. Garmin не делает заявлений относительно точности, полноты или актуальности информации, предоставленной пользователями. Следите за окружающей обстановкой и полагайтесь на указания, доступные во время заезда. Несоблюдение этого требования может привести к повреждению имущества или травмам.

Вы можете сообщить об опасностях для велосипедистов, например выбоинах на дороге, собаках без поводка или упавших деревьях. Вы также можете подтвердить наличие опасности на велокомпьютере Edge или сообщить о том, что опасность больше не актуальна. Срок действия опасностей истекает после того, как о них не сообщают в течение определенного периода времени.

1 Начните велотренировку ([Подготовка к заезду, стр. 7](#)).

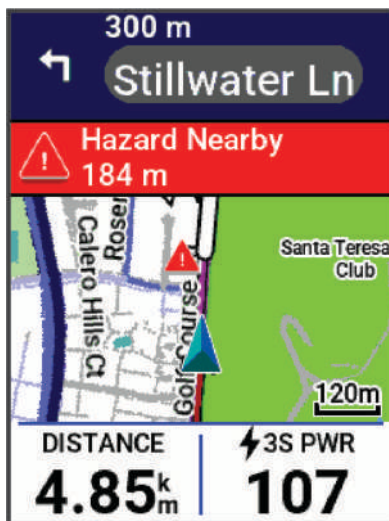
2 На экране карты нажмите .

3 Выберите **Сообщение об опасности**.

4 Выберите тип опасности.

5 Выберите .

Опасность появится на карте навигации, а велокомпьютер Edge издаст звуковой сигнал ([Настройки оповещений и подсказок, стр. 70](#)).



## Дистанции

### ОСТОРОЖНО

Эта функция позволяет пользователям загружать маршруты, созданные другими пользователями. Garmin не делает заявлений относительно безопасности, точности, надежности, полноты или актуальности маршрутов, созданных третьими лицами. Вы принимаете на себя весь риск использования маршрутов, созданных третьими лицами.




Вы можете отправить дистанцию из своей учетной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения дистанции на устройстве вы можете выполнить навигацию по ней. Вы также можете создать пользовательскую дистанцию непосредственно на устройстве.

Эта функция удобна для движения по сохраненным дистанциям, которые вам нравятся. Можно, например сохранить веломаршрут до работы, чтобы пользоваться им повторно. Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями.

### Создание дистанции на своем устройстве



Прежде чем вы сможете создать дистанцию, на вашем устройстве должно быть сохранено занятие с данными GPS.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно создать дистанцию в приложении Garmin Connect ([Прохождение дистанции из Garmin Connect, стр. 24](#)).

- 1 Выберите **Навигация > Дистанции > Создать**.
- 2 Выберите занятие, на котором будет основываться ваша дистанция.
- 3 Выберите **Сохранить как дистанцию**.
- 4 Введите название дистанции и выберите .
- 5 Выберите .  
Дистанция появится в списке.
- 6 Выберите дистанцию и просмотрите подробные сведения о ней.
- 7 При необходимости выберите , чтобы изменить сведения о дистанции.  
Например, можно изменить название или цвет дистанции, либо создать сеанс GroupRide ([Начало сеанса GroupRide, стр. 57](#)).
- 8 Выберите **Заезд**.

### Создание дистанции на основе недавнего заезда


Можно создать новую дистанцию на основе заезда, сохраненного на этом устройстве Edge .

- 1 Выберите **Архив > Заезды**.
- 2 Выберите заезд.
- 3 Выберите  > **Сохранить заезд как дистанцию**.
- 4 Введите название дистанции и выберите .



## Прохождение дистанции из Garmin Connect

Для загрузки дистанции из Garmin Connect требуется наличие учетной записи Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 63).


- 1 Выберите один из следующих вариантов:
    - Откройте приложение Garmin Connect.
    - Перейдите на веб-сайт [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
  - 2 Создайте и сохраните новую дистанцию или выберите существующую.
  - 3 Выберите один из следующих вариантов:
    - В приложении Garmin Connect выберите .
    - На веб-сайте Garmin Connect выберите **Отправка на устройство**.
  - 4 Выберите свой велокомпьютер Edge.
  - 5 Выберите один из следующих вариантов:
    - Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect.
    - Синхронизируйте устройство с помощью приложения Garmin Express™.
- На устройстве дистанция отображается в динамической области главного экрана.

- 6 Выберите дистанцию.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** при необходимости можно изменить дистанцию, выбрав **Навигация > Дистанции**.

- 7 Выберите **Заезд**.

## Советы по прохождению дистанции

- Пользуйтесь управлением маршрутом ([Параметры дистанции](#), стр. 25).
- Если вы хотите включить разминку, нажмите  для начала прохождения дистанции и выполняйте разминку в обычном режиме.
- Разминку нужно выполнять, находясь в стороне от маршрута дистанции.  
Когда вы будете готовы начать прохождение дистанции, направьтесь к ней. При нахождении на любой части дистанции появляется сообщение.
- Перейдите к карте, чтобы посмотреть карту дистанции.  
В случае отклонения от дистанции на экран будет выведено сообщение.



## Просмотр сведений о дистанции

- 1 Выберите **Навигация > Дистанции**.
- 2 Выберите дистанцию.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Заезд** для прохождения дистанции.
  - Выберите дистанцию, чтобы посмотреть ее на карте.
  - Выберите **Сводка**, чтобы посмотреть сведения о дистанции.
  - Выберите **Подъемы**, чтобы посмотреть сведения о каждом подъеме и график изменения высоты.
  - Выберите **Требования дистанции**, чтобы посмотреть анализ вашего уровня подготовки для данной дистанции.
  - Выберите **Руководство по мощности**, чтобы посмотреть анализ ваших усилий по прохождению дистанции.
  - Выберите  для обновления настроек дистанции.



## Отображение дистанции на карте

Можно настроить отображение на карте любой дистанции, сохраненной на вашем устройстве. Например, вы можете настроить отображение дистанции для ваших ежедневных поездок на работу на велосипеде желтым цветом, а альтернативной дистанции — зеленым. Во время поездки вы сможете видеть обе эти дистанции, но проходить одну из них или выполнять навигацию по ней необязательно.

- 1 Выберите  > **Навигация** > **Дистанции**.
- 2 Выберите дистанцию.
- 3 Выберите .
- 4 Чтобы дистанция появилась на карте, выберите **Всегда отображать**.
- 5 Выберите **Цвет**, чтобы выбрать определенный цвет.
- 6 Чтобы отобразить точки дистанции на карте, выберите **Точки дистанции**.

Теперь, когда вы будете проезжать рядом с этой дистанцией, она появится на карте.

## Параметры дистанции

Выберите **Навигация** > **Дистанции** > .

**Управление маршрутом:** включение или отключение подсказок о поворотах.

**Предупреждения об отклонении от курса:** оповещает, если вы отклонились от курса.

**Удалить:** позволяет удалять все или некоторые из сохраненных на устройстве дистанций.

## Изменение маршрута дистанции



Вы можете выбирать, как устройство изменяет маршрут при отклонении от курса.

При отклонении от курса выберите опцию:



- Чтобы приостановить навигацию, пока вы не вернетесь на исходный маршрут, нажмите **Приостан. навигацию**.
- Чтобы выбрать один из предложенных вариантов изменения маршрута, нажмите **Маршрут заново**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** первым вариантом изменения маршрута будет наиболее короткий маршрут, который позволит вернуться на дистанцию. Он применяется автоматически через 10 секунд.

## Прерывание дистанции

- 1 Перейдите к карте.
- 2 Нажмите .
- 3 Выберите **Прервать дистанцию** > .

## Удаление дистанции

- 1 Выберите **Навигация** > **Дистанции**.
- 2 Выберите  > **Удалить**.
- 3 Выберите дистанцию.
- 4 Выберите .

## Маршруты Trailforks

### **ОСТОРОЖНО**

Garmin не несет ответственности за точность и актуальность информации, предоставляемой Trailforks. Всегда следите за окружающей обстановкой, обращайте внимание на дорожные знаки и текущие дорожные условия.

С приложением Trailforks вы можете сохранять любимые маршруты или искать маршруты неподалеку. Вы можете загрузить приложение Trailforks с маршрутами для горного велосипеда на велокомпьютер Edge. Загруженные маршруты появляются в списке сохраненных дистанций.

Чтобы оформить подписку Trailforks, перейдите на веб-сайт [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

## ForkSight

Во время навигации по карте Trailforks функция ForkSight на каждом перекрестке предлагает информацию о маршрутах для велосипеда, помогая пользователям выполнять навигацию по маршрутным сетям. Когда вы останавливаетесь на маршруте во время занятия, появляется страница ForkSight, содержащая информацию о вариантах маршрута, подъемах и спусках, профиле возвышения, а также инструкции по навигации.



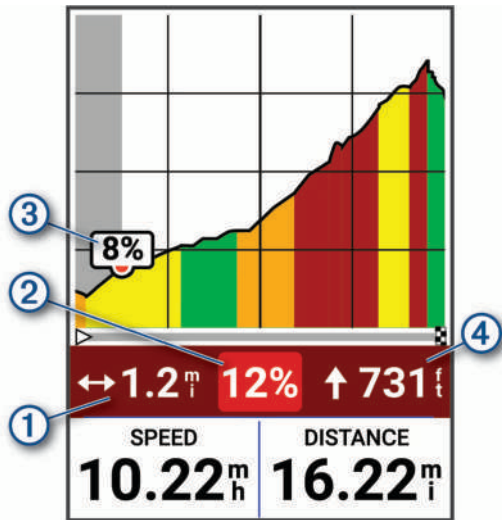
# Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает распределять силы на предстоящих подъемах. Можно просмотреть подробную информацию о подъемах, в том числе время, средний уклон и общее восхождение. Оценки подъема обозначаются цветом в зависимости от длины и уклона.

**СОВЕТ.** кроме того, подъемы отображаются в сведениях о дистанции ([Просмотр сведений о дистанции, стр. 24](#)).

- 1 В главном меню включите функцию ClimbPro для профиля занятия ([Настройки тренировок, стр. 67](#)).
- 2 Выберите **Обнаружение подъемов**.
- 3 Выберите категории подъемов, которые необходимо включить, в зависимости от сложности ([Категории подъема, стр. 28](#)).
- 4 Выберите **Режим**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Во время навигации**, чтобы использовать ClimbPro только при прохождении дистанции ([Дистанции, стр. 23](#)) или при навигации к пункту назначения ([Навигация к местоположению, стр. 19](#)).
  - Выберите **Всегда**, чтобы использовать ClimbPro для всех поездок.
- 6 Выберите **Тип рельефа**, а затем выберите нужный вариант.
- 7 Проведите велотренировку.

Экран ClimbPro автоматически появляется в начале подъема.









1	Оставшееся расстояние в рамках текущего подъема
2	Оставшийся средний уклон в рамках текущего подъема
3	Текущий уклон
4	Оставшийся подъем в рамках текущего подъема


После сохранения данных о заезде можно просмотреть отрезки подъема в истории заездов.

## Категории подъема

Категории подъема определяются по оценке подъема, которая рассчитывается на основе уклона, умноженного на длину подъема. Длина подъема должна составлять не менее 500 метров, а средний уклон — не менее 3%, чтобы он считался подъемом.

Категория	Оценка подъема	Цвет
Вне категорий (НС)	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 занятий**, выберите профиль, а затем выберите **Навигация** > **Карта**.

**Ориентация:** выбор способа отображения карты на странице.

**Автомасштаб:** автоматический выбор уровня масштабирования для карты. Если для данной функции выбрана опция Выключено, увеличение или уменьшение масштаба нужно выполнять вручную.

**Текст указаний:** установка времени отображения пошаговых инструкций по навигации (требуется карты с возможностью прокладки маршрута).

**Вид:** настройка параметров внешнего вида на карте (*Настройки отображения карты, стр. 28*).

**Сведения о карте:** включение или отключение карт, которые в данный момент загружены на устройство.

## Настройки отображения карты

Выберите  > **Профили занятий**, выберите профиль, а затем выберите **Навигация** > **Карта** > **Вид**.

**Карта популярности:** выделение популярных дорог и трасс для вашего типа заезда. Чем темнее дорога или трасса, тем популярнее.

**Высокая контрастность:** устанавливает карту на отображение данных с более высокой контрастностью для лучшей видимости в сложных условиях.

**Детализация карты:** выбор уровня детализации данных на карте.


**Цветовой режим:** настройка отображения карты в соответствии с типом заезда.

**Цвет линии хронол.:** возможность изменения цвета линии пройденного пути.

**Дополнительно:** возможность установки уровней масштабирования и размера текста, а также включения теней рельефа и создания карт.


**Сброс вида карты:** сброс отображения карты до настроек по умолчанию.

## Изменение ориентации карты


- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Навигация** > **Карта** > **Ориентация**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - **Север наверху** — верхняя часть карты ориентирована на север.
  - **По треку** — верхняя часть карты ориентирована по направлению движения.

## Настройка значков на карте

Вы можете настроить значки на карте для определения различных типов сохраненных местоположений. Например, местоположение «Дом» или места, где можно поесть или попить.

- 1 Выберите **Навигация** > **Сохраненные местоположения**.
- 2 Выберите сохраненное местоположение.
- 3 Выберите **Сведения** > **Правка** > **Изменить символ**.
- 4 Выберите один из вариантов.
- 5 Нажмите  .

## Настройки маршрута

Выберите  > **Профили занятий**, выберите профиль, а затем выберите **Навигация** > **Прокладка маршрута**.

**Сост. маршрута по популярности:** расчет маршрутов на основании наиболее популярных заездов из Garmin Connect.

**Режим прокладки маршрута:** настройка способа транспортировки для оптимизации маршрута.

**Метод расчета:** установка метода расчета маршрута.

**Привязка к дороге:** фиксация значка текущего местоположения на ближайшей дороге.


**Настройка объездов:** возможность выбрать типы дорог, которых нужно избегать при навигации.

**Перерасчет дистанции:** автоматически повторно рассчитывает маршрут при отклонении от курса.

**Перерасчет маршрута:** автоматически повторно рассчитывает маршрут при отклонении от маршрута.

## Выбор занятия для расчета маршрута

Можно настроить устройство для расчета маршрута на основании типа занятий.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Навигация** > **Прокладка маршрута** > **Режим прокладки маршрута**.
- 4 Выберите вариант расчета маршрута.

Например, для навигации по дорогам можно выбрать Шоссейный велоспорт, а для навигации по бездорожью — Горный велоспорт.

## История

Мини-виджет истории на велокомпьютере Edge MTB включает время, расстояние, калории, скорость, данные круга, подъем и дополнительную информацию о датчиках, использующих технологию ANT+.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при остановке таймера занятия или включении паузы запись данных не ведется.

При заполнении памяти устройства на экране появляется сообщение. Данные в журнале не удаляются и не перезаписываются автоматически. Периодически загружайте историю в учетную запись Garmin Connect, чтобы отслеживать все свои данные о заездах.

## Просмотр данных о заезде

- 1 На главном экране нажмите , чтобы просмотреть мини-виджет истории.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет на главный экран (*Настройка мини-виджетов, стр. 76*).

- 2 Выберите мини-виджет истории.
- 3 Выберите **Заезды**.
- 4 Выберите маршрут.
- 5 Выберите один из вариантов.

## Просмотр времени в каждой зоне тренировки

Чтобы просмотреть данные по времени в каждой зоне тренировки, необходимо сначала выполнить сопряжение устройства с совместимым пульсометром или измерителем мощности, выполнить занятие и сохранить его.

Информация о времени в каждой зоне частоты пульса и зоне мощности поможет вам отрегулировать интенсивность тренировки. Можно настроить зоны мощности (*Настройка зон мощности, стр. 46*) и зоны частоты пульса (*Настройка зон частоты пульса, стр. 16*) в соответствии со своими целями и возможностями. Можно настроить поле данных для отображения времени в зонах тренировки в ходе вашего заезда (*Добавление экрана данных, стр. 68*).

- 1 На главном экране нажмите , чтобы просмотреть мини-виджет истории.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет на главный экран (*Настройка мини-виджетов, стр. 76*).

- 2 Выберите мини-виджет истории.
- 3 Выберите **Заезды**.
- 4 Выберите маршрут.
- 5 Выберите **Сводка**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Зоны ЧП**.
  - Выберите **Зоны мощности**.

## Удаление заезда

- 1 На главном экране нажмите , чтобы просмотреть мини-виджет истории.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет на главный экран (*Настройка мини-виджетов, стр. 76*).

- 2 Выберите мини-виджет истории.
- 3 Выберите **Заезды**.
- 4 Выберите маршрут.
- 5 Выберите  > .

## Просмотр общих результатов

Вы можете просматривать общие данные, сохраненные на устройстве, включая количество заездов, время, расстояние и калории.

- 1 На главном экране нажмите , чтобы просмотреть мини-виджет истории.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет на главный экран (*Настройка мини-виджетов, стр. 76*).

- 2 Выберите мини-виджет истории.
- 3 Выберите **Общие результаты**.

## Удаление общих данных


- 1 На главном экране нажмите , чтобы просмотреть мини-виджет истории.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет на главный экран (*Настройка мини-виджетов*, стр. 76).

- 2 Выберите мини-виджет истории.

- 3 Выберите **Общие результаты**.

- 4 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите , чтобы удалить из журнала все общие данные.
- Выберите профиль занятия, чтобы удалить общие данные для одного профиля.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

- 5 Выберите .

## Запись данных

Устройство записывает точки каждую секунду. Ежесекундная запись обеспечивает очень подробный отчет о пути. При этом используется большой объем доступной памяти.

Чтобы узнать об усреднении данных датчика частоты вращения педалей или мощности, см.

*Усреднение данных датчика или мощности*, стр. 45.

## Управление данными

### Подключение устройства к компьютеру

#### УВЕДОМЛЕНИЕ

Во избежание коррозии рекомендуется перед зарядкой или подключением устройства к компьютеру тщательно просушить разъем USB, защитную крышку и прилегающие участки корпуса.

- 1 Снимите защитную крышку с порта USB.
- 2 Подключите один конец кабеля к порту USB на устройстве.
- 3 Подключите другой конец кабеля в порт USB компьютера.

Устройство отображается в виде съемного диска в окне «Этот компьютер» на компьютерах с ОС Windows®. Поскольку операционные системы Mac® обеспечивают ограниченную поддержку режима передачи файлов по протоколу MTP (Media Transfer Protocol), следует использовать приложение Garmin Express для просмотра устройства на компьютере с ОС Mac.

### Перенос файлов на устройство

- 1 Подключите устройство к компьютеру.

В зависимости от операционной системы компьютера навигатор может отображаться как портативное устройство либо съемный диск или том.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** по умолчанию операционные системы Mac не обнаруживают подключаемое устройство. Для работы с файлами на устройстве необходимо использовать программное обеспечение Garmin Express.

- 2 Откройте на компьютере обозреватель файлов.
- 3 Выберите файл.
- 4 Выберите **Правка > Копировать**.
- 5 Откройте портативное устройство, диск или том устройства.
- 6 Перейдите к папке.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для большинства типов файлов в папке Garmin предусмотрены подпапки с соответствующим именами.

- 7 Выберите **Правка > Вставить**.

Файл появится в списке файлов в памяти устройства.

## Удаление файлов

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Если вам неизвестно назначение файла, не удаляйте его. В памяти устройства хранятся важные системные файлы, которые не подлежат удалению.

- 1 Откройте диск или том **Garmin**.
- 2 При необходимости откройте папку или том.
- 3 Выберите файл.
- 4 Нажмите клавишу **Delete** на клавиатуре компьютера.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** операционные системы Mac обеспечивают ограниченную поддержку режиму передачи файлов MTP. Необходимо открыть диск Garmin в операционной системе Windows.

## Моя статистика

Велокомпьютер Edge MTB может отслеживать вашу персональную статистику и рассчитывать показатели тренировки. Для измерения показателей тренировки требуется совместимый пульсометр, измеритель мощности или умный тренажер.

### Определение показателей тренировки

Показатели тренировки представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок и соревнований. Для определения показателей требуется проведение нескольких занятий с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/performance-data/cycling](https://garmin.com/performance-data/cycling).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

**VO2 Max.:** показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Устройство отображает показатели VO2 Max. с поправкой на повышение температуры и высоты при адаптации организма к более высокой температуре окружающей среды или к большим высотам.

**Время восстановления:** время восстановления отображает время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой.

**Функциональная пороговая мощность (ФПМ):** устройство использует информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения ФПМ. Для получения более точных данных вы можете провести пошаговую проверку.

**Кривая мощности:** кривая мощности отображает выходную мощность, которую вы можете поддерживать в течение определенного времени. Можно просмотреть кривую мощности за предыдущие месяц, три месяца или двенадцать месяцев.

### О расчетных значениях VO2 Max.


Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Система расчетных значений VO2 Max. разработана и поддерживается компанией Firstbeat. Для просмотра расчетного значения VO2 Max. для велотренировок необходимо выполнить сопряжение устройства Garmin с совместимым пульсометром и измерителем мощности.



## Получение расчетного значения VO2 Max.

Прежде чем получить расчетное значение VO2 Max., необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и обеспечить их сопряжение с вашим устройством ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43](#)). Если в комплект поставки устройства входил пульсометр, то сопряжение устройства и датчика уже установлено. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 66](#)), а затем установить максимальную ЧСС ([Настройка зон частоты пульса, стр. 16](#)).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

- 1 Выполните велосипедную поездку с высокой интенсивностью на открытом воздухе в течение не менее 20 минут.
- 2 После заезда выберите **Сохранить**.  
Появится экран сводки заезда.
- 3 Выберите **Эффект тренировки**.
- 4 Нажмите , чтобы просмотреть свой показатель VO2 Max. при аэробной и анаэробной нагрузке ([Просмотр расчетного значения VO2 Max., стр. 34](#)).

## Просмотр расчетного значения VO2 Max.

Прежде чем посмотреть расчетное значение VO2 Max., необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности, обеспечить их сопряжение с устройством и провести заезд ([Получение расчетного значения VO2 Max., стр. 33](#)).

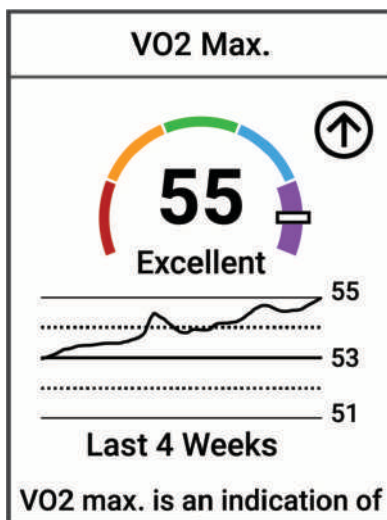
**ПРИМЕЧАНИЕ.** расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.




- 1 На главном экране нажмите , чтобы посмотреть мини-виджет VO2 Max.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет на главный экран ([Просмотр мини-виджетов, стр. 4](#)).

- 2 Выберите мини-виджет.

Расчетное значение VO2 Max. представлено числом и позицией на цветовом датчике.



 Фиолетовый	Превосходно
 Синий	Отлично
 Зеленый	Хорошо
 Оранжевый	Удовлетворительно
 Красный	Плохо

Данные и анализ VO2 Max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max., стр. 101](#)) и по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Рекомендации по получению расчетных значений VO2 Max. для велотренировок

Вычисление значения VO2 Max. будет более успешным и точным, если вы будете двигаться, поддерживая умеренно высокую интенсивность, без значительных колебаний частоты пульса и мощности.

- Перед поездкой убедитесь в исправности устройства, пульсометра и измерителя мощности, проверьте их сопряжение и уровень заряда батареи.
- Во время 20-минутной поездки ваша частота пульса должна составлять не менее 70% максимальной частоты пульса.
- Во время 20-минутной поездки поддерживайте достаточно высокую выходную мощность на постоянном уровне.
- Избегайте пересеченной местности.
- Избегайте езды в группах, где используют драфтинг.

## Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота над уровнем моря, влияют на процесс тренировки и производительность. Например, тренировки на больших высотах могут оказать благоприятный эффект на вашу физподготовку, но вы можете заметить временное снижение VO2 Max., пока занимаетесь на высокогорье. Ваше устройство Edge MTB отображает уведомления об акклиматизации, изменениях показателя VO2 Max. и статусе тренировки, если температура превышает 22 °C (72 °F), а высота над уровнем моря превышает 800 м (2625 футов).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с использованием GPS при наличии метеоданных, передаваемых с подключенного смартфона.

## Острая нагрузка

Острая нагрузка — это взвешенная сумма показателей кислородного долга (EPOC) за последние несколько дней. Оценка нагрузки показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон меняется в зависимости от увеличения или уменьшения времени и интенсивности тренировки.

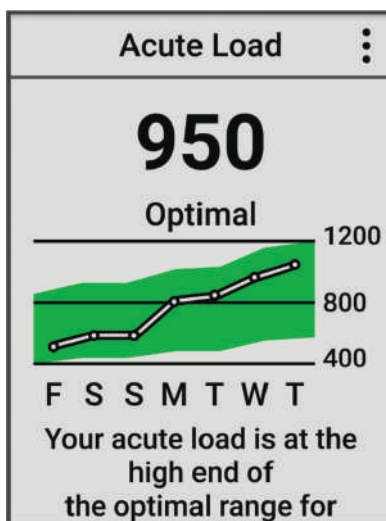
## Просмотр данных об острой нагрузке

Прежде чем просмотреть расчет острой нагрузки, необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и обеспечить их сопряжение с вашим устройством ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43](#)).

Если в комплект поставки устройства входил пульсометр, то сопряжение устройства и датчика уже установлено. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 66](#)), а затем установить максимальную ЧСС ([Настройка зон частоты пульса, стр. 16](#)).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

- 1 Выполните хотя бы один заезд в течение семи дней.
- 2 После заезда выберите **Сохранить**.  
Появится экран сводки заезда.
- 3 Выберите **Эффект тренировки**.
- 4 Нажмите **✓**, чтобы просмотреть острую нагрузку.



## О функции Training Effect

Функция Training Effect измеряет влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму. Показатель Training Effect определяется в процессе занятия. В ходе занятия значение показателя Training Effect увеличивается. Показатель Training Effect определяется информацией профиля пользователя, историей тренировок, ЧСС и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, которые описывают основное преимущество вашей активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует целевой тренировочной нагрузке. Каждая фраза отзыва, например «Значительное влияние на показатель VO2 Max.», содержит соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect.

Функция Training Effect для аэробных тренировок использует данные о ЧСС, чтобы определить общую интенсивность аэробной тренировки для вашей спортивной формы и проверить получаемый эффект — поддержание или повышение текущего уровня подготовки. Показатели кислородного долга (EPOC), полученные во время упражнения, сопоставляются с диапазоном значений, которые отвечают за ваш уровень физической подготовки и тренировочных привычек. Постоянные тренировки со средней интенсивностью или тренировки с более длинными интервалами (> 180 с) оказывают положительный эффект на ваш аэробный обмен веществ и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для аэробных тренировок.

Функция Training Effect для анаэробных тренировок использует ЧСС и скорости (или мощности), чтобы определить влияние тренировок на способность выполнять упражнения с очень высокой интенсивностью. Значение зависит от анаэробного компонента EPOC и типа занятия. Многократные интервалы выполнения упражнений с высокой интенсивностью от 10 до 120 секунд оказывают значительный положительный эффект на анаэробную способность и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для анаэробных тренировок.

Функции Аэробный Training Effect и Анаэробн. Training Effect можно добавить в качестве полей данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои показатели на протяжении всего занятия.

Training Effect	Аэробный эффект	Анаэробный эффект
От 0,0 до 0,9	Нет эффекта.	Нет эффекта.
От 1,0 до 1,9	Незначительное улучшение.	Незначительное улучшение.
От 2,0 до 2,9	Поддержание аэробной формы.	Поддержание анаэробной формы.
От 3,0 до 3,9	Влияние на аэробную форму.	Влияние на анаэробную форму.
От 4,0 до 4,9	Значительное влияние на аэробную форму.	Значительное влияние на анаэробную форму.
5,0	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.

Технология Training Effect разработана и поддерживается компанией Firstbeat Analytics. Дополнительные сведения см. на веб-сайте [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Время восстановления

Устройство Garmin, сопряженное с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, позволяет просматривать время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для определения рекомендуемого времени восстановления используется расчетное значение показателя VO2 Max., и поначалу предоставляемые данные могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

Время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки. Устройство обновляет время восстановления в течение дня на основе изменений в состоянии сна, стресса, отдыха и физической активности.

## Просмотр времени восстановления

Перед использованием функции времени восстановления необходимо подключить устройство Garmin с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр к своему устройству (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*). Если в комплект поставки устройства входил пульсометр, то сопряжение устройства и датчика уже установлено. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя, стр. 66*), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса, стр. 16*).

1 Выберите  > **Моя статистика** > **Восстановление** >  > **Включить**.

2 Проведите велотренировку.

3 После заезда выберите **Сохранить**.

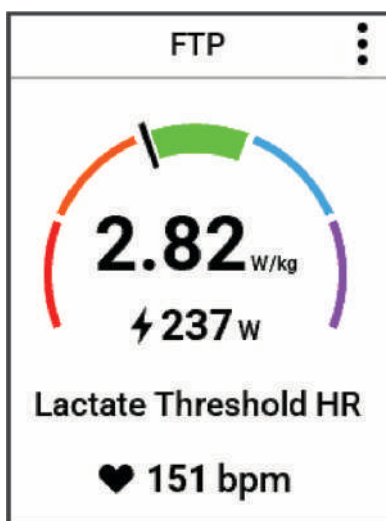
Отобразится время восстановления. Максимальное время занимает 4 дня, минимальное — 6 часов.

## Расчет функциональной пороговой мощности

Устройство использует информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения функциональной пороговой мощности (ФПМ). Для получения более точного значения ФПМ можно выполнить проверку ФПМ с помощью подключенного датчика мощности и пульсометра.

Выберите  > **Моя статистика** > **Мощность** > **Функциональная пороговая мощность**.

Отображается рассчитанное значение ФПМ в виде значения, выраженного в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и позиции на цветовом датчике.






 Фиолетовый	Превосходно
 Синий	Отлично
 Зеленый	Хорошо
 Оранжевый	Удовлетворительно
 Красный	Подготовка отсутствует

Для получения дополнительной информации см. приложение (*Нормы функциональной пороговой мощности, стр. 102*).

## Автоматический расчет ФПМ

Прежде чем устройство сможет рассчитать функциональную пороговую мощность (ФПМ) необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности и пульсометра (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*).




**ПРИМЕЧАНИЕ.** расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

- 1 Выберите  > **Моя статистика** > **Мощность** > **Функциональная пороговая мощность** >  > **Автоматическое определение ФПМ.**
- 2 Выполните велосипедную поездку с высокой интенсивностью на открытом воздухе в течение не менее 20 минут.
- 3 После заезда выберите **Сохранить**.
- 4 Выберите  > **Моя статистика** > **Мощность** > **Функциональная пороговая мощность.**  
Отображается ФПМ в виде значения, выраженного в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и позиции на цветовом датчике.

## Просмотр кривой мощности

Перед просмотром кривой мощности необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с устройством (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*).

Кривая мощности отображает выходную мощность, которую вы можете поддерживать в течение определенного времени. Можно просмотреть кривую мощности за предыдущие месяц, три месяца или двенадцать месяцев.

- 1 Выберите  > **Моя статистика** > **Мощность.**
- 2 Нажмите , чтобы просмотреть свою кривую мощности.
- 3 Выберите , чтобы выбрать период времени.
- 4 Выберите период времени.

## Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашим велокомпьютером Edge MTB при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет вашему устройству точнее отражать статус тренировки и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью часов Forerunner® и просмотреть сведения о занятии и общую нагрузку на велокомпьютере Edge MTB.

Синхронизируйте велокомпьютер Edge MTB и другие устройства Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect.

**СОВЕТ.** вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect (*Объединенный статус тренировки, стр. 64*).

На велокомпьютере Edge MTB отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.

## Отключение уведомлений об эффективности

Уведомления об эффективности включаются по умолчанию. Некоторые уведомления об эффективности отображаются после завершения занятия. Другие уведомления об эффективности отображаются во время занятия или при регистрации новых значений показателей, например нового значения показателя VO2 Max.

- 1 Выберите  > **Моя статистика** > **Уведомления об эффективности.**
- 2 Выберите один из вариантов.

## Просмотр фитнес-возраста

Прежде чем устройство сможет рассчитать точный фитнес-возраст, необходимо выполнить настройку профиля пользователя в приложении Garmin Connect.

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваше устройство использует такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о частоте пульса в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Index™, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

Выберите  > **Моя статистика** > **Фитнес-возраст**.

## Просмотр времени интенсивной активности

Прежде чем устройство сможет рассчитать время интенсивной активности, необходимо выполнить сопряжение устройства и начать заезд с совместимым пульсометром (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 43).

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности — 75 минут в неделю.

Велокомпьютер Edge в сочетании с пульсометром отслеживает ваше время, потраченное на умеренную или интенсивную активность, недельную цель по времени интенсивной активности и прогресс в достижении цели.

Выберите  > **Моя статистика** > **Время интенсивной активности**.

## Личные рекорды



По завершении заезда устройство отображает все новые личные рекорды, которые были достигнуты во время заезда. К личным рекордам относится самое быстрое время прохождения стандартной дистанции, самый длинный заезд и максимальный подъем во время заезда. Если устройство сопряжено с совместимым измерителем мощности устройство, оно отображает максимальное значение мощности, учтенное за 20-минутный период.

## Просмотр личных рекордов

Выберите  > **Моя статистика** > **Личные рекорды**.




## Восстановление предыдущего значения личного рекорда

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

- 1 Выберите  > **Моя статистика** > **Личные рекорды**.
- 2 Выберите рекорд, значение которого хотите заменить на предыдущее.
- 3 Выберите **Предыдущий рекорд** > .

**ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

## Удаление личных рекордов

- 1 Выберите  > **Моя статистика** > **Личные рекорды**.
- 2 Выберите личный рекорд.
- 3 Выберите  > .



## Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение велокомпьютера Edge и использовать его с беспроводными датчиками с помощью ANT+ или технологии Bluetooth (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (*Добавление экрана данных, стр. 68*). Если датчик входит в комплект поставки устройства, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

Тип датчика	Описание
eBike	Можно использовать устройство с электровелосипедом eBike и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и переключение передач, во время заездов ( <a href="#">Просмотр данных с датчика eBike, стр. 50</a> ).
Удаленный датчик Edge	Велокомпьютером Edge можно управлять с помощью дистанционного управления Edge, в том числе включать таймер занятия, отмечать круги и прокручивать экраны данных.
Дополнительный дисплей	Вы можете использовать режим Дополнительный дисплей для отображения экранов данных с совместимых часов Garmin на совместимом велокомпьютере Edge во время заезда или занятия триатлоном ( <a href="#">Настройка режима дополнительного дисплея, стр. 78</a> ).
Частота пульса	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ или HRM-Pro™ и просматривать данные о ЧСС во время занятий.
inReach	Функция дистанционного управления inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью велокомпьютера Edge ( <a href="#">Использование пульта дистанционного управления inReach, стр. 50</a> ).
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia™ для улучшения контроля за окружающей обстановкой. С помощью передней фары с камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда ( <a href="#">Использование элементов управления камерой Varia, стр. 49</a> ).
Мощность	Для просмотра о мощности на устройстве можно использовать педали с датчиком мощности Rally™ или Vector™. Можно настроить зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями ( <a href="#">Настройка зон мощности, стр. 46</a> ) или использовать оповещения о диапазонах, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности ( <a href="#">Настройка оповещений о диапазонах, стр. 70</a> ).
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. С помощью заднего фонаря с радаром и камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда ( <a href="#">Использование элементов управления камерой Varia, стр. 49</a> ).
Переключение передач	Можно использовать электронные переключатели передач для отображения информации о переключении передач во время езды. Когда датчик находится в режиме настройки, на велокомпьютере Edge MTB отображаются текущие регулировочные значения.
Shimano Di2	Можно использовать электронные переключатели передач Shimano® Di2™ для отображения информации о переключении передач во время езды. Когда датчик находится в режиме настройки, на велокомпьютере Edge MTB отображаются текущие регулировочные значения.
Shimano E-Bike	Можно использовать велокомпьютер с системой электровелосипеда eBike Shimano и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и переключение передач, во время заездов ( <a href="#">Просмотр данных с датчика eBike, стр. 50</a> ).
Умный тренажер	Велокомпьютер можно использовать с умным велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов или прохождения дистанций ( <a href="#">Использование велотренажера, стр. 18</a> ).

Тип датчика	Описание
Скорость/частота вращения	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные на велокомпьютере во время заезда. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса ( <i>Размер и окружность колеса, стр. 103</i> ).
Tempe	Датчик температуры tempe можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.
VIRB	Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью ваших велокомпьютера.

## Сопряжение с беспроводными датчиками

При первом подключении беспроводного датчика к устройству с помощью технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение устройства с датчиком. После сопряжения велокомпьютер Edge автоматически подключается к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия. Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).


**ПРИМЕЧАНИЕ.** если датчик входит в комплект поставки устройства, их сопряжение было выполнено предварительно.

- 1 Наденьте на себя устройство пульсометр, установите датчик или нажмите кнопку для активации датчика.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** информацию о сопряжении см. в руководстве пользователя беспроводного датчика.

- 2 Поместите устройство в пределах 3 м (10 футов) от датчика.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** во время сопряжения расстояние до других датчиков должно составлять не менее 10 м (33 фута).

- 3 Нажмите и удерживайте .

- 4 Выберите **Датчики > Добавить датчик**.

- 5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите тип датчика.
- Выберите **Искать все**, чтобы выполнить поиск всех находящихся поблизости датчиков.

Появится перечень доступных датчиков.

- 6 Выберите один или несколько датчиков для сопряжения с устройством.

- 7 Выберите **Добавить**.

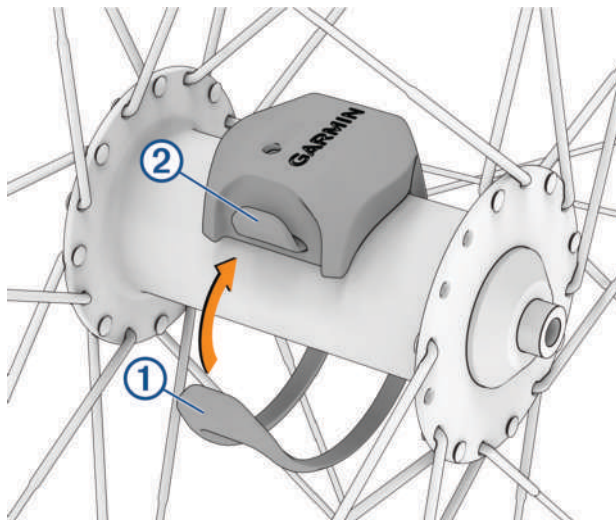
После сопряжения с устройством состояние датчика меняется на Подключено. Можно настроить поле данных на отображение данных с датчика.

## Установка датчика скорости

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если у вас нет такого датчика, вы можете пропустить эту задачу.

**СОВЕТ.** на время установки датчика компания Garmin рекомендует закрепить велосипед в стойке.

- 1 Установите и удерживайте датчик частоты в верхней части ступицы колеса.
- 2 Протяните ремень ① вокруг ступицы колеса и зацепите его за крючок ② на датчике.



Датчик можно наклонить при установке на асимметричную ступицу. Это не влияет на работу.

- 3 Чтобы проверить, есть ли зазоры, покрутите колесо.

Датчик не должен касаться других деталей велосипеда.

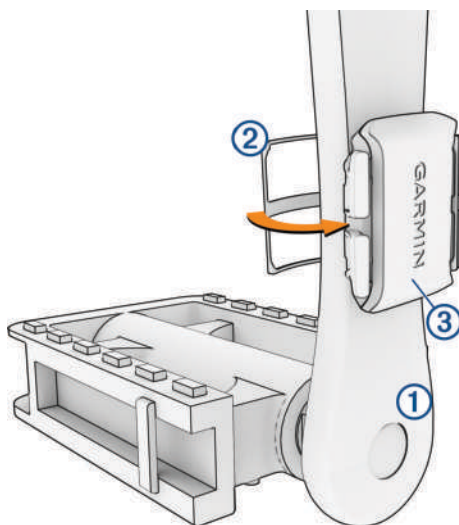
**ПРИМЕЧАНИЕ.** после двух оборотов светодиодный индикатор будет в течение пяти секунд мигать зеленым, сигнализируя о начале занятия.

## Установка датчика частоты вращения педалей

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если у вас нет такого датчика, вы можете пропустить эту задачу.

**СОВЕТ.** на время установки датчика компания Garmin рекомендует закрепить велосипед в стойке.

- 1 Выберите размер браслета, который точно соответствует шатуну педали ① вашего велосипеда. Это должен быть минимальный по размеру браслет, охватывающий шатун педали.
- 2 Поместите датчик частоты вращения педалей плоской стороной к шатуну педали и удерживайте его.
- 3 Натяните браслет ② вокруг шатуна педали и прикрепите его к крючкам ③ датчика.



- 4 Чтобы проверить наличие зазоров, покрутите шатун педали.

Датчик и браслет не должны касаться велосипеда или обуви.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** после двух оборотов светодиодный индикатор будет в течение пяти секунд мигать зеленым, сигнализируя о начале занятия.

- 5 Проведите 15-минутный пробный заезд и проверьте датчик и браслет, чтобы убедиться в отсутствии повреждений.

## О датчиках скорости и частоты вращения педалей

Данные о частоте вращения педалей, получаемые от датчика частоты вращения педалей, всегда записываются. Если датчики скорости и частоты вращения педалей не сопряжены с устройством, для расчета скорости и расстояния используются данные GPS.

Частота вращения педалей — это скорость вращения педалей, измеряемая числом оборотов шатуна педали в минуту (об./мин).

## Усреднение данных датчика или мощности

Ненулевое усреднение данных доступно, если вы тренируетесь с дополнительным датчиком вращения педалей или датчиком мощности. Настройка по умолчанию исключает нулевые значения, которые возникают, когда вы не крутите педали.


Вы можете изменить значение этой настройки (*Настройки записи данных*, стр. 76).

## Тренировки с измерителями мощности

- Перейдите на веб-сайт [garmin.com/intosports](https://garmin.com/intosports), чтобы посмотреть список измерителей мощности, совместимых с вашим велокомпьютером Edge (например, системы Rally и Vector).
- Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя по вашему измерителю мощности.
- Настройте зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (*Настройка зон мощности, стр. 46*).
- Чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности, используйте оповещения о диапазонах (*Настройка оповещений о диапазонах, стр. 70*).
- Настройте поля данных по мощности (*Добавление экрана данных, стр. 68*).

## Настройка зон мощности


Значения зон являются значениями по умолчанию и могут не соответствовать вашим возможностям. Зоны можно скорректировать вручную на устройстве или с помощью Garmin Connect. Если вы знаете свое значение функциональной пороговой мощности (ФПМ), вы можете ввести его и позволить программному обеспечению рассчитывать зоны мощности для вас автоматически.

- 1 Выберите  > **Моя статистика** > **Зоны тренировки** > **Зоны мощности**.
- 2 Введите значение ФПМ.
- 3 Выберите **Расчет по:**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **ватт** для просмотра и изменения зон в ваттах.
  - Выберите **% ФПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения функциональной пороговой мощности.
  - Выберите **Режим работы**, чтобы изменить количество зон мощности.

## Калибровка измерителя мощности

Перед калибровкой измерителя мощности необходимо установить его, выполнить сопряжение с устройством и убедиться, что измеритель мощности передает данные.

Инструкции по калибровке, относящиеся к измерителю мощности, см. в инструкциях производителя.

- 1 Выберите  > **Датчики**.
- 2 Выберите измеритель мощности.
- 3 Выберите **Калибровать**.  
**СОВЕТ.** не отключайте измеритель мощности, пока не появится сообщение.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

## Мощность при вращении педалей

Rally измеряет мощность при вращении педалей.

Rally измеряет силу, которую вы прикладываете, несколько сотен раз в секунду. Rally также измеряет частоту или скорость вращения педалей. Благодаря измерению силы, направления силы, вращения шатуна педали и времени Rally может определить мощность (ватты). Так как устройство Rally измеряет мощность левой и правой ног по отдельности, оно отображает распределение мощности между левой и правой ногами.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** система с одним датчиком Rally не предоставляет данные о распределении мощности между левой и правой ногами.

## Динамические характеристики велотренировок

Показатели динамических характеристик велотренировок определяют, как вы распределяете свои силы при вращении педалей, и где вы нажимаете на педали, позволяя вам понять свой особый стиль езды. Понимание того, как и где вырабатывается мощность, позволяет повысить эффективность тренировок и оценить свою физическую форму для заездов на велосипеде.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для использования показателей динамических характеристик велотренировок необходимо подключить совместимую сдвоенную систему датчиков с помощью технологии ANT+.

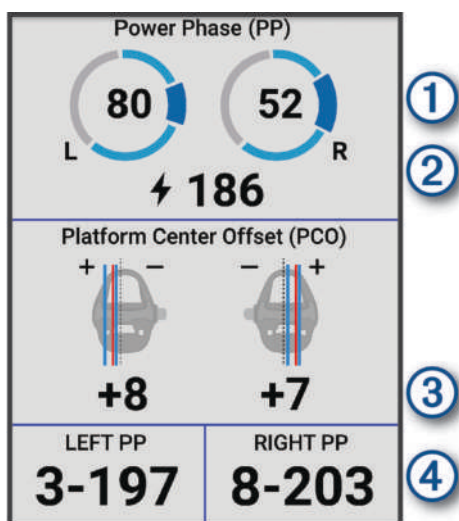
Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/performance-data/cycling](https://garmin.com/performance-data/cycling).

### Использование динамических характеристик велотренировок

Для использования динамических характеристик велотренировок необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с вашим устройством с помощью технологии ANT+ (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для записи динамических характеристик велотренировок используется дополнительная память устройства.

- 1 Проведите велотренировку.
- 2 Прокрутите экран, чтобы посмотреть динамические характеристики велотренировок: данные фазы мощности ①, общую мощность ② и смещение от центра платформы ③.



- 3 Если нужно внести изменение в поле данных, выберите **Поля данных** (*Добавление экрана данных, стр. 68*).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** два поля данных внизу экрана ④ можно настроить.

Чтобы посмотреть дополнительные динамические характеристики велотренировок, отправьте данные о заезде в приложение Garmin Connect (*Отправка данных о заезде в Garmin Connect, стр. 64*).

### Данные фазы мощности


Фаза мощности — это участок хода педали (между начальным углом поворота шатуна педали и конечным углом поворота шатуна педали), на котором вырабатывается положительная мощность.

### Смещение от центра платформы

Смещение от центра платформы — это место приложения силы на педали.

## Настройка функций динамических характеристик велотренировок

Чтобы настроить функции Rally, нужно сначала выполнить сопряжение вашего устройства с измерителем мощности Rally.

- 1 Выберите  > **Датчики**.
- 2 Выберите измеритель мощности Rally.
- 3 Выберите **Данные датчика** > **Динам. характ. велотр.**.
- 4 Выберите один из вариантов.
- 5 При необходимости нажмите на переключатели, чтобы включить или отключить эффективность вращения педалей, равномерность вращения педалей или динамические характеристики велотренировок.

## Обновление программного обеспечения системы Rally с помощью велокомпьютера Edge

Перед обновлением программного обеспечения необходимо выполнить сопряжение велокомпьютера Edge с системой Rally.

- 1 Отправляйте данные о заездах в учетную запись Garmin Connect ([Отправка данных о заезде в Garmin Connect, стр. 64](#)).  
Garmin Connect автоматически выполняет поиск обновлений ПО и отправляет их на ваш велокомпьютер Edge .
- 2 Расположите велокомпьютер Edge в пределах рабочего диапазона (3 м) измерителей мощности.
- 3 Несколько раз покрутите шатун педали. Велокомпьютер Edge предложит вам установить все доступные обновления ПО.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

## Время работы от батареи беспроводных датчиков

После заезда отобразятся уровни времени работы от батареи беспроводных датчиков, подключенных во время занятия. Список отсортирован по уровню заряда батареи.

## Получение информации об окружающей обстановке

### ОСТОРОЖНО

Линейка продукции с функциями для велосипедов Varia повышает уровень контроля за окружающей обстановкой. Эти устройства не отменяют необходимости велосипедиста внимательно следить за дорогой и руководствоваться здравым смыслом. Всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом аккуратно. Несоблюдение этого требования может привести к серьезным травмам или летальному исходу.

Ваш велокомпьютер Edge можно использовать с линейкой продукции для получения информации об окружающей обстановке Varia ([Беспроводные датчики, стр. 41](#)). Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя аксессуара.



## Использование элементов управления камерой Varia

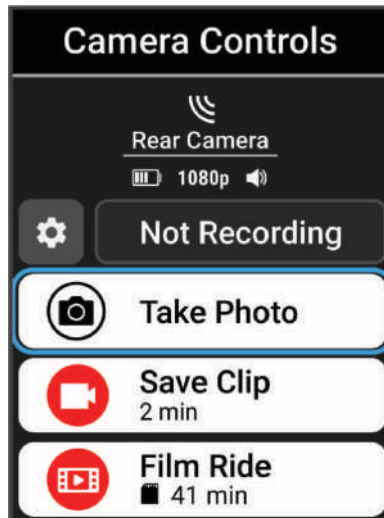
### УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых странах могут запрещать или регулировать запись аудио и видео, а также фотосъемку, или может потребоваться согласие всех сторон на ведение записи. Вы несете ответственность за знание и соблюдение всех законов, правил и любых других ограничений в тех странах и на тех территориях, где вы планируете использовать данное устройство.

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с велокомпьютером ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43](#)).

1 Нажмите  и выберите **Элементы управления камерой**.

На велокомпьютере отобразятся элементы управления камерой, а также режим записи, состояние аккумулятора, разрешение видео и состояние звукового оборудования всех подключенных камер.



2 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Пер. фара с камер.** или **Радар с камерой** для настройки параметров камеры.
- Выберите **Сделать снимок**, **Сохранить клип** или **Снять заезд**.

## Электронные переключатели передач



Для использования совместимых электронных переключателей передач, например Shimano Di2 или SRAM® AXS, необходимо выполнить их сопряжение с велокомпьютером Edge ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43](#)).

Можно настроить имеющиеся кнопки на переключателе передач для осуществления определенных действий на велокомпьютере Edge, таких как запуск и остановка занятий и запись кругов. Можно также настроить дополнительные поля данных ([Добавление экрана данных, стр. 68](#)). При точной настройке положения электронных переключателей передач Edge велокомпьютер может отображать значения регулировки.

## Тренинг на eBike

Для использования совместимого eBike, например системы eBike Shimano, необходимо выполнить его сопряжение с устройством Edge ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43](#)). Можно настроить дополнительный экран данных eBike и поля данных ([Добавление экрана данных, стр. 68](#)).



## Просмотр данных с датчика eBike

- 1 Выберите  > Датчики.
  - 2 Выберите свой eBike.
  - 3 Выберите один из следующих вариантов:
    - Для просмотра данных eBike, например одометра или расстояния поездки, выберите **Данные датчика > Сведения о eBike**.
    - Чтобы посмотреть сообщения об ошибках eBike, выберите .
- Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя eBike.

## Дистанционное управление inReach

Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять совместимым спутниковым коммуникатором inReach с помощью вашего велокомпьютера Edge. Подробнее о совместимых устройствах см. по адресу [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Использование пульта дистанционного управления inReach

- 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.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы отправить предустановленное сообщение, выберите **Сообщения > Отправить предустановленное сообщение**, затем выберите сообщение из списка.
  - Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите **Сообщения > Начать разговор**, затем выберите получателей сообщения из списка контактов и введите текст сообщения или выберите одно из заданных текстовых сообщений.
  - Для просмотра таймера и расстояния, пройденного во время сеанса отслеживания, выберите **Отслеживание в inReach > Начать отслеживание**.
  - Чтобы отправить экстренное сообщение, выберите **SOS**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** функцию отправки экстренных сообщений следует использовать только в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

## Подключаемые функции

### ОСТОРОЖНО

Во время езды на велосипеде не взаимодействуйте с дисплеем для ввода данных или прочтения/ответа на сообщения, поскольку это способствует отвлечению внимания и может привести к ДТП, став причиной серьезной травмы или смерти.

Для использования подключаемых функций на велокомпьютере Edge необходимо подключить его к совместимому смартфону с помощью технологии Bluetooth.

## Сопряжение смартфона

Для использования подключаемых функций велокомпьютера Edge необходимо выполнить сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.


1 Нажмите и удерживайте , чтобы включить устройство.


2 При первом включении устройства выберите язык устройства.

На следующем экране будет выведено предложение выполнить сопряжение со смартфоном.

3 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** в зависимости от учетной записи Garmin Connect и аксессуаров устройство может предложить профили занятий и поля данных во время настройки. Если датчики сопряжены с предыдущим устройством, их можно перенести во время настройки.

4 Для входа в режим сопряжения вручную (если необходимо) нажмите и удерживайте  и выберите **Телефон > Подключить смартфон**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при сопряжении нового смартфона выберите имя ранее сопряженного смартфона и нажмите , чтобы удалить смартфон. Пункт **Подключить смартфон** появляется после удаления сопряженного ранее смартфона.

После сопряжения отображается сообщение и выполняется автоматическая синхронизация велокомпьютера со смартфоном.

## Функции с подключением через Bluetooth

Устройство Edge поддерживает несколько функций с подключением через Bluetooth для совместимого смартфона, доступных через приложения Garmin Connect и Connect IQ. Дополнительную информацию см. на веб-сайте [garmin.com/apps](https://garmin.com/apps).

**Загрузка занятий в Garmin Connect:** автоматически отправляет ваши занятия в Garmin Connect после завершения их записи.

**Сигнализация для велосипеда:** позволяет установить сигнализацию, которая издаст звуковой сигнал на устройстве и отправит оповещение на ваш смартфон, если устройство распознает движение.

**Загружаемые материалы Connect IQ:** позволяет загружать функции Connect IQ из приложения Connect IQ.

**Дистанция, сегмент и тренировка загружаются из Garmin Connect:** позволяет искать занятия в Garmin Connect с помощью смартфона и отправлять их на ваше устройство.

**Загружаемые дистанции и сегменты из Garmin Connect:** позволяет искать дистанции и сегменты в Garmin Connect с помощью смартфона и отправлять их на ваше устройство.

**Перенос с устройства на устройство:** позволяет в беспроводном режиме переносить файлы на другие совместимые устройства Edge.

**Найти Edge:** определение местоположения потерянного устройства Edge, сопряженного со смартфоном и в настоящее время находящегося в пределах зоны действия.

**Уведомления:** отображение уведомлений и сообщений со смартфона на устройстве.

**Функции отслеживания и безопасности:** (*Функции отслеживания и безопасности, стр. 52*)

**Взаимодействие с социальными сетями:** позволяет публиковать обновления на сайтах любимых социальных сетей при загрузке занятия в Garmin Connect.

**Обновления метеопрогноза:** отправка информации о текущей погоде и оповещений на устройство.

## Функции отслеживания и безопасности

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Функции отслеживания и безопасности — это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования этих функций на устройстве Edge MTB должна быть включена функция GPS, и оно должно быть подключено к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Устройство Edge MTB оснащено функциями безопасности и отслеживания, которые необходимо настроить с помощью приложения Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Помощь:** позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

**Регистрация происшествий:** когда устройство Edge MTB обнаруживает происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, оно отправляет автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

**LiveTrack:** позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на веб-странице.

**GroupRide:** позволяет создавать и получать доступ к дистанциям, обмениваться сообщениями и данными о местоположении с другими участниками.

**GroupTrack:** позволяет отслеживать подключенных пользователей с помощью LiveTrack прямо на экране в режиме реального времени.

## Регистрация происшествий

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Регистрация происшествий — это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

### УВЕДОМЛЕНИЕ


Перед включением функции регистрации происшествий на устройстве необходимо настроить информацию о контактах для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

Если в момент регистрации происшествия на устройстве Edge включена функция GPS, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS, если доступно, вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 30 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

## Включение и выключение регистрации происшествий

**ПРИМЕЧАНИЕ.** на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных.

- 1 Выберите  > **Отслеживание и безопасность** > **Регистрация происшествий**.
- 2 Выберите профиль занятия, чтобы включить регистрацию происшествий.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** функция регистрации происшествий включена по умолчанию для определенных занятий на открытом воздухе. В зависимости от рельефа и стиля езды возможны ложные срабатывания.

## Помощь

### **ВНИМАНИЕ**

Помощь — это вспомогательная функция, которую не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

### **УВЕДОМЛЕНИЕ**

Перед включением функции помощи на устройстве необходимо настроить информацию о контактах для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).



Если устройство Edge с включенной функцией GPS подключено к приложению Garmin Connect, вы можете отправить автоматическое текстовое сообщение с вашим именем и местоположением GPS (если оно доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайной ситуации.

На устройстве появится уведомление о том, что после завершения отсчета ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, отправку сообщения можно отменить.

## Запрос о помощи

### **УВЕДОМЛЕНИЕ**

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо включить GPS на устройстве Edge и настроить информацию о контактах для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 Нажмите и удерживайте  в течение пяти секунд, чтобы активировать функцию помощи. Устройство подаст звуковой сигнал и отправит сообщение после завершения пятисекундного обратного отсчета.  
**СОВЕТ.** отправку сообщения можно отменить до завершения обратного отсчета времени. Для этого нажмите .
- 2 При необходимости выберите **Отправить**, чтобы отправить сообщение немедленно.

## Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Отслеживание и безопасность > Функции безопасности > Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях > Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

## Просмотр контактов для связи в экстренных ситуациях

Чтобы просматривать свои контакты для связи в экстренных ситуациях, необходимо настроить информацию о велосипедисте и контакты для связи в экстренных ситуациях в приложении Garmin Connect.

Выберите  > **Отслеживание и безопасность > Контакты для чрезвычайных ситуаций**.

Появятся имена и номера телефонов для связи в экстренных ситуациях.

## Отмена отправки автоматического сообщения

При обнаружении инцидента устройством можно отменить автоматическую отправку экстренного сообщения на устройстве или сопряженном смартфоне перед отправкой его контактам для связи в чрезвычайной ситуации.

Нажмите и удерживайте  и выберите  до завершения 30-секундного обратного отсчета.

## Отправка обновления о состоянии после происшествия

Прежде чем вы сможете передать обновление о состоянии своим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях, необходимо, чтобы устройство обнаружило происшествие и отправило вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях сообщение о нем.

Вы можете отправить контактам для связи в чрезвычайных ситуациях обновление о состоянии, чтобы сообщить, что вы не нуждаетесь в помощи.

На странице состояния выберите **Обнаружено происшествие > Я в порядке**.

Сообщение будет автоматически отправлено всем вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

## LiveTrack

### УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации о своем местоположении другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию о своем местоположении, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

Эта функция LiveTrack позволяет делиться своими велозаездами с контактами из смартфона и из учетных записей в социальных сетях. Во время передачи данных наблюдатели могут отслеживать вашу текущую позицию и передвижения на веб-странице в режиме реального времени.

Для использования этой функции на устройстве Edge MTB должна быть включена функция GPS, и оно должно быть подключено к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth.

## Включение LiveTrack

Перед началом первого сеанса LiveTrack необходимо настроить контакты в приложении Garmin Connect.

1 Выберите  > **Отслеживание и безопасность** > **LiveTrack**.

2 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Автозапуск**, чтобы запускать сеанс LiveTrack каждый раз, когда вы начинаете занятие этого типа.
- Выберите **Название LiveTrack**, чтобы обновить название сеанса LiveTrack. Текущая дата — название по умолчанию.
- Выберите **Получатели** для просмотра получателей.
- Выберите **Пред. инф. о дист.**, если вы хотите, чтобы ваши получатели видели вашу дистанцию.
- Выберите **Общение со зрителями**, чтобы разрешить получателям отправлять текстовые сообщения во время велосипедного заезда (*Общение со зрителями, стр. 61*).
- Выберите **Продл. отобр. LiveTrack**, чтобы увеличить время отображения сеанса LiveTrack на 24 часа.

3 Выберите **Запустить LiveTrack**.

Получатели могут просматривать ваши данные в реальном времени на странице отслеживания Garmin Connect.



## Начало сеанса GroupTrack

Перед началом сеанса GroupTrack необходимо подключить смартфон с приложением Garmin Connect к устройству (*Сопряжение смартфона, стр. 51*).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция необходима для групповых поездок с велокомпьютерами Edge x30 series и более ранними версиями.

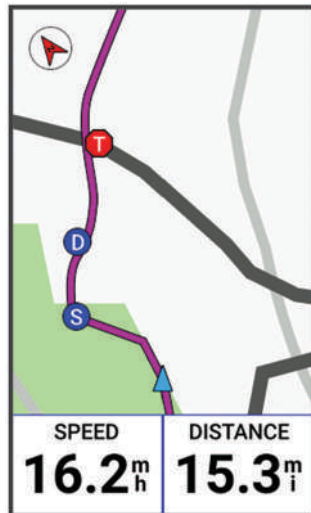
Если у вас велокомпьютер Edge 1040, 840, 540 или более поздней версии, используйте функцию GroupRide (*Начало сеанса GroupRide, стр. 57*).

Во время заезда на карте отображаются данные об участниках заезда в сеансе GroupTrack.

- 1 На велокомпьютере Edge выберите  > **Отслеживание и безопасность** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, чтобы включить просмотр подписчиков на экране карты и уведомления о сообщениях.
- 2 В приложении Garmin Connect выберите **•••** > **Отслеживание и безопасность** > **LiveTrack** > **Настройки общего доступа** > **GroupTrack** > **Все подписчики**.
- 3 Выберите **Запустить LiveTrack**.
- 4 На велокомпьютере Edge нажмите  и начните заезд.



5 Прокрутите карту, чтобы просмотреть всех подписанных пользователей.



6 Перейдите к списку GroupTrack.

Вы можете выбрать участника заезда из списка, и он будет отображаться по центру карты.

### Рекомендации для сеансов GroupTrack

Функция GroupTrack позволяет следить за другими участниками заезда вашей группы с помощью LiveTrack непосредственно на экране. Все участники заезда группы должны быть подписчиками в вашей учетной записи Garmin Connect.

- Используйте GPS при езде по улице.
- Подключите совместимый велокомпьютер Edge MTB к смартфону с помощью технологии Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect выберите **••• > Подписчики**, чтобы обновить список участников заезда для сеанса GroupTrack.
- Убедитесь, что все подписчики выполнили сопряжение со смартфонами и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect.
- Убедитесь, что все подписчики находятся в зоне действия (40 км или 25 миль).
- Во время сеанса GroupTrack прокрутите карту, чтобы просмотреть подписанных пользователей.
- Перед просмотром информации о местоположении и курсе других участников заезда в рамках сеанса GroupTrack остановитесь.

### GroupRide

#### **⚠ ОСТОРОЖНО**

Во время заездов всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом аккуратно. Несоблюдение этого требования может привести к серьезным травмам или летальному исходу.

#### **УВЕДОМЛЕНИЕ**

При предоставлении информации другим участникам заезда вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию о своем местоположении, данные заезда, включая ЧСС, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

С помощью функции GroupRide на вашем велокомпьютере Edge вы можете создавать и получать доступ к общим дистанциям, обмениваться сообщениями и данными о местоположении с другими участниками заезда, использующими совместимые устройства.

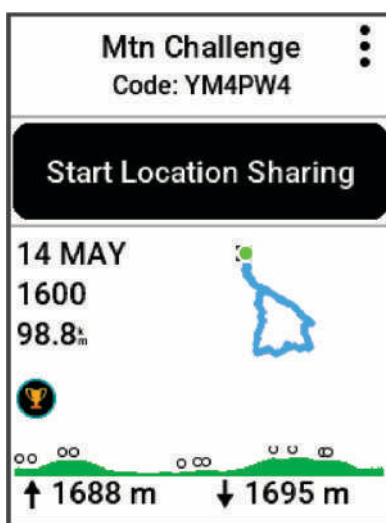


## Начало сеанса GroupRide

Перед началом сеанса GroupRide необходимо подключить смартфон с приложением Garmin Connect к устройству ([Сопряжение смартфона, стр. 51](#)). При появлении соответствующего запроса вы должны подтвердить согласие на передачу вашего местоположения в режиме реального времени другим участникам заезда.

- 1 Выберите мини-виджет **GroupRide**.
- 2 Выберите **Создать GroupRide**.
- 3 Выберите **Название, Дата** или **Время начала**, чтобы отредактировать информацию.
- 4 Выберите **Доб. дист.**, чтобы поделиться дистанцией с другими участниками заезда.  
Можно выбрать из сохраненных дистанций или нажать Создать, чтобы создать новую дистанцию ([Дистанции, стр. 23](#)).
- 5 Выберите **Соревнования**, чтобы соревноваться с другими участниками заезда за место в рейтинге и награды.
- 6 Выберите **Сгенерировать код**.

Ваш велокомпьютер Edge генерирует код, который можно отправить другим участникам заезда.

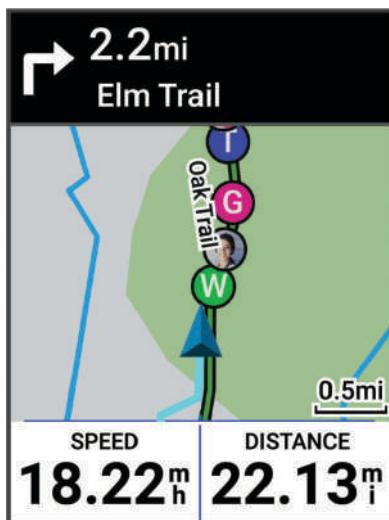


- 7 Выберите **⋮ > Поделиться кодом > ✓**.
- 8 Откройте приложение Garmin Connect и выберите **Просмотр кода > Поделиться**.
- 9 Выберите способ передачи кода другим участникам заезда.  
Приложение Garmin Connect предоставляет общий доступ к коду GroupRide вашим контактам.
- 10 На велокомпьютере Edge выберите **Начать передачу местоположения**.

11 Нажмите **▶** и отправляйтесь в путь.

Экран данных GroupRide добавляется к экранам данных активного профиля.

12 Выберите участника заезда с экрана данных **GroupRide** для просмотра его местоположения на карте или прокрутите до карты, чтобы увидеть всех участников (*Состояние карты GroupRide, стр. 59*).



### Присоединение к сеансу GroupRide

Вы можете присоединиться к сеансу GroupRide на своем велокомпьютере Edge , когда вам предоставлен код GroupRide. Вы можете ввести код до начала заезда.

1 Прокрутите до мини-виджета **GroupRide**.

**СОВЕТ.** при необходимости можно добавить мини-виджет GroupRide в ленту мини-виджетов (*Настройка мини-виджетов, стр. 76*).

2 Выберите мини-виджет, чтобы открыть его.

3 Выберите **Введите код**.

4 Введите 6-значный код и выберите **✓**.


Ваш велокомпьютер Edge автоматически скачает дистанцию.

5 В день заезда выберите **Начать передачу местоположения**.

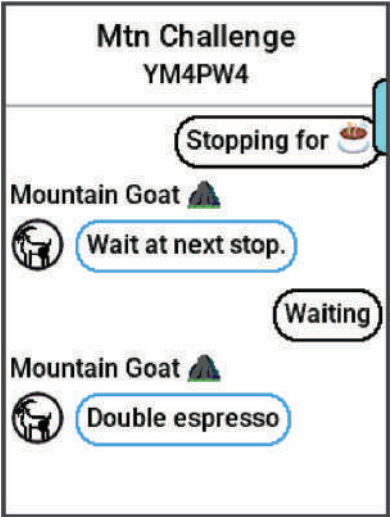
6 Нажмите **▶** и отправляйтесь в путь.

Отправка сообщения GroupRide

Во время сеанса GroupRide можно отправить сообщение другим участникам заезда.

- 1 Нажмите и удерживайте  на экране данных **GroupRide** велокомпьютера Edge .
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите сообщение из списка предустановленных текстовых ответов.
  - Выберите **Введите сообщение**, чтобы отправить собственное сообщение.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** предустановленные ответы можно отредактировать в настройках устройства в приложении Garmin Connect. После настройки параметров необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения к вашему велокомпьютеру Edge .




**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно прокрутить вверх до верхней части экрана сообщений для просмотра более старых сообщений, включая все сообщения, отправленные до вашего присоединения к сеансу GroupRide ([Присоединение к сеансу GroupRide](#), стр. 58).

Состояние карты GroupRide

Во время заезда на карте отображаются данные об участниках заезда в сеансе GroupRide.

**СОВЕТ.** буквы внутри значков на карте соответствуют инициалам участника.

Значок	Форма	Цвет	Движется	Подключено к приложению Garmin Connect
	Круг	Белый	Да	Нет
	Круг	Синий	Да	Да
	Квадрат	Белый	Нет	Нет
	Квадрат	Красный	Нет	Да
	Круг	Серый	Неизвестно	Неизвестно



**ПРИМЕЧАНИЕ.** для настройки параметров карты на странице GroupRide выберите  .

## Выход из сеанса GroupRide

Чтобы ваш велокомпьютер Edge мог убрать вас с карт и из списков других участников заезда, необходимо иметь активное интернет-соединение.


Вы можете покинуть сеанс GroupRide в любое время.

Выберите один из следующих вариантов:

- Во время заезда нажмите  и выберите **Покинуть GroupRide**.
- На странице **GroupRide** выберите **Покинуть GroupRide**.
- Нажмите  > **Сохранить**, чтобы остановить время занятия и завершить его.

**СОВЕТ.** велокомпьютер Edge автоматически удаляет сеанс GroupRide по его завершении ([Рекомендации для сеансов GroupRide, стр. 60](#)).

## Рекомендации для сеансов GroupRide

- Используйте GPS при езде по улице.
- Подключите совместимый велокомпьютер Edge к смартфону с помощью технологии Bluetooth.
- Участники группового заезда могут добавить сеанс GroupRide на свое устройство в любое время, а затем присоединиться к сеансу в день заезда. Сеанс истекает через 24 часа после начала.
- Чтобы поделиться кодом GroupRide во время заезда, выберите  > **Поделиться кодом** на экране данных **GroupRide** на велокомпьютере Edge.
- Выберите  > **Заглушить сообщения**, чтобы заглушить звук всех сообщений в этом сеансе GroupRide.
- Список участников заезда обновляется каждые 15 секунд и показывает данные 25 ближайших участников в пределах 40 км (25 миль). Для просмотра участников заезда за пределами радиуса 40 км (25 миль) выберите **Дополнительно**.
- Во время заезда нажмите  для просмотра дополнительных параметров.
- Перед просмотром информации о местоположении и курсе других участников заезда в рамках сеанса GroupRide остановитесь ([Состояние карты GroupRide, стр. 59](#))..
- Чтобы прекратить передачу данных о заезде и вашем местоположении в реальном времени, покиньте GroupRide на велокомпьютере. Чтобы прекратить обмен результатами заезда и наградами, удалите себя из GroupRide в приложении Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 63](#)).

## Передача события в реальном времени

Передача события в реальном времени позволяет отправлять сообщения друзьям и родным во время события, предоставляя обновления в реальном времени, включая совокупное время и время последнего круга. Перед событием можно настроить список получателей и содержимое сообщения в приложении Garmin Connect.

## Включение функции передачи событий в реальном времени

Прежде чем вы сможете использовать функцию передачи событий в реальном времени, необходимо настроить функцию LiveTrack в приложении Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** функции LiveTrack доступны, когда устройство подключено к приложению Garmin Connect на смартфоне с ОС Bluetooth посредством технологии Android™.

- 1 Включите велокомпьютер Edge.
- 2 В приложении Garmin Connect выберите **••• > Отслеживание и безопасность > Передача события в реальном времени**.
- 3 Выберите **Устройства** и выберите велокомпьютер Edge.
- 4 Выберите переключатель, чтобы включить **Передача события в реальном времени**.
- 5 Выберите **Готово**.
- 6 Выберите **Получатели**, чтобы добавить людей из ваших контактов.
- 7 Выберите **Параметры сообщения**, чтобы настроить триггеры сообщений и параметры.
- 8 Выйдите на улицу и выберите велосипедный профиль GPS на велокомпьютере Edge MTB.

Передача событий в реальном времени включена на 24 часа.

## Общение со зрителями

**ПРИМЕЧАНИЕ.** на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных.

«Общение со зрителями» — это функция, которая позволяет вашим подписчикам в LiveTrack отправлять вам сообщения во время ваших занятий велоспортом. Эту функцию можно настроить в разделе настроек LiveTrack приложения Garmin Connect.

## Блокировка сообщений зрителей

Если вы хотите заблокировать сообщения от зрителей, Garmin рекомендует отключить их до начала занятия.

Выберите  > **Отслеживание и безопасность** > **LiveTrack** > **Общение со зрителями**.

## Установка сигнализации велосипеда

Можно включить сигнализацию велосипеда, когда находитесь далеко от велосипеда, например на остановке во время длительного заезда. Можно управлять сигнализацией велосипеда с помощью устройства или настроек устройства в приложении Garmin Connect.

1 Выберите  > **Отслеживание и безопасность** > **Сиг. для вел..**

2 Создайте или обновите пароль.

При отключении сигнализации велосипеда на устройстве Edge появится запрос на ввод пароля.

3 Нажмите и удерживайте , затем выберите **Сиг. для вел..**

Если устройство обнаруживает движение, оно подает звуковой сигнал и отправляет оповещение на подключенный смартфон.

## Прослушивание музыки




### **ОСТОРОЖНО**

Не слушайте музыку во время езды по дорогам общего пользования, так как это может привести к отвлечению внимания и стать причиной несчастного случая, травмы или смерти. Пользователь обязан знать и понимать местные законы и нормативные акты, касающиеся использования наушников во время езды на велосипеде.

Вы можете управлять воспроизведением музыки на смартфоне с помощью велокомпьютера Edge .

1 На смартфоне запустите воспроизведение песни или списка воспроизведения.

2 Выберите один из следующих вариантов:

- На экране таймера на велокомпьютере Edge нажмите , выберите **Виджеты** и нажмите  или  для просмотра виджета управления музыкой.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете добавлять другие виджеты в ленту виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 76*).

- Переключайтесь между экранами данных для просмотра экрана данных элементов управления музыкой (*Добавление экрана данных управления музыкой, стр. 68*).

3 Начните прослушивание музыки с сопряженного смартфона.

Вы можете управлять воспроизведением музыки на смартфоне с помощью велокомпьютера Edge .

## Garmin Share

### УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводной передачи ваших данных на другие совместимые устройства Garmin. С включенной функцией Garmin Share и совместимыми устройствами Garmin в зоне действия друг друга можно передавать сохраненные местоположения, дистанции и тренировки на другое устройство по прямому соединению без использования смартфона или сети Wi-Fi®.

### Обмен данными с Garmin Share




Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

Устройство Edge может отправлять и принимать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin (*Получение данных с помощью Garmin Share, стр. 62*). Вы также можете передавать данные между различными устройствами. Например, вы можете передать любимую дистанцию с велокомпьютера Edge на совместимые часы Garmin.

- 1 Выберите  > **Garmin Share** > **Поделиться**.
- 2 Выберите категорию и один или несколько элементов.
- 3 Выберите **Поделиться %1 элементами**.
- 4 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства.
- 5 Выберите устройство.
- 6 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите .
- 7 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 8 Выберите **Повт. пер.**, чтобы поделиться теми же элементами с другим пользователем (необязательно).
- 9 Выберите **Готово**.

### Получение данных с помощью Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

- 1 Выберите  > **Garmin Share**.
- 2 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства в зоне действия.
- 3 Нажмите .
- 4 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите .
- 5 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 6 Выберите **Готово**.

Полученные данные можно просмотреть в меню Тренировка или Навигация. На главном экране отображается последний полученный элемент.

### Настройки Garmin Share

Выберите  > **Garmin Share** > .

**Состояние:** позволяет велокомпьютеру Edge получать файлы через Garmin Share.

**Забить устройства:** удаляет устройства, с которыми велокомпьютер ранее обменивался файлами.

## Приложения телефона и компьютера

Велокомпьютер можно подключить к множеству приложений Garmin для телефона и компьютера с помощью одной учетной записи Garmin.

### Garmin Connect

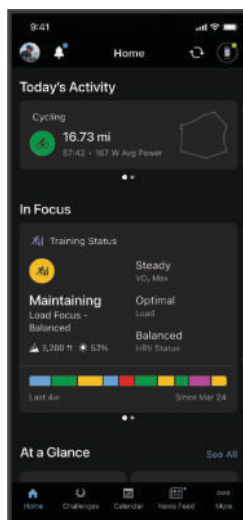
В приложении Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события вашей насыщенной жизни, включая заезды, пробежки, прогулки, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое.

Вы можете создать бесплатную учетную запись Garmin Connect при сопряжении своего устройства со смартфоном с помощью приложения Garmin Connect или на веб-сайте [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Сохраняйте занятия:** по завершении и сохранении занятия на устройство можно загрузить его в Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

**Анализируйте данные:** можно просматривать подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту вращения педалей, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчеты.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для получения некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.



**Планирование тренировки:** можно выбрать спортивную цель и загрузить один из тренировочных планов на каждый день.

**Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями:** можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или передачи ссылок на свои занятия.

**Управляйте настройками:** в учетной записи Garmin Connect можно настроить велокомпьютер и определить пользовательские настройки.

### Использование приложения Garmin Connect

После выполнения сопряжения велокомпьютера со смартфоном вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect (*Сопряжение смартфона, стр. 51*).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете изменять настройки велокомпьютера, профили занятий, поля данных и настройки пользователя в учетной записи Garmin Connect с помощью приложения Garmin Connect или на веб-сайте Garmin Connect.

- 1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.
- 2 Поместите велокомпьютер в пределах 10 м (30 футов) от смартфона.  
Велокомпьютер автоматически выполнит синхронизацию данных с приложением Garmin Connect и вашей учетной записью Garmin Connect.



## Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на устройстве с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а устройство должно быть сопряжено с совместимым смартфоном (*Сопряжение смартфона, стр. 51*).

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство.

## Объединенный статус тренировки

При использовании нескольких устройств Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок.

В приложении Garmin Connect выберите \*\*••• > Настройки.

**Основное устройство для тренировок:** задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка.

**Основное портативное устройство:** задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего.

**СОВЕТ.** для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect.

## Отправка данных о заезде в Garmin Connect

- Синхронизируйте свой велокомпьютер Edge с приложением Garmin Connect на смартфоне.
- Используйте кабель USB, входящий в комплект поставки велокомпьютера Edge, для отправки данных о заезде в учетную запись Garmin Connect на компьютере.

## Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express позволяет подключать ваше устройство к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваше устройство. Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-страницу [garmin.com/express](https://garmin.com/express).
- 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.
- 4 Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

## Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.  
Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.
- 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.



## Подписка Garmin Connect+

Подписка Garmin Connect+ позволяет повысить уровень данных и тренировок, доступных в вашей учетной записи Garmin Connect, а также добавить больше подписчиков. Чтобы оформить подписку, можно скачать приложение Garmin Connect из магазина приложений на смартфон или посетить веб-сайт [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (ИИ):** получайте аналитическую информацию о своих данных и занятиях от ИИ.

**LiveTrack+:** отправляйте текстовые сообщения LiveTrack, получите персонализированную страницу профиля и просматривайте предыдущие сессии LiveTrack.

**Отслеживание занятий в помещении:** просматривайте ваши данные о занятиях и тренировках в помещении в режиме реального времени. Это позволит вам корректировать свою эффективность во время занятий.

**Инструкции по тренировкам:** получайте дополнительную поддержку и рекомендации от экспертов по программам тренировок Garmin Тренер.

**Информационная панель эффективности:** просматривайте данные о тренировках в настраиваемых диаграммах и графиках.

**Социальные функции:** получите доступ к эксклюзивным бейджам и соревнованиям за бейджи, и зарабатывайте удвоенное количество баллов за соревнования. Также можно обновить аватар профиля с помощью настраиваемых рамок.

## Загружаемые материалы Connect IQ

На устройство можно добавить функции Connect IQ, поставляемые компанией Garmin, а также функции других поставщиков с помощью приложения Connect IQ.

**Поля данных:** загрузка новых полей данных, обеспечивающих новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

**Виджеты:** обеспечивают оперативное отображение информации, включая данные датчиков и уведомления.

**Приложения:** добавление интерактивных функций на устройство, таких как новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом.

## Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов или велокомпьютера Garmin со смартфоном (*Сопряжение смартфона, стр. 51*).

- 1 Установите на смартфон приложение Connect IQ через магазин приложений, после чего откройте его.
- 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 устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-сайт [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) и выполните вход в систему.
- 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

# Настройка устройства

## Профили

Велокомпьютер Edge предоставляет несколько способов настройки устройства, в том числе с помощью профилей. Профиль — это набор настроек, предназначенных для оптимизации устройства в зависимости от времени и места использования. Например, вы можете задать разные настройки и режимы отображения для тренировки и горного велоспорта.

При использовании конкретного профиля в нем автоматически сохраняются все внесенные изменения, например, для полей данных и единиц измерения.


**Профили занятий:** можно создать профили занятий для каждого вида велоспорта. Например, можно создать отдельный профиль занятий для тренировки, соревнования и горного велоспорта. Профиль занятий включает страницы с заданными данными, общие результаты занятий, оповещения, зоны тренировки (например, частота пульса и скорость), настройки тренировок (например, функции Auto Pause® и Auto Lap®), а также настройки навигации.

**СОВЕТ.** при синхронизации профили занятий сохраняются в вашей учетной записи Garmin Connect и могут быть отправлены на устройство в любое время.

**Профиль пользователя:** вы можете изменить в настройках такие параметры, как пол, возраст, вес и рост. Устройство использует эту информацию для вычисления точных данных о заездах.

## Профили занятий заездов на велосипеде

При каждом заезде с использованием велокомпьютера Edge вам предлагается выбрать профиль занятия. В каждом профиле занятия хранятся настройки тренировок, а также параметры маршрута и отображения, подходящие для данного занятия. Профиль занятия выбирается в зависимости от типа заезда или дорожного покрытия ([Обновление профиля занятия, стр. 68](#)).

**Заезд на горном велосипеде Enduro:** это профиль горного велосипеда, в котором по отдельности отслеживаются подъемы и спуски на неасфальтированной местности и записываются данные GPS о спуске с частотой 5 Гц, если эта функция включена ([Запись данных 5Hz, стр. 77](#)). При переходах между подъемами и спусками можно вручную нажимать кнопку , и на велокомпьютере отобразится уведомление со сводкой по завершеному отрезку. Для подъемов и спусков в рамках заезда можно включить параметр Auto Pause. Также данный профиль занятия учитывает сложность трассы, а на карте по умолчанию отображаются тени рельефа и горизонталы.


**Скоростной спуск:** этот профиль следует использовать, если вы поднимаете велосипед в гору (например, на горнолыжном подъемнике) и едете на нем с горы. В этом профиле отслеживается движение по склону вниз на неасфальтированной местности и записываются данные GPS о спуске с частотой 5 Гц, если эта функция включена. Движение по склону вниз называется спуском, и после каждого спуска на велокомпьютере отображается уведомление со сводными данными. В сводные данные по занятию не включаются данные о подъеме. Также данный профиль занятия учитывает сложность трассы, а на карте по умолчанию отображаются тени рельефа и горизонталы.

**ВЕЛОТУР:** этот профиль занятия идеально подходит для навигации к определенным пунктам назначения по смешанным трассам. Например, если вы создадите маршрут, включающий в себя тропы, смешанные с придорожными достопримечательностями или кемпингами.

**В помещении:** велокомпьютер включает профиль занятия в помещении, в котором функция GPS отключена. Выберите этот профиль, если вы проводите тренировку в помещении или хотите продлить время работы от аккумулятора. Если функция GPS отключена, скорость и расстояние недоступны, если только у вас нет совместимого датчика или тренажера, который отправляет данные о скорости и расстоянии на устройство ([Беспроводные датчики, стр. 41](#)).

## Настройка профиля пользователя

Вы можете изменить в настройках такие параметры, как пол, возраст, вес и рост. Устройство использует эту информацию для вычисления точных данных о заездах.

- 1 Выберите  > **Моя статистика** > **Профиль пользователя**.
- 2 Выберите один из вариантов.

## Настройки пола

При первой настройке устройства необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

**Профиль и конфиденциальность:** позволяет настроить данные в открытом профиле.

**Настройки пользователя:** выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке устройства.

## Настройки тренировок

Следующие параметры и опции позволяют настроить устройство согласно вашим предпочтениям в отношении тренировок. Эти настройки сохраняются в профиль занятия. Например, вы можете задать оповещения о времени для профиля дороги и триггер положения Auto Lap для профиля горного велосипеда.

**СОВЕТ.** вы также можете настроить профили занятий в настройках устройства в приложении Garmin Connect.

Выберите  > **Профили занятий** и выберите профиль.

**Оповещения и подсказки:** настройка способа определения прохождения круга, а также тренировочных или навигационных оповещений для занятия ([Настройки оповещений и подсказок, стр. 70](#)).

**Автоматическая блокировка:** включение автоматической блокировки кнопок устройства во время заезда во избежание случайных нажатий ([Блокировка и разблокировка велокомпьютера, стр. 74](#)).

**Авторежим сна:** включение автоматического перехода устройства в спящий режим после 5 минут бездействия ([Использование функции авторежима сна, стр. 73](#)).

**Подъемы:** включение функции ClimbPro и настройка типов подъемов, которые будет распознавать устройство ([Использование ClimbPro, стр. 27](#)).

**Экраны данных:** настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия ([Добавление экрана данных, стр. 68](#)).

**Горный велосипед/велокросс:** включение записи сложности, флоу и прыжков. Выберите эту настройку, чтобы включить оповещения о прыжках. Функцию **ForkSight** также можно включать и выключать в профилях занятий заездов на горном велосипеде, таких как **Горный велосипед** или **Заезд на горном велосипеде Enduro** ([ForkSight, стр. 26](#)).

**Навигация:** настройка подсказок навигации, а также параметров построения карт и маршрутов ([Настройки карты, стр. 28](#)) ([Настройки маршрута, стр. 29](#)).

**Питание/водный баланс:** включение отслеживания потребления еды и напитков.

**Тип велотренировки:** установка типа заезда, который обычно используется для этого профиля занятия, например поездка на работу и обратно.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если режим заезда не будет соответствовать доступным, вы сможете вручную обновить тип заезда. Точные данные о типе заезда важны для создания удобных дистанций для велосипеда.

**Спутниковые системы:** позволяет отключить GPS ([Тренировка в помещении, стр. 17](#)) или настроить спутниковую систему для занятия ([Изменение настройки спутников, стр. 74](#)).

**Сегменты:** активация включенных сегментов ([Включение сегментов, стр. 12](#)).



**Оценка собственного состояния:** определяет, как часто вы оцениваете свои воспринимаемые усилия для занятия ([Оценка занятия, стр. 7](#)).

**Таймер:** настройка таймера. Опция **Auto Pause** позволяет настроить время автоматической приостановки таймера занятия ([Использование функции Auto Pause, стр. 73](#)). Опция **Режим запуска таймера** позволяет настроить метод обнаружения устройством начала заезда и автоматического запуска таймера занятия ([Автоматический запуск таймера, стр. 74](#)).










## Обновление профиля занятия

Профили занятия можно настраивать. Устройство позволяет настроить специальные параметры и поля данных для разных типов занятий или поездок ([Настройки тренировок, стр. 67](#)).

**СОВЕТ.** вы также можете настроить профили занятий в настройках устройства в приложении Garmin Connect.


- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите профиль.
  - Выберите **Создать**, чтобы создать новый профиль путем копирования существующего профиля или с помощью шаблона.
- 3 При необходимости выберите , чтобы изменить имя или цвет профиля, либо удалить профиль.  
**СОВЕТ.** если режим заезда не будет соответствовать доступным, вы сможете вручную обновить тип заезда. Точные данные о типе заезда важны для создания удобных дистанций для велосипеда.

## Добавление экрана данных

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
  - 2 Выберите профиль.
  - 3 Выберите **Экраны данных > Добавить экран данных > Экран данных**.
  - 4 Выберите категорию и одно или несколько полей данных.  
**СОВЕТ.** для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел ([Поля данных, стр. 90](#)).
  - 5 Выберите .
  - 6 Выберите один из следующих вариантов:
    - Выберите другую категорию для выбора дополнительных полей данных.
    - Нажмите и удерживайте , чтобы выбрать .
  - 7 Нажмите  или , чтобы изменить компоновку.
  - 8 Выберите .
  - 9 Выберите один из следующих вариантов:
    - Выберите поле данных, затем выберите другое поле данных, чтобы изменить его положение.
    - Дважды нажмите на поле данных для изменения.
  - 10 Нажмите и удерживайте , чтобы выбрать .
- Добавленный экран данных появится в списке экранов данных для этого профиля ([Изменение экранов данных, стр. 69](#)).









## Добавление экрана данных управления музыкой

Вы можете добавить экран данных для отображения элементов управления музыкой ([Прослушивание музыки, стр. 61](#))).

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
  - 2 Выберите профиль.
  - 3 Выберите **Экраны данных > Добавить экран данных > Управление музыкой**.
- Добавленный экран данных музыки появится в списке экранов данных для этого профиля ([Изменение экранов данных, стр. 69](#)).






## Добавление полей данных тренировки

Вы можете настроить экран данных для отображения данных о тренировке в реальном времени, таких как информация об основной цели, обратный отсчет времени и многое другое ([Тренировки, стр. 8](#)).







- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 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 Нажмите кнопку .
- 6 Удерживайте  для выбора .
- 7 Нажмите  или , чтобы изменить компоновку.
- 8 Нажмите .
- 9 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите поле данных, затем выберите другое поле данных, чтобы изменить его положение.
  - Дважды нажмите на поле данных для изменения.
- 10 Удерживайте  для выбора .

Добавленный экран данных появится в списке экранов данных для этого профиля ([Изменение экранов данных, стр. 69](#)).

## Редактирование экрана данных

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Экраны данных**.
- 4 Выберите экран данных.
- 5 Выберите **Компоновка и поля данных**.
- 6 Выберите  или , чтобы изменить компоновку.
- 7 Нажмите .
- 8 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите поле данных, затем выберите другое поле данных, чтобы изменить его положение.
  - Дважды нажмите на поле данных для изменения.
- 9 Нажмите и удерживайте .

## Изменение экранов данных

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Экраны данных >  > Изменить порядок**.
- 4 Выберите экран данных.
- 5 Нажмите  или .
- 6 Нажмите  > .

## Настройки оповещений и подсказок

Оповещения можно использовать для проведения тренировок в соответствии с поставленными целями по времени, расстоянию, количеству калорий, частоте пульса, частоте шагов и мощности. Также можно настроить навигационные оповещения. Настройки оповещений сохраняются вместе с профилем занятия ([Настройка тренировок, стр. 67](#)).

Выберите  > **Профили занятий**, выберите профиль, а затем нажмите **Оповещения и подсказки**.

**Предупреждения о крутых поворотах:** включает предупреждения о крутых поворотах.

**Предупр. о дорогах с интенсивн. движ.:** включает оповещения для зон с интенсивным движением.

**Предупреждения об опасности на дороге:** включает оповещения об опасностях на дороге, таких как выбоины или препятствия ([Сообщение об опасности, стр. 22](#)).

**Предупр. о неасфальтир. дороге:** включает оповещения для неасфальтированных дорог, например с грунтовым покрытием или гравием.

**Оповещ. о целевых показателях:** включение оповещения о достижении цели во время тренировки.

**Круг:** настройка способа определения прохождения круга ([Отметка кругов по позиции, стр. 72](#)).

**Оповещение о времени:** настройка оповещения для определенного периода времени ([Установка повторяющихся оповещений, стр. 71](#)).

**Оповещение о расстоянии:** настройка оповещения для определенного расстояния ([Установка повторяющихся оповещений, стр. 71](#)).

**Оповещение о калориях:** настройка оповещения о достижении определенного количества сожженных калорий.

**Оповещение о частоте пульса:** настройка устройства для оповещения о выходе частоты пульса за пределы целевой зоны или заданного диапазона ([Настройка оповещений о диапазонах, стр. 70](#)).

**Оповещение о частоте вращения:** настройка устройства для оповещения о выходе темпа за пределы заданного диапазона повторов в минуту ([Настройка оповещений о диапазонах, стр. 70](#)).

**Оповещение о мощности:** настройка устройства для оповещения о выходе пороговой мощности за пределы целевой зоны ([Настройка оповещений о диапазонах, стр. 70](#)).

**Оповещение о развороте:** настройка предупреждения о необходимости развернуться во время заезда.


**Оповещение о приеме пищи:** настройка оповещения о необходимости принять пищу в определенное время, на определенном расстоянии или через определенные промежутки времени в течение заезда ([Настройка умных оповещений оповещение о необходимости попить или поесть, стр. 71](#)).

**Оп. о необ.пить:** настройка оповещения о необходимости попить в определенное время, на определенном расстоянии или через определенные промежутки времени в течение заезда ([Настройка умных оповещений оповещение о необходимости попить или поесть, стр. 71](#)).

**Оповещения Connect IQ:** включение оповещений, настроенных в приложениях Connect IQ.

## Настройка оповещений о диапазонах

При наличии дополнительного пульсометра, датчика частоты вращения педалей или измерителя мощности можно настроить оповещения о диапазонах. Оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда измерение устройства выходит за рамки указанного диапазона значений. Например, можно установить на устройстве оповещение, когда значение частоты вращения педалей становится ниже 40 об./мин и больше 90 об./мин. Вы также можете использовать зону для тренировок для оповещения о диапазоне ([Настройка зон частоты пульса, стр. 16](#), [Настройка зон мощности, стр. 46](#)).

1 Выберите  > **Профили занятий**.

2 Выберите профиль.

3 Выберите **Оповещения и подсказки**.

4 Выберите **Оповещение о частоте пульса**, **Оповещение о частоте вращения** или **Оповещение о мощности**.



5 Выберите минимальное и максимальное значения или выберите зоны.

Если показатели выходят за рамки заданного диапазона, на устройстве отображается сообщение. Устройство также подает звуковой сигнал при включении звуковых сигналов ([Включение и выключение звуковых сигналов устройства, стр. 77](#)).



## Установка повторяющихся оповещений


Повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда устройство записывает определенное значение или интервал. Например, можно установить на устройстве оповещение с интервалом 30 минут.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Оповещения и подсказки**.
- 4 Выберите тип оповещений.
- 5 Включите оповещение.
- 6 Введите значение.
- 7 Выберите .

Когда вы достигаете указанного значения для оповещения, отображается сообщение. Устройство также подает звуковой сигнал при включении звуковых сигналов ([Включение и выключение звуковых сигналов устройства, стр. 77](#)).

## Настройка умных оповещений оповещение о необходимости попить или поесть

Умное оповещение напоминает вам о необходимости принять пищу или попить через определенные промежутки времени в зависимости от текущих условий поездки. Умные оповещения принимают в расчет такие сведения, как температура, набор высоты, скорость, продолжительность поездки, а также частота пульса и данные о мощности (если применимо).






- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Оповещения и подсказки**.
- 4 Выберите **Оповещение о приеме пищи или Оп. о необ.пить**.
- 5 Включите оповещение.
- 6 Выберите **Тип > Интеллектуально**.

Когда вы достигаете рассчитанного значения для умного оповещения, отображается сообщение. Устройство также подает звуковой сигнал при включении звуковых сигналов ([Включение и выключение звуковых сигналов устройства, стр. 77](#)).

## Auto Lap



### Отметка кругов по позиции

Функцию Auto Lap можно использовать, чтобы автоматически отмечать круги на определенной позиции. Эта функция полезна при оценке результатов на разных этапах заезда (например, при длительном подъеме или спринтерском заезде). Во время прохождения дистанции можно использовать параметр По позиции для запуска кругов на всех позициях круга, сохраненных на дистанции.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Оповещения и подсказки** > **Круг**.
- 4 Включите оповещение **Auto Lap**.
- 5 Выберите **Активация Auto Lap** > **По позиции**.
- 6 Выберите **Круг при**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Только при нажатии Lap** для запуска счетчика кругов при каждом нажатии  и при каждом повторном прохождении любого из этих местоположений.
  - Выберите **Начало и круг**, чтобы запустить счетчик кругов в местоположении GPS, в котором вы нажимаете , и в любом местоположении во время заезда, в котором вы нажимаете .
  - Выберите **Отметка и круг**, чтобы запустить счетчик кругов в определенном местоположении GPS, отмеченном перед заездом, и в любом местоположении во время заезда, в котором вы нажимаете .
- 8 При необходимости настройте поля данных кругов ([Добавление экрана данных, стр. 68](#)).

### Отметка кругов после прохождения определенного расстояния





Функцию Auto Lap можно использовать, чтобы автоматически отмечать круги после прохождения определенного расстояния. Эта функция полезна при оценке результатов на разных этапах заезда (например, каждые 10 миль или 40 км).

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Оповещения и подсказки** > **Круг**.
- 4 Включите оповещение **Auto Lap**.
- 5 Выберите **Активация Auto Lap** > **По расстоянию**.
- 6 Выберите **Круг при**.
- 7 Введите значение.
- 8 Выберите .
- 9 При необходимости настройте поля данных кругов ([Добавление экрана данных, стр. 68](#)).




## Отметка кругов по времени

Функцию Auto Lap можно использовать, чтобы автоматически отмечать круги по истечении определенного времени. Эта функция полезна при оценке результатов на разных этапах заезда (например, каждые 20 минут).

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Оповещения и подсказки** > **Круг**.
- 4 Включите оповещение **Auto Lap**.
- 5 Выберите **Активация Auto Lap** > **По времени**.
- 6 Выберите **Круг при**.
- 7 Выберите значение времени: часы, минуты или секунды.
- 8 Выберите  или , чтобы ввести значение.
- 9 Выберите .
- 10 При необходимости настройте поля данных кругов ([Добавление экрана данных, стр. 68](#)).


## Настройка сообщения круга

Поля данных, которые отображаются в сообщении круга, можно настраивать.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Оповещения и подсказки** > **Круг**.
- 4 Включите оповещение **Auto Lap**.
- 5 Выберите **Пользовательское сообщение круга**.
- 6 Выберите поле данных для изменения.

## Использование функции авторежима сна


Функцию Авторежим сна можно использовать для автоматического перехода в спящий режим после 5 минут бездействия. В спящем режиме экран выключается, а датчики, Bluetooth и GPS отключаются.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Авторежим сна**.

## Использование функции Auto Pause



Функция Auto Pause обеспечивает автоматическую остановку таймера, когда вы прекращаете движение или когда ваша скорость опускается ниже указанного значения. Эту функцию можно использовать, когда маршрут вашей езды включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо замедлиться или остановиться.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при остановке таймера занятия или включении паузы запись данных не ведется.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Таймер** > **Auto Pause**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **При остановке** для автоматической остановки таймера при прекращении движения.
  - Выберите **Ввод вручную**, чтобы настроить автоматическую остановку таймера при падении скорости ниже указанного значения.
- 5 При необходимости настройте дополнительные поля данных времени ([Добавление экрана данных, стр. 68](#)).



## Использование функции смены страниц

Функцию Смена страниц можно использовать для автоматического переключения между экранами данных тренировок при включенном таймере.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Экраны данных** >  > **Смена страниц**.
- 4 Выберите скорость отображения.


## Автоматический запуск таймера

Эта функция автоматически определяет, когда устройство принимает сигналы спутников и перемещается. Она запускает таймер занятия или напоминает вам о необходимости запустить таймер занятия, чтобы вы могли записать данные о заезде.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Таймер** > **Режим запуска таймера**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Вручную**, а затем выберите , чтобы запустить таймер занятия.
  - Выберите **С запросом** для отображения визуального напоминания при достижении скорости для уведомления о запуске.
  - Выберите **Авто** для автоматического запуска таймера занятия при достижении скорости для уведомления о запуске.

## Блокировка и разблокировка велосипеда


Вы можете включить параметр Автоматическая блокировка для автоматической блокировки велосипеда во избежание случайного нажатия кнопок во время заезда.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Автоматическая блокировка**.

Во время заезда нажмите и удерживайте любую кнопку, чтобы разблокировать устройство.

## Изменение настройки спутников

Чтобы повысить производительность и ускорить GPS-позиционирование в сложных условиях, можно включить Мульти-GNSS или Многодиапазонный/GNSS-режим. При одновременном использовании GPS и другой спутниковой системы заряд аккумуляторов расходуется быстрее, чем при работе только в GPS.

- 1 Выберите  > **Профили занятий**.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Спутниковые системы**.
- 4 Выберите один из вариантов.

## Настройки смартфона

Выберите  > Телефон.

**Включить:** включает Bluetooth.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** другие настройки Bluetooth появляются, только если включить технологию Bluetooth.

**Имя:** ввод псевдонима для идентификации устройства на других устройствах с поддержкой Bluetooth.

**Подключить смартфон:** подключение устройства к совместимому смартфону с поддержкой Bluetooth.

Эта настройка позволяет пользоваться подключаемыми функциями Bluetooth, включая LiveTrack и загрузку данных о занятиях в Garmin Connect.

**Синхронизировать сейчас:** позволяет синхронизировать устройство с совместимым смартфоном.

**Умные уведомления:** включение уведомлений смартфона с совместимого телефона.

**Пропущенные уведомления:** отображение пропущенных уведомлений телефона с совместимого смартфона.

**Подпись к сообщению:** включает поддержку подписей в текстовых сообщениях. Эта функция доступна на совместимых устройствах Android.

## Настройки системы

Выберите  > Система.

- Настройки отображения (*Настройки экрана, стр. 75*)
- Настройки виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 76*)
- Настройки записи данных (*Настройки записи данных, стр. 76*)
- Настройки единиц измерения (*Изменение единиц измерения, стр. 77*)
- Настройки звуковых сигналов (*Включение и выключение звуковых сигналов устройства, стр. 77*)
- Настройки языка (*Изменение языка устройства, стр. 77*)

## Настройки экрана

Выберите  > Система > Экран.

**Автонастройка яркости:** автоматическая регулировка яркости подсветки в зависимости от уровня освещенности.

**Яркость:** настройка яркости подсветки.

**Тайм-аут подсветки:** установка времени работы подсветки.

**Цветовой режим:** установка темного или светлого цветового режима на устройстве. Можно выбрать опцию Авто, чтобы включить автоматическую установку темного или светлого цветового режима на устройстве в соответствии с текущим временем суток.

**Создание снимков экрана:** позволяет сохранить изображение на экране устройства при нажатии .



### Подсветка

Нажмите любую кнопку, чтобы включить подсветку.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно настроить таймаут подсветки (*Настройки экрана, стр. 75*).

1 Выберите  > Система > Экран.

2 Выберите один из следующих вариантов:


- Чтобы яркость на устройстве регулировалась автоматически в зависимости от условий освещенности, включите **Автонастройка яркости**.
- Чтобы настроить яркость вручную, отключите **Автонастройка яркости**, выберите **Яркость** и выберите  или .

## Настройка мини-виджетов

- 1 На главном экране проведите пальцем вниз.
- 2 Выберите .
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Добавление мини-виджетов**, чтобы добавить мини-виджет в ленту виджетов.
  - Выберите мини-виджет и нажмите **Изменить порядок**, чтобы изменить его положение в ленте виджетов.
  - Выберите мини-виджет и нажмите **Удалить**, чтобы удалить его из ленты виджетов.

## Настройка ленты виджетов

Вы можете изменять порядок виджетов, удалять виджеты, добавлять новые виджеты в ленте виджетов.

- 1 Выберите  > Система > Виджеты.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Добавить виджеты**, чтобы добавить виджет в ленту виджетов.
  - Выберите виджет и нажмите **Изменить порядок**, чтобы изменить его положение в ленте виджетов.
  - Выберите виджет и нажмите **Удалить**, чтобы удалить его из ленты виджетов.

## Настройки записи данных

Выберите  > Система > Запись данных.

**Усреднение частоты вращения:** определяет, включает ли устройство нулевые значения для измерения частоты вращения, которые возникают, когда вы не крутите педали ([Усреднение данных датчика или мощности, стр. 45](#)).

**Усреднение мощности:** определяет, включает ли устройство нулевые значения для измерения мощности, которые возникают, когда вы не крутите педали ([Усреднение данных датчика или мощности, стр. 45](#)).

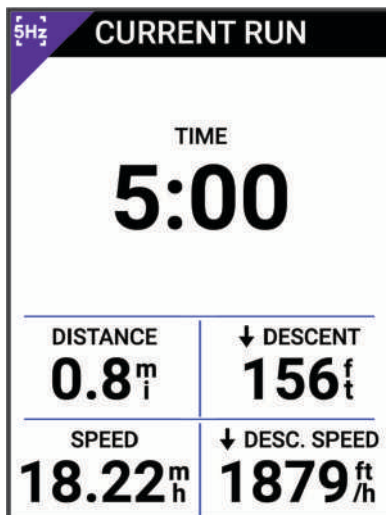
**Вносить вариаб. ЧП в журнал:** настройка устройства для записи вариабельности частоты пульса во время занятия.

**GPS с частотой 5 Гц:** настройка устройства для записи данных с высокой частотой во время движения по склону вниз ([Запись данных 5Hz, стр. 77](#)).

## Запись данных 5Hz

Велокомпьютер Edge MTB может записывать данные с частотой 5 Гц, позволяя вам анализировать свое положение во время движения по склону вниз, так называемого спуска, с большей точностью.

Если эта функция включена, во время спуска устройство записывает данные с частотой 5 Гц для профилей занятий **Заезд на горном велосипеде Enduro** и **Скоростной спуск** ([Профили занятий заездов на велосипеде, стр. 66](#)). Индикатор «5 Гц» отображается на велокомпьютере Edge на экране таймера заезда во время спуска и в сводке заезда.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** в режиме энергосбережения велокомпьютер не записывает данные с частотой 5 Гц. После завершения и сохранения заезда вы можете просмотреть подробный анализ данных спуска, записанных с частотой 5 Гц, в вашей учетной записи Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 63](#)).

## Изменение единиц измерения

Вы можете настроить единицы измерения расстояния и скорости, высоты, температуры, веса, формат координат и времени.

- 1 Выберите > Система > Единицы измерения.
- 2 Выберите тип измерения.
- 3 Выберите единицу измерения указанной величины.

## Включение и выключение звуковых сигналов устройства

- 1 Выберите > Система.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы изменить настройки для оповещений и уведомлений, выберите **Звуки**.
  - Чтобы изменить настройку для нажатия клавиш, выберите **Тоны клавиш**.

## Изменение языка устройства


Выберите > Система > Язык текста.

## Часовые пояса

Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или синхронизации со смартфоном устройство автоматически определяет часовой пояс и текущее время суток.

## Настройка режима дополнительного дисплея

Велокомпьютер Edge MTB можно использовать в качестве дополнительного дисплея для просмотра экранов данных с совместимых часов Garmin для мультитренировок. Например, можно подключить совместимые часы Forerunner для отображения экранов данных на велокомпьютере Edge во время триатлона.

- 1 На велокомпьютере Edge выберите  > **Дополнительный дисплей** > **Сопр. часов**.
- 2 На совместимых часах Garmin выберите **Настройки** > **Возможности подключения** > **Датчики и аксессуары** > **Добавить новый** > **Дополнительный дисплей**.
- 3 Чтобы завершить сопряжение, следуйте инструкциям на экране велокомпьютера Edge и часов Garmin.

Экраны данных на подключенных часах отображаются на велокомпьютере Edge при сопряжении устройств.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при использовании режима дополнительного дисплея обычные функции устройства Edge отключаются.

После сопряжения совместимых часов Garmin с велокомпьютером Edge они подключаются автоматически при следующем использовании режима дополнительного дисплея.

## Выход из режима дополнительного дисплея

Когда устройство находится в режиме дополнительного дисплея, нажмите  > **Выйти из режима дополнительного дисплея** > .

## Информация об устройстве

### Зарядка устройства

#### УВЕДОМЛЕНИЕ

Во избежание коррозии рекомендуется перед зарядкой или подключением устройства к компьютеру тщательно просушить разъем USB, защитную крышку и прилегающие участки корпуса.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вне рекомендованного диапазона температур зарядка устройства не производится (*Технические характеристики*, стр. 86).

- 1 Снимите защитную крышку  с порта USB .



- 2 Подключите кабель питания к порту зарядки на устройстве.
- 3 Вставьте другой конец кабеля в зарядный порт USB.  
При подключении устройства к источнику питания устройство включается.
- 4 Полностью зарядите устройство.

После того как устройство будет заряжено, закройте защитную крышку.



## Об аккумуляторе

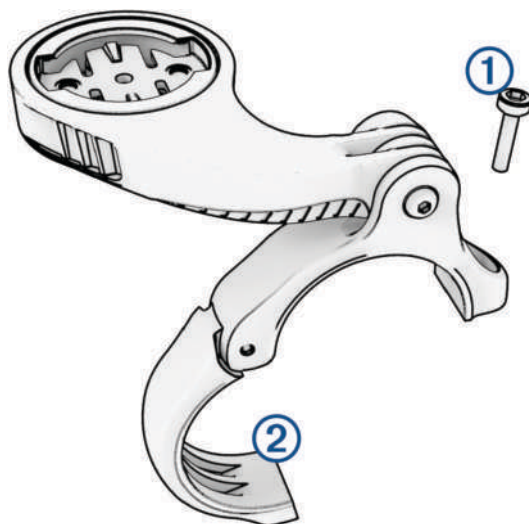
### ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об устройстве*, которое находится в упаковке изделия.

## Установка держателя устройства для горного велосипеда

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если у вас нет такого держателя, вы можете пропустить этот раздел.

- 1 Выберите безопасное место для крепления устройства Edge. Устройство должно располагаться так, чтобы не мешать безопасному управлению велосипедом.
- 2 Выкрутите винт  из крепления для руля  с помощью шестигранного ключа на 3 мм.

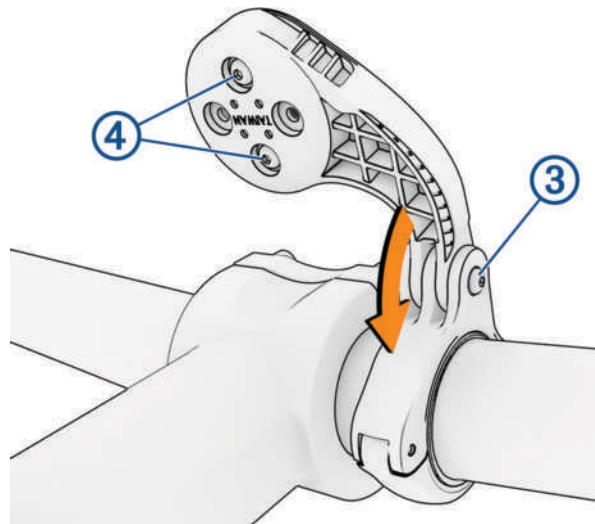


- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Если диаметр руля составляет 25,4 мм или 26 мм, закрепите вокруг руля более толстую прокладку.
  - Если диаметр руля составляет 31,8 мм, закрепите вокруг руля более тонкую прокладку.
  - Если диаметр руля составляет 35 мм, не используйте резиновую прокладку.
- 4 Установите крепление на руль таким образом, чтобы кронштейн держателя располагался над рамой велосипеда.



- 5 Ослабьте винт ③ на кронштейне держателя с помощью шестигранного ключа на 3 мм, установите кронштейн держателя в нужное положение и затяните винт.

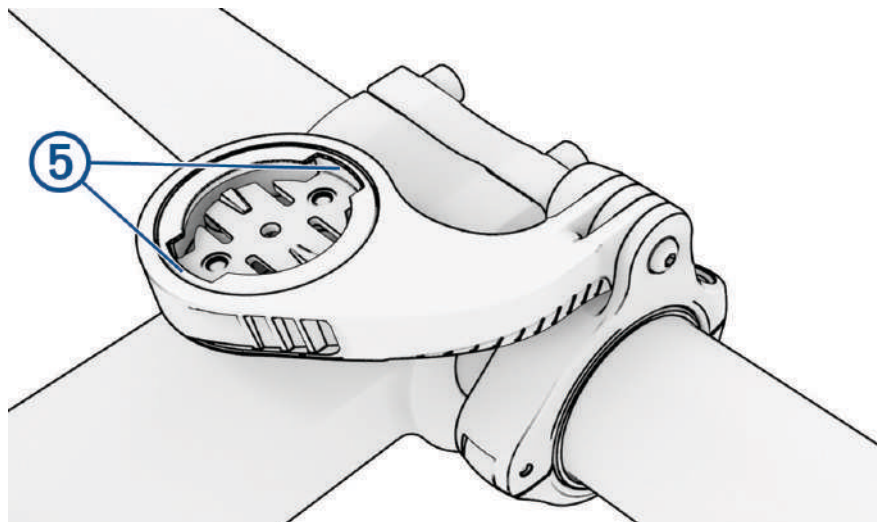
**ПРИМЕЧАНИЕ.** компания Garmin рекомендует затянуть винт так, чтобы кронштейн держателя был надежно зафиксирован с максимальным рекомендуемым моментом силы 20 фунтов-сила на дюйм. (2,26 Н м). Периодически проверяйте затяжку винта.



- 6 При необходимости извлеките два винта на обратной стороне держателя ④ с помощью шестигранного ключа на 2 мм, снимите и поверните крепление, а затем установите винты на место, чтобы изменить положение держателя.
- 7 Установите на место и затяните винт на креплении для руля.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** компания Garmin рекомендует затянуть винт так, чтобы держатель был надежно зафиксирован с максимальным рекомендуемым моментом силы 7 фунтов-сила на дюйм. (0,8 Н м). Периодически проверяйте затяжку винта.

- 8 Совместите выступы на задней стороне устройства Edge с выемками на держателе для велосипеда ⑤.



- 9 Слегка надавите и поверните устройство Edge по часовой стрелке, чтобы оно встало на место.

## Отсоединение устройства Edge

- 1 Поверните устройство Edge по часовой стрелке, чтобы разблокировать его.
- 2 Извлеките устройство Edge из держателя.



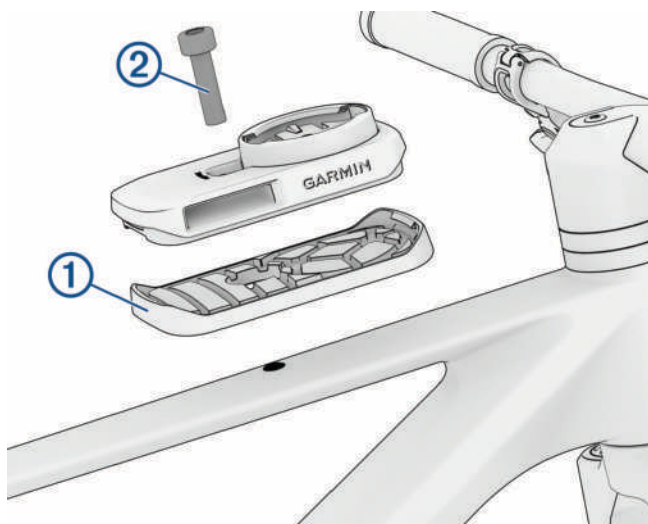
## Установка крепления для рамы с помощью болта

Для установки велокомпьютера Edge можно использовать крепление для рамы велосипеда. Для оптимального приема GPS и улучшенной видимости экрана крепление для велосипеда следует установить так, чтобы устройство было расположено горизонтально относительно земли, а его передняя часть была обращена к небу.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если у вас нет такого держателя, вы можете пропустить этот раздел.

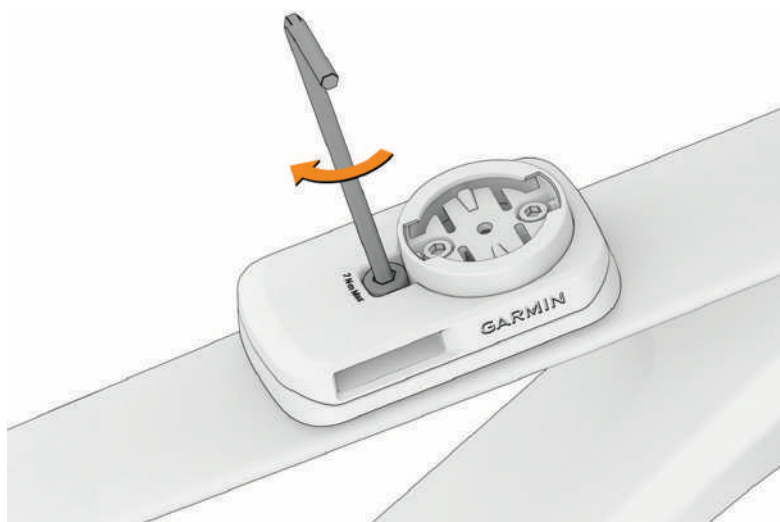
- 1 Выберите безопасное место для крепления велокомпьютера Edge. Устройство должно располагаться так, чтобы не мешать безопасному управлению велосипедом.
- 2 Установите резиновую прокладку ① на заднюю часть крепления для велосипеда.

В комплект входят две резиновые прокладки, и вы можете выбрать ту, которая лучше всего подходит для вашего велосипеда. Резиновые выступы совпадают с задней частью крепления для велосипеда, поэтому оно остается на месте.

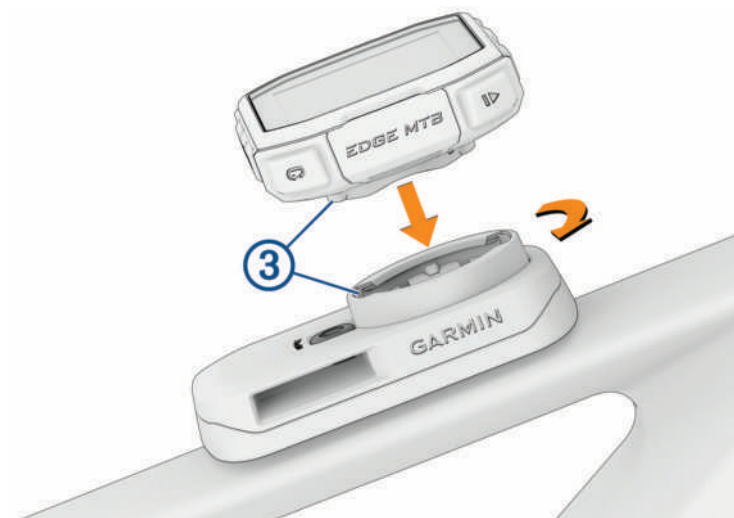


- 3 Установите крепление для велосипеда на раму велосипеда.
- 4 Используя шестигранный ключ на 4 мм, надежно закрепите крепление для велосипеда с помощью болта ② из комплекта.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** периодически проверяйте затяжку винта. Компания Garmin рекомендует использовать момент силы 17,7 фунтов-сила на дюйм (2,0 Н-м).



- 5 Совместите выступы на задней стороне велокомпьютера Edge с выемками на держателе для велосипеда ③.
- 6 Слегка надавите и поверните велокомпьютер по часовой стрелке, чтобы он встал на место.

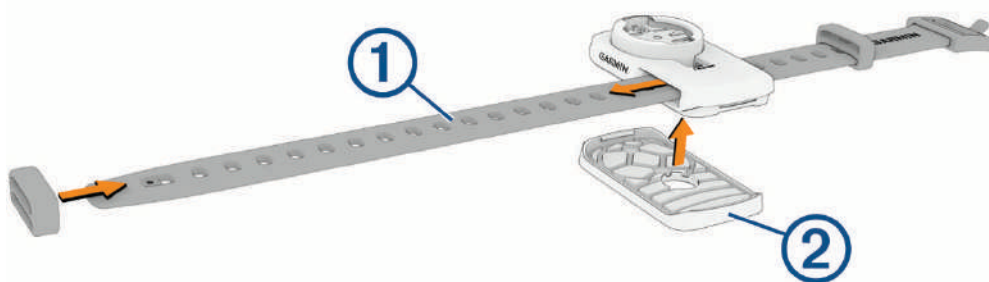


## Установка крепления для рамы с помощью ремешка

Для установки велокомпьютера Edge можно использовать крепление для рамы велосипеда. Для оптимального приема GPS и улучшенной видимости экрана крепление для велосипеда следует установить так, чтобы устройство было расположено горизонтально относительно земли, а его передняя часть была обращена к небу.

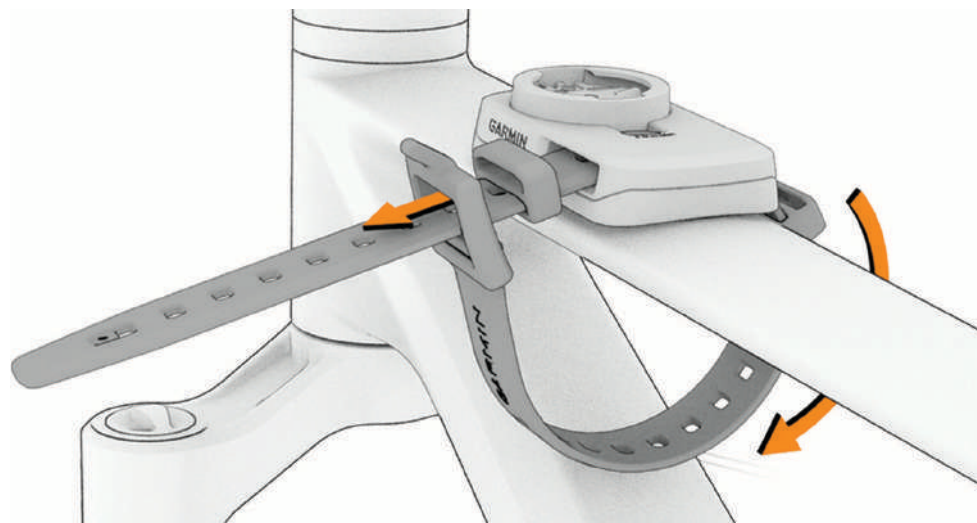
**ПРИМЕЧАНИЕ.** если у вас нет такого держателя, вы можете пропустить этот раздел.

- 1 Выберите безопасное место для крепления устройства. Устройство должно располагаться так, чтобы не мешать безопасному управлению велосипедом.
- 2 Вставьте ремешок в отверстия по бокам крепления ①.  
Логотипы Garmin (на креплении и на ремешке) должны быть направлены правой стороной вверх.



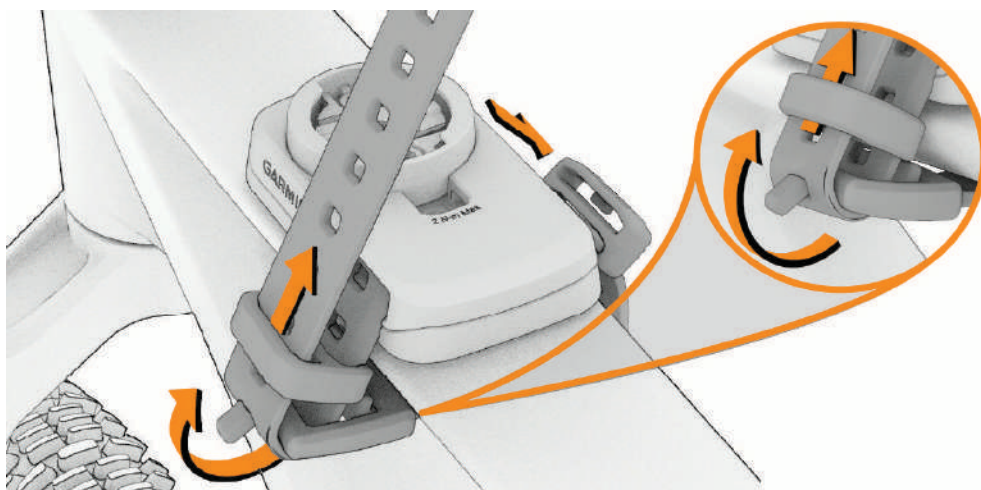
- 3 Надвиньте фиксатор ремешка на ремешок.
- 4 Установите резиновую прокладку ② на заднюю часть крепления для велосипеда.  
В комплект входят две резиновые прокладки, и вы можете выбрать ту, которая лучше всего подходит для вашего велосипеда. Резиновые выступы совпадают с задней частью крепления для велосипеда, поэтому оно остается на месте.
- 5 Установите крепление для велосипеда на раму велосипеда.

- 6 Оберните конец ремешка с пряжкой вокруг рамы велосипеда и пропустите другой конец через отверстие в пряжке.

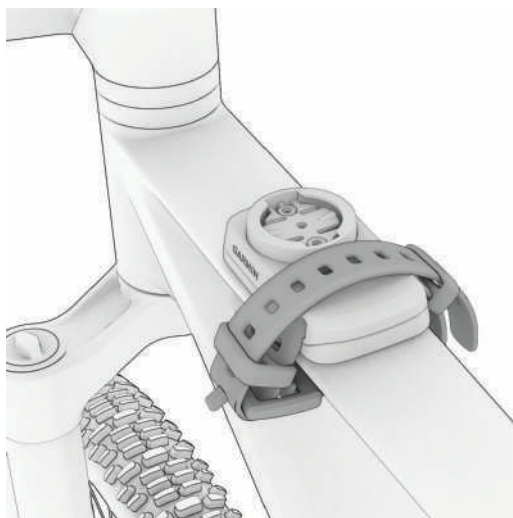


- 7 Туго затяните, слегка растягивая ремешок, и проденьте его через металлический язычок пряжки, а затем внутрь фиксатора ремешка.

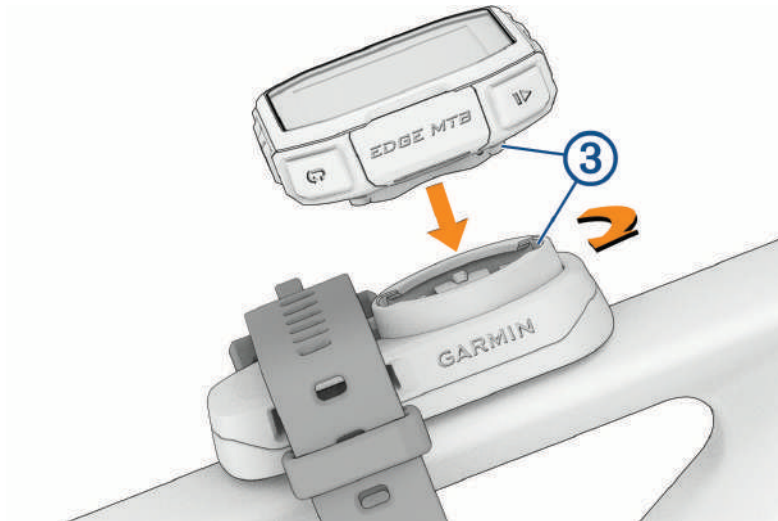
Язычок пряжки надежно зафиксирован в отверстии на ремешке.



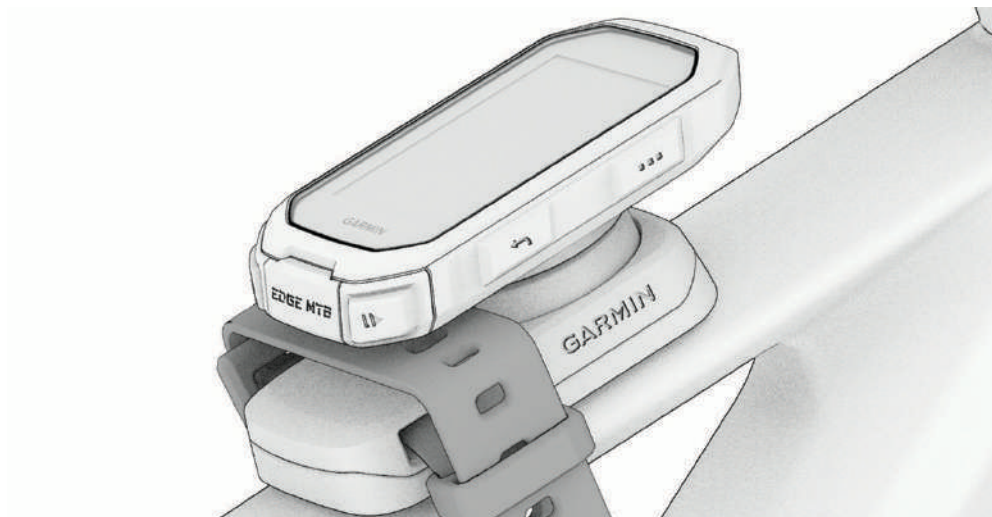
- 8 Перегните оставшуюся часть ремешка через крепление и закрепите в фиксаторе ремешка.



- 9 Совместите выступы на задней стороне велокомпьютера Edge с выемками на держателе для велосипеда ③.



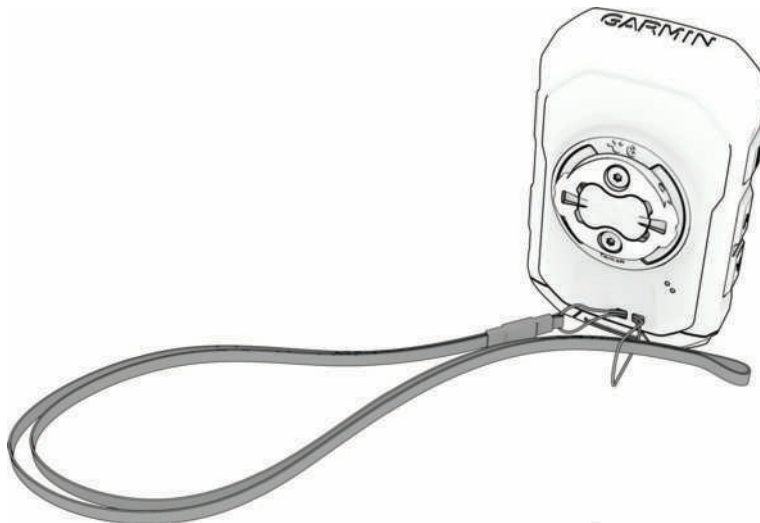
- 10 Слегка надавите и поверните велокомпьютер по часовой стрелке, чтобы он встал на место.



## Крепление ремешка

Вы можете использовать дополнительный ремешок для крепления велокомпьютера Edge к рулю велосипеда.

- 1 Начиная с задней панели устройства, проденьте петельку ремешка сквозь отверстие на устройстве.



- 2 Проденьте другой конец ремешка сквозь петельку и затяните.

## Уход за устройством

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители, солнцезащитные вещества и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей. Во избежание повреждения порта USB плотно закрепляйте защитную крышку.

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

## Очистка устройства

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

- 1 Протрите устройство тканью, смоченной в мягком очищающем средстве.
  - 2 Протрите корпус насухо.
- После очистки дождитесь полного высыхания устройства.

## Очистка порта USB

- 1 Выключите устройство и отсоедините его от источника питания.
- 2 Очистите порт USB с помощью чистой мягкой ткани без ворса или ватной палочки.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** при необходимости можно слегка смочить ткань или ватную палочку изопропиловым спиртом.
- 3 Дайте устройству полностью высохнуть перед подключением к питанию.



## Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений сопряжении с телефоном с помощью технологии Bluetooth. Вы можете вручную проверять наличие обновлений в системных настройках (*Настройки системы, стр. 75*). Установите на компьютер Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Установите на смартфон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Обновления карт

**ПРИМЕЧАНИЕ.** обновления карт доступны через Garmin Express.

- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

## Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на устройстве с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а устройство должно быть сопряжено с совместимым смартфоном (*Сопряжение смартфона, стр. 51*).

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство.

## Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.

Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.

- 2 Следуйте инструкциям на экране.

- 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.



## Технические характеристики

Тип элементов питания	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Время работы от батареи	До 14 ч До 26 ч в режиме энергосбережения ( <i>Включение режима энергосбережения, стр. 88</i> )
Диапазон рабочих температур	От -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Частота беспроводной связи	2,4 ГГц при 5,45 дБм, максимальная
Водонепроницаемость	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Устройство может выдержать случайное погружение в воду на глубину до 1 м продолжительностью до 30 минут. Для получения дополнительной информации посетите сайт [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

- 1 Выберите .
- 2 Выберите Система > Нормативная информация.
- 3 Выберите .

## Устранение неполадок

### Сброс велокомпьютера Edge

Если велокомпьютер перестает реагировать на команды, может потребоваться его сброс. Хранящиеся в устройстве данные и установленные настройки при этом не удаляются.

Нажмите и удерживайте  в течение 12 секунд.

Велокомпьютер перезагружается и затем включается.



### Восстановление настроек по умолчанию

Можно восстановить настройки конфигурации по умолчанию и профили занятий. Это не приведет к удалению истории или данных о занятиях, таких как заезды, тренировки и прохождение дистанции.

Выберите  > Система > Сброс устройства > Выполнить сброс до настроек по умолчанию > .

### Удаление пользовательских данных и сброс настроек

Можно удалить все пользовательские данные и восстановить первоначальные настройки устройства. Это действие приведет к удалению истории и данных, таких как заезды, тренировки и дистанции, а также сбросу настроек устройства и профилей занятий. Файл, добавленные на устройство с вашего компьютера, удалены не будут.

Выберите  > Система > Сброс устройства > Удалить данные и сбросить настройки > .

### Выход из режима демонстрации

В режиме демонстрации отображаются функции велокомпьютера Edge.

- 1 Нажмите  восемь раз.
- 2 Выберите .

### Увеличение продолжительности работы от батареи

- Включите **Энергосбережение** (*Включение режима энергосбережения, стр. 88*).
- Выберите менее высокую яркость подсветки (*Подсветка, стр. 75*) или включите настройку **Автонастройка яркости** (*Настройки экрана, стр. 75*).
- Установите более короткий таймаут подсветки (*Настройки экрана, стр. 75*).
- Включите функцию **Авторежим сна** (*Использование функции авторежима сна, стр. 73*).
- Отключите беспроводные функции **Телефон** (*Настройки смартфона, стр. 75*).
- Выберите настройку **GPS** (*Изменение настройки спутников, стр. 74*).
- Отключите беспроводные датчики, которые не используются.

## Включение режима энергосбережения

Режим энергосбережения позволяет изменить настройки, чтобы продлить время автономной работы для более продолжительных заездов.

1 Выберите  > **Энергосбережение** > **Включить**.

2 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Уменьшение подсветки**, чтобы установить меньшую яркость подсветки.
- Выберите **Скрыть карту**, чтобы скрыть экран карты.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при включении этого параметра подсказки о поворотах по-прежнему отображаются.

- Выберите **Спутниковые системы**, чтобы изменить настройки спутниковой системы.

В верхней части экрана отобразится расчетное оставшееся время работы от батареи.

После заезда необходимо зарядить устройство и отключить режим энергосбережения, чтобы использовать все функции устройства.

## Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию устройства со своей учетной записью Garmin:
  - Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
  - Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.

После подключения к учетной записи Garmin устройство выполняет загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

## Настройка высоты

При наличии точных данных о высоте для текущего местоположения можно выполнить калибровку альтиметра на устройстве вручную.

1 Выберите **Навигация** >  > **Установить высоту**.

2 Введите высоту и выберите .

## Калибровка барометрического альтиметра

Устройство изначально было откалибровано на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности, калибровку барометрического альтиметра можно выполнить вручную.

1 Выберите  > **Система** > **Альтиметр**.

2 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы выполнить калибровку автоматически из начальной точки GPS, выберите **Автокалибровка**.
- Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите **Калибровать** > **Ввести вручную**.
- Чтобы ввести текущую высоту из цифровой модели рельефа (DEM), выберите **Калибровать** > **Использовать DEM**.
- Чтобы ввести текущую высоту из начальной точки GPS, выберите **Калибровать** > **Использовать GPS**.




## Калибровка компаса

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Устройство изначально было откалибровано на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.



- 1 Выберите  > Система > Калибровка компаса.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.

## Показания температуры


Устройство может отображать показания температуры выше фактической температуры воздуха, если устройство находится под прямыми солнечными лучами, удерживается в руке или заряжается от внешнего батарейного блока. Кроме того, устройству потребуется некоторое время, чтобы скорректировать значительные изменения температуры.

## Не удается подключить телефон к устройству

Если телефон не будет подключаться к устройству, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите телефон и устройство, затем снова включите их.
- Включите на смартфоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите устройство из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый телефон, удалите устройство из приложения Garmin Connect на телефоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите смартфон в пределах 10 м (33 футов) от устройства.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect, выберите , затем выберите **Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- Вы также можете удерживать , а затем выбрать **Телефон > Состояние > Подключить смартфон**, чтобы вручную перейти в режим сопряжения.

## На устройстве установлен неправильный язык

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Прокрутите вниз до предпоследнего элемента в списке, и выберите его.
- 3 Прокрутите список вниз до десятого элемента в списке и выберите его.
- 4 Выберите нужный язык.

## Запасные части

Для данного устройства доступны запасные части. Обратитесь к дилеру Garmin или перейдите на веб-сайт [garmin.com](https://garmin.com) для получения дополнительной информации.

## Дополнительная информация

- Перейдите на веб-сайт [support.garmin.com](https://support.garmin.com), чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) или обратитесь к дилеру компании Garmin.

# Приложение

## Поля данных

**ПРИМЕЧАНИЕ.** не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить совместимые аксессуары. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на устройстве. Некоторые поля данных представляют собой группы связанных данных, таких как частота вращения педалей или мощность.

**СОВЕТ.** вы также можете настроить поля данных в настройках устройства в приложении Garmin Connect.

### Поля частоты шагов

Название	Описание
Средняя частота	Велотренировка. Средний каденс для текущего занятия.
Частота вращения	Велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику каденса.
Частота вращения на круге	Велотренировка. Средний каденс для текущего круга.

### Динам. характ. велотр.

Название	Описание
Левая: ср. пик. зн. ф. мощн.	Среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.
Левая: ср. зн. фазы мощ.	Средний угол фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.
Ср. зн. смещ. от ц. платф.	Среднее значение смещения от центра платформы для текущего занятия.
Правая: ср. зн. ф. мощности	Средний угол фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.
Пр.: ср. пик. зн. ф. мощн.	Среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.
Лев.: пик. зн. ф. мощн. на кр.	Среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги на текущем круге.
Левая: зн. ф. мощ. на круге	Средний угол фазы мощности для левой ноги на текущем круге.
СЦП на круге	Среднее значение смещения от центра платформы для текущего круга.
Пр.: пик. зн. ф. мощн. кр.	Среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги на текущем круге.
Пр.: зн. фазы мощн. кр.	Средний угол фазы мощности для правой ноги на текущем круге.
Время круга при езде в седле	Время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего круга.
Время круга при езде в положении стоя	Время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего круга.

Название	Описание
Левая: пик. зн. фазы мощн.	Текущее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу.
Левая: фаза мощности	Текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.
Смещение от центра платформы	Смещение от центра платформы. Смещение от центра платформы — это место приложения силы на платформе педали.
Правая: пик. зн. ф. мощн.	Текущее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу.
Правая: фаза мощности	Текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.
Время езды в седле	Время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего занятия.
Время езды в положении стоя	Время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего занятия.

#### Поля расстояния

Название	Описание
Расст.	Пройденное расстояние для текущего трека или занятия.
Расстояние круга	Пройденное расстояние для текущего круга.
Расстояние последнего круга	Пройденное расстояние на последнем завершенном круге.
Расстояние впереди	Расстояние впереди или позади Virtual Partner.
Одометр	Текущее итоговое пройденное расстояние за все поездки. При сбросе данных поездок это итоговое значение сохраняется.

#### eBike

Название	Описание
Режим указаний	Текущий вспомогательный режим электровелосипеда eBike.
Заряд батареи eBike	Оставшийся уровень заряда батареи eBike.
Реком. по перекл. передач	Рекомендации по переключению передач вверх или вниз в зависимости от ваших текущих усилий. Электровелосипед eBike должен находиться в режиме переключения передач вручную.
Дальность поездки	Расчетное расстояние, которое вы можете проехать, зависит от текущих настроек eBike и оставшегося заряда батареи.
ИНТ. РАС. ДАЛ. ПОЕЗДКИ	Оставшееся расчетное расстояние, на котором eBike предоставляет помощь с учетом рельефа.

## Поля расстояния

Название	Описание
Скорость подъема за 30 с	Среднее значение скорости подъема за период движения 30 секунд.
Скорость верт. спуска за 30 с	Средняя скорость спуска за 30 секунд движения.
Подъем до сл. точки дистанции	Оставшийся подъем до следующей точки на дистанции.
Осталось подняться	Оставшийся подъем до установленной цели во время тренировки или прохождения дистанции (если используется режим тренировки с заданной целью).
Средняя скорость подъема	Средняя скорость подъема для текущего занятия.
Средняя скорость вертикального спуска	Средняя скорость спуска.
Высота	Высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.
Уклон	Расчет подъема (высоты) для забега (дистанции). Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъема вы перемещаетесь на 60 м (200 футов), уклон составит 5%.
Подъем на круге	Высота подъема для текущего круга.
Спуск на круге	Средняя высота спуска для текущего круга.
Средняя скорость подъема на круге	Средняя скорость подъема для текущего круга.
Скорость вертикального спуска на круге	Средняя скорость спуска для текущего круга.
Общий подъем	Общая высота подъема с момента последнего сброса данных.
Общий спуск	Общая высота спуска с момента последнего сброса данных.
Средняя скорость подъема	Средняя скорость подъема для текущего занятия.
Скорость вертикального спуска	Скорость спуска за период времени.

## Сила

Название	Описание
Сила за 3 с	Средняя сила за 3 секунды движения, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах.
Сила за 10 с	Средняя сила за 10 секунд движения, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах.
Сила за 30 с	Средняя сила за 30 секунд движения, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах.
Ср. сила	Средняя сила, прилагаемая к платформам педалей во время занятия, в ньютонах.
Сила	Сила, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах.
Сила на круге	Средняя сила, прилагаемая к платформам педалей во время текущего круга, в ньютонах.
Норм. сила на кр.	Нормализованная сила, прилагаемая к платформам педалей во время текущего круга, в ньютонах.
Сила на последнем круге	Средняя сила, прилагавшаяся к платформам педалей во время предыдущего круга, в ньютонах.
Норм. сила на посл. кр.	Нормализованная сила, прилагавшаяся к платформам педалей во время предыдущего круга, в ньютонах.
Макс. сила	Максимальная сила, прилагаемая к платформам педалей во время занятия, в ньютонах.
Макс. сила на круге	Максимальная сила, прилагаемая к платформам педалей во время текущего круга, в ньютонах.
Нормализованная сила	Нормализованная сила, прилагаемая к платформам педалей, в ньютонах.

## Передачи

Название	Описание
Уровень батареи Di2	Оставшийся уровень заряда батареи датчика Di2.
Режим Di2	Текущий режим переключения передач Di2.
Передняя передача	Передняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи.
Батарея датчика перекл. передач	Состояние батареи датчика положения передачи.
Комбинация передач	Текущая комбинация передач в соответствии с данными датчика положения передачи.
Передачи	Передняя и задняя передачи велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи.
Передаточное число	Количество зубьев на передней и задней шестернях велосипеда, определенное датчиком положения передачи.
Задняя передача	Задняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи.

## Графические

Название	Описание
Диаграммы частоты вращения педалей	Столбчатая диаграмма, отображающая текущее, среднее и максимальное значения частоты вращения педалей для текущего занятия.
График частоты вращения педалей	Линейная диаграмма, отображающая значения частоты вращения педалей цикла для текущего занятия.
Компас	визуальное отображение направления, в котором движется устройство.
График высоты	Линейная диаграмма, отображающая текущую высоту, общие значения подъема и спуска для текущего занятия.
Шкалы частоты пульса	Столбчатая диаграмма, отображающая текущее, среднее и максимальное значения ЧСС для текущего занятия.
График частоты пульса	Линейный график, отображающий текущее, среднее и максимальное значения ЧСС для текущего занятия.
Диаграмма зоны ЧСС	Столбчатая диаграмма, указывающая текущую зону ЧСС (от 1 до 5).
Карта	Визуальное представление окружающих физических объектов и направления движения устройства.
Диаграммы мощности	Столбчатая диаграмма, отображающая среднее значение выходной мощности на 3-секундном интервале для текущего занятия.
График мощности	Линейная диаграмма, отображающая среднее значение выходной мощности на 3-секундном интервале для текущего занятия.
Диаграммы скорости	Столбчатая диаграмма, отображающая текущее, среднее и максимальное значения скорости для текущего занятия.
График скорости	Линейная диаграмма, отображающая скорость для текущего занятия.

## Поля частоты пульса

Название	Описание
% резерва частоты пульса	Резерв ЧСС в процентах (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
% максимальной частоты пульса	Процент от максимальной ЧСС.
Аэробный Training Effect	Влияние текущего занятия на уровень аэробной формы.
Анаэробн. Training Effect	Влияние текущего занятия на уровень анаэробной формы.
Средний % резерва частоты пульса	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего занятия.
Средняя частота пульса	Средняя ЧСС для текущего занятия.
Средний % макс. ЧП	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего занятия.
Частота пульса	Ваша ЧСС в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру или другому устройству, измеряющему ЧСС на запястье.
Зона частоты пульса	Текущий диапазон ЧСС (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной ЧСС (220 минус ваш возраст).
% резерва ЧП на круге	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего круга.
ЧП - круг	Средняя ЧСС для текущего круга.
% макс. ЧП на круге	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего круга.
Частота пульса на последнем круге	Средняя ЧСС на последнем пройденном круге.
Нагрузка	Тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка — это количество кислородного долга (ЕРОС), которое указывает на уровень сложности тренировки.
Частота дыхания	Частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне ЧСС или зоне мощности.

## Освещение

Название	Описание
Уровень заряда батареи	Оставшийся уровень заряда батареи фары.
Статус угла луча	Режим луча фары.
Режим освещения	Режим конфигурации сети освещения.
Подключенные фонари	Количество подключенных фонарей.

## Показатели горного велосипеда

Название	Описание
Показатель флоу за 60 секунд	Средняя оценка флоу за период движения 60 секунд.
Сложность за 60 секунд	Средняя оценка сложности за период движения 60 секунд.
Флоу	Измерение того, насколько стабильно вы поддерживаете скорость и плавность движения в поворотах во время текущего занятия.
Сложность	Измерение сложности текущего занятия на основе высоты, градиента и быстрых изменений направления.
Флоу на круге	Общая оценка флоу для текущего круга.
Сложность круга	Общая сложность текущего круга.

## Поля данных навигации

Название	Описание
Осталось подняться	Оставшийся подъем до установленной цели во время тренировки или прохождения дистанции (если используется режим тренировки с заданной целью).
Подъем до сл. точки дистанции	Оставшийся подъем до следующей точки на дистанции.
Расстояние до точки дистанции	Оставшееся расстояние до следующей точки на курсе.
Местоположение пункта назначения	Положение конечного пункта назначения.
Расстояние до точки	Оставшееся расстояние до следующей точки.
Расстояние до пункта назначения	Оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Расстояние до следующего	Оставшееся расстояние до следующей маршрутной точки. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
РВП в пункт назначения	Расчетное время прибытия в конечный пункт назначения (по местному времени пункта назначения). Данные отображаются только в активном режиме навигации.
РВП в следующую	Расчетное время прибытия в следующую маршрутную точку (по местному времени в точке). Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Направление	Направление движения.
Следующая маршрутная точка	Следующая точка по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Время до цели	Расчетное время до попадания в пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Время до следующей маршрутной точки	Расчетное время до попадания в следующую маршрутную точку на маршруте. Данные отображаются только в активном режиме навигации.



Название	Описание
Время до точки	Оставшееся время до следующей точки.

#### Другие поля

Название	Описание
Уровень батареи	Оставшийся заряд батареи.
Калории	Общее количество сожженных калорий.
Уровень сигнала GPS	Мощность спутникового сигнала GPS.
Круги	Количество кругов, пройденных за текущее занятие.
Восход солнца	Время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Заход солнца	Время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Температура	Температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры.
Время суток	Время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).
Мин. температура за последние 24 ч	Минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Макс. температура за последние 24 ч	Максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

## Поля мощности

Название	Описание
%ФПМ	Текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.
Распределение 3 с	Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 3 секунды.
Мощность 3 секунды	Средняя выходная мощность за 3 секунды движения.
Вт/кг за 3 с	Значение выходной мощности в ваттах на килограмм за период движения 3 секунды.
Распределение 10 с	Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 10 секунд.
Мощность 10 секунд	Средняя выходная мощность за 10 секунд движения.
Вт/кг за 10 с	Значение выходной мощности в ваттах на килограмм за период движения 10 секунд.
Распределение 30 с	Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 30 секунд.
Мощность 30 секунд	Средняя выходная мощность за 30 секунд движения.
Вт/кг за 30 с	Значение выходной мощности в ваттах на килограмм за период движения 30 секунд.
Среднее распределение	Среднее распределение мощности слева/справа для текущего занятия.
Средняя мощность	Средняя выходная мощность для текущего занятия.
Вт/кг в среднем	Средняя выходная мощность в ваттах на килограмм.
Баланс	Текущее распределение мощности слева/справа.
Intensity Factor	Intensity Factor™ для текущего занятия.
Килоджоули	Накопленное значение выполненной работы (выходная мощность) в килоджоулях.
Баланс на круге	Среднее распределение мощности слева/справа для текущего круга.
NP на круге	Среднее значение Normalized Power™ для текущего круга.
Мощность на круге	Средняя выходная мощность для текущего круга.
Последний круг NP	Среднее значение Normalized Power для последнего пройденного круга.
Мощность на последнем круге	Средняя выходная мощность на последнем пройденном круге.
Вт/кг на круге	Средняя выходная мощность в ваттах на килограмм для текущего круга.
Максимальная мощность на круге	Максимальная выходная мощность для текущего круга.
Максимальная мощность	Максимальная выходная мощность для текущего занятия.

Название	Описание
Normalized Power	Normalized Power для текущего занятия.
Равномерность вращения педалей	Показатель равномерности приложения силы к педалям при каждом вращении педалей.
Мощность	Велотренировка. Текущая выходная мощность в ваттах.
Зона мощности	Текущий диапазон выходной мощности (от 1 до 9) исходя из вашего ФПМ или заданных значений.
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне мощности.
Эффективность вращения педалей	Показатель эффективности вращения велосипедных педалей.
TSS	Training Stress Score™ для текущего занятия.
Вт/кг	Значение выходной мощности в ваттах на килограмм.

### Умный тренажер

Название	Описание
Управление тренажером	Сила сопротивления, применяемая тренажером, во время тренировки.

### Поля скорости

Название	Описание
Средняя скорость	Средняя скорость для текущего занятия.
Скорость на круге	Средняя скорость для текущего круга.
Скорость на последнем круге	Средняя скорость на последнем пройденном круге.
Максимальная скорость	Максимальная скорость для текущего занятия.
Скорость	Текущая скорость движения.

## Поля таймера

Название	Описание
Среднее время круга	Среднее время на круг для текущего занятия.
Истекшее время	Зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер занятия и выполняли велотренировку в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и выполняли велотренировку в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.
Время круга	Время по секундомеру для текущего круга.
Время последнего круга	Время по секундомеру на последнем пройденном круге.
Таймер	Текущее время таймера занятия.
Время впереди	Время впереди или позади Virtual Partner.
ВРЕМЯ СЕГМЕНТА	Период времени, в течение которого выполняется прохождение сегмента в рамках текущего занятия.
Дельта на отрезке временных створов	Разница между вашим текущим и вашим лучшим временем на отрезке при прохождении временных створов.

## Тренировки

Название	Описание
Осталось калорий	Сколько калорий осталось сжечь, чтобы достигнуть поставленной цели (если используется режим тренировки с заданной целью).
Осталось расстояние	Оставшееся расстояние до установленной цели (если используется режим тренировки с заданной целью).
Длительность	Оставшееся время для текущего этапа тренировки.
Частоты пульса осталось	Превышение или недобор до целевого значения ЧСС (если используется режим тренировки с заданной целью).
Основная цель	Цель основного этапа тренировки.
Осталось повторов	Сколько повторов осталось до завершения (если используется режим тренировки с заданной целью).
Дополнительная цель	Цель дополнительного этапа тренировки.
Расстояние на этапе	Расстояние текущего этапа тренировки.
Длительность	Истекшее время для текущего этапа тренировки.
Осталось времени	Оставшееся время до установленной цели во время тренировки или прохождения дистанции (если используется режим тренировки с заданной целью).
Сравнение тренировок	Диаграмма, сравнивающая текущие усилия с целью тренировки.
Этап тренировки	Текущий шаг из общего количества шагов во время тренировки.

## Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений 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
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	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
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Нормы функциональной пороговой мощности

В данных таблицах приведена классификация расчетных значений функциональной пороговой мощности (ФПМ) в зависимости от пола.

Мужчины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	5,05 и больше
Отлично	От 3,93 до 5,04
Хорошо	От 2,79 до 3,92
Удовлетворительно	От 2,23 до 2,78
Подготовка отсутствует	Меньше 2,23

Женщины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	4,30 и больше
Отлично	От 3,33 до 4,29
Хорошо	От 2,36 до 3,32
Удовлетворительно	От 1,90 до 2,35
Подготовка отсутствует	Меньше 1,90

Нормативы ФПМ определены на основе исследования, опубликованного Хантером Алленом (Hunter Allen) и доктором философии Эндрю Когганом (Andrew Coggan), «Проведение тренировок и соревнований с использованием датчика мощности» (*Training and Racing with a Power Meter*) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 г.).

## Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы

## Размер и окружность колеса

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер велосипедной шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.





**Магазин спортивных часов  
и пульсометров**

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