

GARMIN®



EDGE® 850

Руководство пользователя

 **Спорт Лайф**

Магазин спортивных часов
и пульсометров

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

© Garmin Ltd. или её подразделения, 2025

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

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

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

M/N: AA4967



Содержание

Введение

Начало работы	1
Обзор устройства	2
Обзор главного экрана	3
Просмотр виджетов	3
Просмотр кратких обзоров	4
Использование сенсорного экрана	4
Блокировка сенсорного экрана	4
Получение спутниковых сигналов	4

Тренировки

Начало поездки	5
Использование виртуального велозвонка	6
Оценка активности	6
Планы тренировок	6
Просмотр календаря тренировок	6
Тренировки	7
Создание тренировки	7
Повторение шагов тренировки	7
Редактирование тренировки	7
Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect	8
Выполнение тренировки из Garmin Connect	8
Ежедневно предлагаемые тренировки	8
Выполнение ежедневно предлагаемой тренировки	8
Включение и выключение подсказок ежедневных тренировок	8
Начало тренировки	9
Остановка тренировки	9
Удаление тренировок	9
Оценка выполнения тренировки	9
Power Guide	10
Создание Power Guide	10
Запуск Power Guide	10
Хронометражные ворота	11
Создание хронометражных ворот	11
Проезд через хронометражные ворота	12
Удаление серии хронометражных ворот	12
Сегменты	12
Сегменты Strava™	12
Использование виджета Strava Segment Explore	12

Выполнение сегмента из Garmin Connect	13
Включение сегментов	13
Гонка по сегменту	13
Просмотр сведений о сегменте	14
Параметры сегмента	14
Настройка сегмента для автоматической коррективы	14
Удаление сегмента	14
Тренировки в помещении	14
Сопряжение станка для тренировок в помещении	14
Использование станка для тренировок в помещении	15
Настройка сопротивления	15
Настройка целевой мощности	15
Интервальные тренировки	15
Создание интервальной тренировки	16
Начало интервальной тренировки	16
Настройка тренировочной цели	16
Гонка с предыдущей активностью	17
Подготовка к гонке	17
Календарь гонок и основное мероприятие	17

Моя статистика

Показатели производительности	18
Уровни тренировочного статуса	19
Советы по получению тренировочного статуса	19
Об оценках VO2max.	19
Получение оценки VO2max.	20
Советы по оценкам VO2max. для велоспорта	21
Акклиматизация к жаре и высоте	21
Острая нагрузка	21
Просмотр острой нагрузки	21
Фокус тренировочной нагрузки	22
Просмотр велосипедной подготовки	22
О тренировочном эффекте	23
Получение оценки нагрузки от упражнений	24
Время восстановления	24
Просмотр времени восстановления	24
Получение оценки FTP	25
Автоматический расчёт FTP	25
Просмотр выносливости в реальном времени	26
Просмотр показателя стресса	27
Просмотр кривой мощности	27



Синхронизация занятий и показателей производительности	27	Остановка маршрута	38
Отключение уведомлений о производительности	27	Удаление маршрута	38
Приостановка тренировочного статуса	28	Маршруты Trailforks	38
Возобновление приостановленного тренировочного статуса	28	ForkSight	39
Просмотр фитнес-возраста	28	Использование ClimbPro	40
Просмотр минут интенсивности	28	Использование виджета Climb Explore	41
Личные рекорды	28	Категории подъёмов	41
Просмотр личных рекордов	28	Настройки карты	41
Восстановление личного рекорда	29	Настройки вида карты	42
Удаление личного рекорда	29	Изменение ориентации карты	42
Тренировочные зоны	29	Управление картами	42
Настройка зон пульса	29	Настройки маршрута	42
О зонах пульса	29	Выбор занятия для прокладки маршрута	42
Фитнес-цели	29	Подключаемые функции	43
Настройка зон мощности	30	Сопряжение телефона	43
Навигация	30	Функции подключения по Bluetooth	43
Местоположения	30	Функции безопасности и отслеживания	44
Отметка местоположения	30	Обнаружение инцидентов	44
Сохранение местоположений с карты	30	Включение и выключение обнаружения инцидентов	44
Навигация к местоположению	31	Помощь	45
Навигация обратно к началу	31	Запрос помощи	45
Начало поездки из общего местоположения	32	Добавление экстренных контактов	45
Навигация к общему местоположению во время поездки	33	Просмотр экстренных контактов	45
Остановка навигации	33	Отмена автоматического сообщения	45
Редактирование местоположений	33	Отправка обновления статуса после инцидента	46
Удаление местоположения	33	LiveTrack	46
Отправка местоположения с карты через приложение Garmin Connect	34	Включение LiveTrack	46
Сообщение об опасности	34	Начало сеанса GroupTrack	47
Маршруты	35	GroupRide	48
Планирование и проезд маршрута	35	Начало сеанса GroupRide	48
Создание и проезд кольцевого маршрута	36	Присоединение к сеансу GroupRide	49
Создание маршрута на основе недавней поездки	36	Отправка сообщения GroupRide	50
Выполнение маршрута из Garmin Connect	37	Статус карты GroupRide	50
Советы по проезду маршрута	37	Выход из сеанса GroupRide	51
Просмотр сведений о маршруте	37	Советы по использованию GroupRide	51
Отображение маршрута на карте	38	Live Event Sharing	51
Параметры маршрута	38	Включение Live Event Sharing	51
Перепрокладка маршрута	38	Сообщения от зрителей	52
		Блокировка сообщений от зрителей	52



Настройка велосигнализации	52	Мощность на основе педалей	63
Воспроизведение звуковых подсказок во время занятия	52	Cycling Dynamics	63
Прослушивание музыки	53	Использование Cycling Dynamics	64
Garmin Share	53	Данные фазы мощности	64
Обмен данными с Garmin Share	53	Смещение центра платформы	64
Получение данных с Garmin Share	54	Настройка функций Cycling Dynamics	64
Настройки Garmin Share	54	Обновление ПО системы Rally с помощью велокомпьютера Edge	64
Приложения для телефона и компьютера	54	Ситуационная осведомлённость	65
Garmin Connect	54	Использование управления камерой Varia	65
Использование приложения Garmin Connect	55	Включение звука зелёного уровня угрозы	65
Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect	55	Электронные переключатели	66
Единый тренировочный статус	55	Тренировки на электровелосипеде	66
Отправка поездки в Garmin Connect	55	Просмотр сведений о датчике электровелосипеда	66
Использование Garmin Connect на компьютере	55	Пульт inReach	66
		Использование пульта inReach	66
		История	66
Обновление ПО с помощью Garmin Express	56	Просмотр поездки	67
Подписка Garmin Connect+	56	Просмотр времени в каждой тренировочной зоне	67
Загружаемые функции Connect IQ	56	Удаление поездки	67
Загрузка функций Connect IQ	56	Просмотр итоговых данных	67
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера	56	Удаление итоговых данных	68
		Запись данных	68
Функции подключения по Wi-Fi	57	Управление данными	68
Настройка подключения по Wi-Fi	57	Подключение устройства к компьютеру	68
Настройки Wi-Fi	57	Перенос файлов на устройство	68
		Удаление файлов	69
Беспроводные датчики	58	Настройка устройства	69
Сопряжение HRM 600 с совместимым устройством	59	Профили	69
Типы подключения и поведение светодиода	60	Профили велосипедных занятий	69
Сопряжение HRM 600 с приложением Garmin Connect	60	Настройка профиля пользователя	70
Как надеть HRM 600	61	Настройки пола	70
Советы при нестабильных данных о пульсе	62	Настройки тренировок	70
Сопряжение беспроводных датчиков	62	Обновление профиля занятия	71
Время работы беспроводного датчика	62	Добавление экрана данных	71
Усреднение данных по каденсу или мощности	62	Добавление экрана управления музыкой	71
Тренировки с измерителями мощности	63	Настройка экрана данных тренировки	72
Калибровка измерителя мощности	63	Редактирование экрана данных	72
		Изменение порядка экранов данных	72



Настройки оповещений и подсказок	73	Зарядка устройства HRM 600	82
Настройка оповещений о диапазоне	73	Установка стандартного крепления	83
Настройка повторяющихся оповещений	74	Установка выносного крепления	84
Настройка умных оповещений о еде и питье	74	Снятие устройства Edge	84
Auto Lap	74	Установка крепления для горного велосипеда	85
Отметка кругов по позиции	74	Присоединение страховочного шнура	86
Отметка кругов по расстоянию	75	Обновления продукта	86
Отметка кругов по времени	75	Обновление ПО с помощью приложения Garmin Connect	87
Настройка баннера круга	75		
Использование Auto Sleep	75	Обновление ПО с помощью Garmin Express	87
Использование Auto Pause	76	Технические характеристики	87
Автоматический запуск таймера	76	Характеристики Edge	87
Использование Auto Scroll	76	Характеристики HRM 600	87
Блокировка и разблокировка велокомпьютера	76	Просмотр информации об устройстве	87
Изменение настройки спутников	76	Просмотр нормативной и сертификационной информации	88
Настройки телефона	77	Уход за устройством	88
Системные настройки	77	Очистка устройства	88
Настройки дисплея	77	Очистка USB-порта	88
Использование подсветки	77	Уход за пульсометром	88
Настройки звука	77		
Настройка кратких обзоров	78	Устранение неполадок	89
Настройка цикла виджетов	78	Сброс велокомпьютера Edge	89
Настройки записи данных	78	Восстановление настроек по умолчанию	89
Запись данных с частотой 5 Гц	78	Очистка пользовательских данных и настроек	89
Изменение единиц измерения	79	Выход из демонстрационного режима	89
Включение и выключение звуковых сигналов устройства	79	Максимальное продление работы батареи	89
Изменение языка устройства	79	Включение режима энергосбережения	89
Часовые пояса	79	Телефон не подключается к устройству	90
Настройка режима расширенного дисплея	79	Улучшение приёма спутниковых сигналов GPS	90
Выход из режима расширенного дисплея	79	На устройстве выбран неправильный язык	90
Garmin Pay™	79	Настройка высоты	90
Настройка кошелька Garmin Pay	79	Показания температуры	90
Оплата покупки с помощью велокомпьютера Edge	80	Калибровка барометрического альтиметра	91
Добавление карты в кошелёк Garmin Pay	80	Калибровка компаса	91
Управление картами Garmin Pay	80	Сменные уплотнительные кольца	91
Изменение пароля Garmin Pay	81	Получение дополнительной информации	91
Информация об устройстве	81	Приложение	92
Зарядка устройства	81	Поля данных	92
О батарее	81	Стандартные нормативы VO2max.	101
		Нормативы FTP	101
		Расчёт зон пульса	102
		Размер и длина окружности колеса	102







Введение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

Начало работы

При первом использовании велокомпьютера Edge 850 выполните следующие действия для его настройки и знакомства с основными функциями. 1 Зарядите велокомпьютер (Зарядка устройства, стр. 81). 2 Установите велокомпьютер с помощью стандартного крепления (Установка стандартного крепления, стр. 83) или выносного крепления (Установка выносного крепления, стр. 84). 3 Включите велокомпьютер (Обзор устройства, стр. 2). 4 Следуйте инструкциям на экране для завершения начальной настройки. В ходе начальной настройки можно выполнить сопряжение телефона с велокомпьютером для получения уведомлений, синхронизации занятий и других функций (Сопряжение телефона, стр. 43). 5 Проверьте наличие обновлений ПО (Системные настройки, стр. 77). Для наилучшей работы рекомендуется поддерживать ПО велокомпьютера в актуальном состоянии. Обновления ПО включают изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функциональности. 6 Выполните поиск спутников (Получение спутниковых сигналов, стр. 4). 7 Отправьтесь на поездку (Начало поездки, стр. 5). 8 Загрузите данные о поездке в учётную запись Garmin Connect™ (Отправка поездки в Garmin Connect, стр. 55).



Обзор устройства



	Нажмите для перехода в режим сна и пробуждения устройства. Удерживайте для включения и выключения устройства, а также для блокировки сенсорного экрана.
	Нажмите для прокрутки экранов данных, параметров и настроек. На главном экране нажмите для просмотра страницы состояния.
	Нажмите для прокрутки экранов данных, параметров и настроек. На главном экране нажмите для просмотра кратких обзоров.
	Нажмите для отметки нового круга.
	Нажмите для запуска и остановки таймера занятия.
	Нажмите для возврата к предыдущему экрану. Удерживайте для возврата на главный экран.
	Удерживайте для открытия главного меню. Нажмите для выбора.
	Проведите пальцем вверх, вниз, влево или вправо для прокрутки кратких обзоров, функций и меню (Использование сенсорного экрана, стр. 4).
	Зарядка с помощью внешнего источника питания.

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



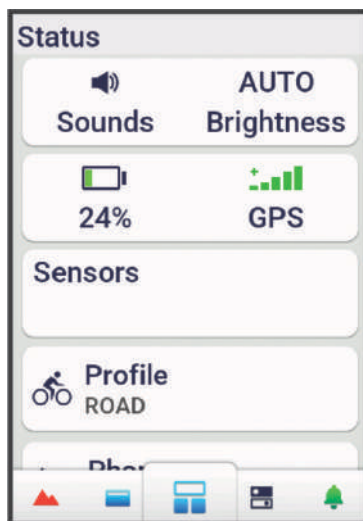
Обзор главного экрана

Главный экран обеспечивает быстрый доступ ко всем функциям велокомпьютера Edge.

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

Просмотр виджетов

На устройстве предустановлено несколько виджетов; дополнительные становятся доступны после сопряжения с телефоном или другим совместимым устройством. 1 На главном экране или во время поездки проведите пальцем вниз от верхнего края экрана.



Появится виджет состояния. Мигающий значок означает, что устройство ищет сигнал. Постоянно горящий значок означает, что сигнал найден или датчик подключён. Можно выбрать любой значок для изменения настроек. 2 Проведите пальцем влево или вправо для просмотра других виджетов. При следующем открытии виджетов отобразится последний просмотренный.

Просмотр кратких обзоров

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

- На главном экране проведите пальцем вверх. Устройство прокручивает краткие обзоры.
- Выберите обзор для просмотра дополнительной информации.
- Нажмите, чтобы настроить краткие обзоры (Настройка кратких обзоров, стр. 78).

Использование сенсорного экрана

- Когда таймер запущен, коснитесь экрана для показа наложения таймера. Наложение таймера позволяет вернуться на главный экран во время поездки.
- Нажмите, чтобы вернуться на главный экран.
- Проводите пальцем или нажимайте стрелки для прокрутки.
- На главном экране проведите пальцем вверх для просмотра кратких обзоров.
- На главном экране или экране поездки проведите пальцем вниз для просмотра виджетов.
- Нажмите, чтобы открыть меню.
- Нажмите, чтобы вернуться на предыдущую страницу.
- Нажмите, чтобы сохранить изменения и закрыть страницу.
- Нажмите, чтобы закрыть страницу и вернуться на предыдущую.
- Нажмите, чтобы выполнить поиск рядом с местоположением.
- Нажмите, чтобы удалить элемент.
- Нажмите для получения дополнительной информации.

↖

Блокировка сенсорного экрана

Экран можно заблокировать, чтобы предотвратить случайные нажатия.

- Удерживайте и выберите «Блокировка экрана».
- Во время занятия нажмите значок блокировки.



Получение спутниковых сигналов

Для получения спутниковых сигналов устройству может потребоваться открытый обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически на основе данных GPS. СОВЕТ: дополнительную информацию о GPS см. на сайте garmin.com/aboutGPS. 1 Выйдите на улицу на открытое место.

Передняя панель устройства должна быть направлена к небу. 2 Подождите, пока устройство найдёт спутники. Поиск спутниковых сигналов может занять 30-60 секунд.



Тренировки

Начало поездки

Беспроводной датчик или аксессуар можно сопрячь и активировать в ходе начальной настройки (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). 1 Удерживайте, чтобы включить устройство. 2 Выйдите на улицу и подождите, пока устройство найдёт спутники. Когда устройство будет готово, индикаторы спутников станут зелёными. 3 На главном экране проведите пальцем влево или вправо для смены профиля велосипеда. 4 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия.

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

ПРИМЕЧАНИЕ: история записывается только во время работы таймера занятия. 5 Проведите пальцем влево или вправо для просмотра дополнительных экранов данных. От верхнего края экранов данных можно провести пальцем вниз для просмотра виджетов. 6 При необходимости коснитесь экрана, чтобы увидеть наложение с данными состояния (включая заряд батареи) или вернуться на главный экран.

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

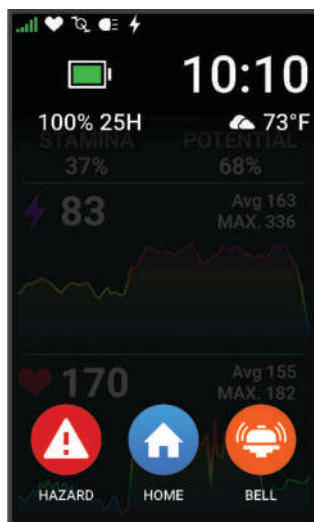


Использование виртуального велозвонка

УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых странах и регионах использование этой функции может быть ограничено или запрещено. Вы обязаны знать и соблюдать все применимые законы, нормы и предписания об использовании велосипедных звонков там, где планируете пользоваться устройством.

Вы можете предупреждать пешеходов и других велосипедистов о своём приближении или обгоне. 1 Отправьтесь на поездку. 2 Коснитесь экрана, чтобы показать наложение таймера.



3 Нажмите значок звонка.

Оценка занятия

Параметр самооценки можно настроить для профилей занятий (Настройки тренировок, стр. 70). 1 После завершения занятия выберите «Сохранить». 2 Нажмите или, чтобы выбрать число, соответствующее вашей воспринимаемой нагрузке. ПРИМЕЧАНИЕ: можно нажать, чтобы пропустить самооценку. 3 Выберите, как вы себя чувствовали во время занятия. 4 Подтвердите выбор. Просмотреть оценки можно в приложении Garmin Connect.

Планы тренировок

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

Просмотр календаря тренировок

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



Тренировки

Можно создавать пользовательские тренировки с целями для каждого шага и с разными дистанциями, временем и калориями. Тренировки можно создавать в Garmin Connect и переносить на устройство. Также можно создавать и сохранять тренировку прямо на устройстве. Тренировки можно планировать через Garmin Connect: составлять заранее и хранить на устройстве.

Создание тренировки

1 Выберите «Тренировка» > «Тренировки» > значок создания. 2 Выберите > «Переименовать», введите название тренировки и подтвердите (необязательно). 3 Выберите «Добавить новый шаг». 4 Выберите тип шага тренировки. Например, выберите «Отдых», чтобы использовать шаг как круг отдыха. Во время круга отдыха таймер занятия продолжает работать, а данные записываются. 5 Выберите продолжительность шага. Например, выберите «Расстояние», чтобы завершить шаг после заданной дистанции. 6 При необходимости введите своё значение продолжительности. 7 Выберите тип цели шага. Например, выберите «Зона пульса», чтобы удерживать пульс на постоянном уровне. 8 При необходимости выберите целевую зону или задайте свой диапазон. Например, можно выбрать зону пульса. Каждый раз при выходе за заданные значения устройство подаёт сигнал и показывает сообщение. ПРИМЕЧАНИЕ: можно выбрать и дополнительную цель. Например, основная цель - пять минут в зоне мощности, дополнительная - каденс. 9 Подтвердите, чтобы сохранить шаг. 10 Выберите «Добавить новый шаг», чтобы добавить в тренировку другие шаги. 11 Выберите «Добавить новый шаг» > «Повторить», чтобы повторить шаг. 12 Подтвердите, чтобы сохранить тренировку.

Повторение шагов тренировки

Прежде чем повторять шаг тренировки, нужно создать тренировку хотя бы с одним шагом. 1 Выберите «Добавить новый шаг».

2 Выберите вариант:

- «Повторить» - повторить шаг один или несколько раз. Например, шаг длиной 5 миль можно повторить десять раз.
- «Повторять до» - повторять шаг заданное время. Например, шаг длиной 5 миль можно повторять 60 минут или пока пульс не достигнет 160 уд./мин. 3 Выберите «Назад к шагу» и укажите шаг для повторения. 4 Подтвердите, чтобы сохранить шаг.

Редактирование тренировки

1 Выберите «Тренировка» > «Тренировки». 2 Выберите тренировку. 3 Нажмите значок изменения. 4 Выберите шаг. 5 Измените параметры шага и подтвердите. 6 При необходимости выберите > «Удалить», чтобы удалить шаг. 7 Подтвердите, чтобы сохранить тренировку.



Создание пользовательской тренировки в Garmin Connect

Прежде чем создавать тренировку в приложении Garmin Connect, необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54). 1 В приложении Garmin Connect выберите значок меню. 2 Выберите «Планирование и тренировки» > «Тренировки» > «Создать тренировку». 3 Выберите вид занятия. 4 Создайте пользовательскую тренировку. 5 Выберите «Сохранить». 6 Введите название тренировки и выберите «Сохранить». Новая тренировка появится в списке. ПРИМЕЧАНИЕ: эту тренировку можно отправить на устройство (Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 8).

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Прежде чем загружать тренировку из Garmin Connect, необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54). 1 Выберите вариант:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите значок меню.
- Перейдите на сайт connect.garmin.com. 2 Выберите «Планирование и тренировки» > «Тренировки». 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую. 4 Выберите «Отправить на устройство». 5 Следуйте инструкциям на экране.

Ежедневно предлагаемые тренировки

Ежедневно предлагаемые тренировки формируются на основе предыдущих занятий, сохранённых в учётной записи Garmin Connect. При подготовке к гонке предлагаемые тренировки отображаются в календаре тренировок (Просмотр календаря тренировок, стр. 6) и подстраиваются под предстоящий старт (Подготовка к гонке, стр. 17). ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы получать рекомендации, нужно неделю ездить с датчиками пульса и мощности.

Выполнение ежедневно предлагаемой тренировки

Чтобы получать рекомендации по тренировкам, нужно неделю ездить с датчиками пульса и мощности. 1 Выберите «Тренировка» > «Тренировки» > «Ежедневная предлагаемая тренировка». 2 Выберите «Поездка».

Включение и выключение подсказок ежедневных тренировок

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



Начало тренировки

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

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



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

Остановка тренировки



- Нажмите, чтобы завершить текущий шаг тренировки и перейти к следующему.
- На экране тренировки проведите пальцем вверх от нижнего края и выберите нужный вариант: ° приостановить текущий шаг; ° завершить шаг и повторить предыдущий; ° завершить шаг и перейти к следующему.

- Нажмите, чтобы остановить таймер занятия.

• В любой момент проведите пальцем вниз от верхнего края экрана и в виджете управления выберите «Остановить тренировку», чтобы завершить тренировку.

Удаление тренировок

1 Выберите «Тренировка» > «Тренировки» > > «Удалить несколько».
2 Выберите одну или несколько тренировок. 3 Подтвердите выбор.

Оценка выполнения тренировки

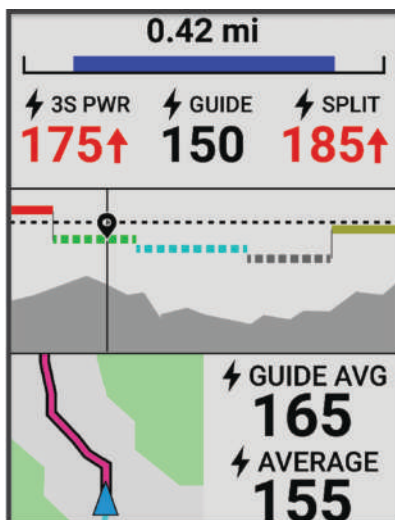
После завершения тренировки устройство отображает оценку выполнения, основанную на точности её выполнения. Наибольший приоритет имеют активные шаги: оценивается, насколько точно ваш уровень усилий соответствовал целевому показателю, а также были ли выполнены все шаги. Шаги разминки и восстановления влияют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

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



Power Guide

Можно создать и использовать стратегию мощности для планирования усилий на маршруте. Устройство Edge использует ваш FTP, набор высоты на маршруте и прогнозируемое время прохождения для создания индивидуального Power Guide. Один из важнейших шагов - выбор уровня усилий: более высокий увеличит рекомендуемые показатели мощности, более низкий уменьшит их (Создание Power Guide, стр. 10). Основная цель Power Guide - помочь завершить маршрут с учётом ваших возможностей, а не достичь конкретного целевого времени. Уровень усилий можно регулировать во время поездки. Power Guide всегда привязан к маршруту и не может использоваться с тренировками или сегментами. Свою стратегию можно просматривать и редактировать в Garmin Connect и синхронизировать с совместимыми устройствами Garmin®. Для функции требуется измеритель мощности, сопряжённый с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). После сопряжения можно настроить дополнительные поля данных (Поля данных, стр. 92).



Создание Power Guide

Перед созданием Power Guide необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). 1 Выберите «Тренировка» > Power Guide > значок создания. 2 Выберите нужный вариант:

- «Использовать сохранённый маршрут» - взять сохранённый маршрут и выбрать нужный.
- «Создатель маршрутов» - создать новый маршрут, выбрать «Сохранить», ввести название маршрута, подтвердить и выбрать «Создать Power Guide».

3 Введите название для Power Guide и подтвердите. 4 Выберите положение при езде. 5 Выберите вес снаряжения. 6 Прокрутите экран для просмотра сведений о Power Guide (необязательно). 7 Выберите «Сохранить».

Запуск Power Guide

Перед запуском Power Guide необходимо создать его (Создание Power Guide, стр. 10). 1 Выберите «Тренировка» > Power Guide. 2 Выберите Power Guide. 3 Выберите «Поехали». 4 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия.

Хронометражные ворота

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

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

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

Создание хронометражных ворот

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

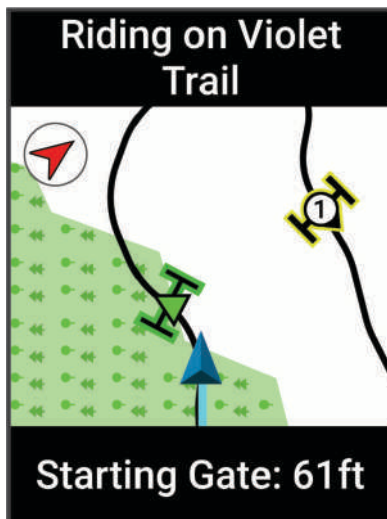
4  Направьте стрелку на экране в направлении движения и подтвердите. 5 Повторите шаги 2 и 3 для создания всех ворот в серии. 6 Нажмите. 7 Выберите один из вариантов:

- «Удалить последние ворота» - удалить последние созданные ворота.
- «Сохранить серию» - сохранить серию и присвоить ей название. СОВЕТ: следуйте инструкциям на экране, чтобы задать название серии.
- «Выйти и удалить серию» - удалить все ворота в данной серии.
- «Продолжить создание ворот» - вернуться к карте и добавить в серию новые ворота.



Проезд через хронометражные ворота

Перед ездой через серию хронометражных ворот необходимо создать их (Создание хронометражных ворот, стр. 11). 1 Выберите «Тренировка» > «Хронометражные ворота». 2 Выберите серию хронометражных ворот. 3 Выберите «Просмотр ворот» для предпросмотра (необязательно). 4 Выберите «Поехали».



Удаление серии хронометражных ворот

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

Сегменты

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

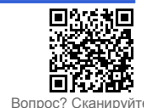
Сегменты Strava™

Можно загружать сегменты Strava на устройство Edge 850. Следуйте по сегментам Strava, чтобы сравнивать свои результаты с прошлыми поездками, результатами друзей и профессионалов, проехавших тот же сегмент. Чтобы оформить подписку Strava, перейдите в меню сегментов в учётной записи Garmin Connect. Подробнее - на сайте www.strava.com. Информация в данном руководстве применима как к сегментам Garmin Connect, так и к сегментам Strava.

Использование виджета Strava Segment Explore

Виджет Strava Segment Explore позволяет просматривать ближайшие сегменты Strava и проезжать по ним. 1 В виджете Strava Segment Explore выберите сегмент. 2 Выберите нужный вариант:

- Нажмите, чтобы добавить сегмент в избранное в учётной записи Strava.
- Выберите «Загрузить» > «Поехать», чтобы загрузить сегмент на устройство и проехать по нему.
- Выберите «Поехать», чтобы проехать по уже загруженному сегменту. 3 Нажимайте стрелки, чтобы просмотреть своё время на сегменте, лучшее время друзей и время лидера сегмента.



Выполнение сегмента из Garmin Connect

Перед загрузкой сегмента из Garmin Connect и следованием по нему необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54). ПРИМЕЧАНИЕ: если вы используете сегменты Strava, отмеченные звёздочкой сегменты автоматически передаются на устройство при синхронизации с приложением Garmin Connect. 1 Выберите один из вариантов:

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

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

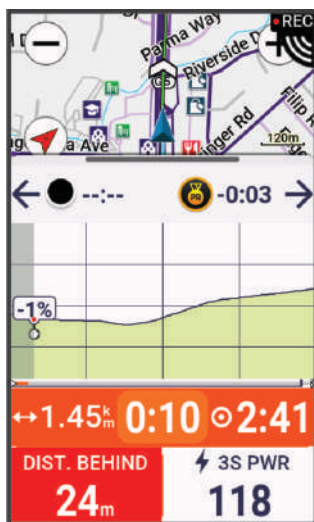
Включение сегментов

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

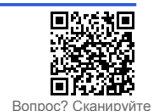
Гонка по сегменту

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

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



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



Просмотр сведений о сегменте

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

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

Параметры сегмента

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

Настройка сегмента для автоматической корректировки

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

Удаление сегмента

1 Выберите «Тренировка» > «Сегменты». 2 Выберите сегмент. 3 Выберите значок удаления и подтвердите.

Тренировки в помещении

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

Сопряжение станка для тренировок в помещении

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



Использование станка для тренировок в помещении

Прежде чем использовать совместимый велостанок, необходимо выполнить его сопряжение с устройством по технологии ANT+ (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Не все функции и настройки доступны для каждого велостанка. Подробнее - в руководстве пользователя велостанка. Устройство можно использовать вместе с велостанком для имитации сопротивления при следовании по маршруту, занятию или тренировке. При использовании велостанка GPS отключается автоматически. 1 Выберите «Тренировка» > Smart Trainer. 2 Выберите нужный вариант:

- «Свободная езда» - для ручной регулировки уровня сопротивления.
- «Следовать маршруту» - для следования по сохранённому маршруту (Маршруты, стр. 35).
- «Следовать занятию» - для следования сохранённой поездке (Начало поездки, стр. 5).
- «Следовать тренировке» - для следования сохранённой тренировке (Тренировки, стр. 7).
- «Задать уклон», «Задать сопротивление» или «Задать целевую мощность» - для настройки поездки (если доступно). ПРИМЕЧАНИЕ: сопротивление велостанка изменяется в зависимости от данных маршрута или поездки. 3 Выберите маршрут, занятие или тренировку. 4 Выберите «Поехать». 5 Нажмите кнопку для запуска таймера занятия.

Настройка сопротивления

1 Выберите «Тренировка» > Smart Trainer > «Задать сопротивление». 2 Нажимайте стрелки, чтобы задать силу сопротивления велостанка. 3 Нажмите кнопку для запуска таймера занятия.

4 При необходимости нажимайте стрелки для регулировки сопротивления во время занятия.

Настройка целевой мощности

1 Выберите «Тренировка» > Smart Trainer > «Задать целевую мощность».
2 Установите значение целевой мощности. 3 Нажмите кнопку для запуска таймера занятия.

Сопротивление велостанка регулируется автоматически для поддержания постоянной выходной мощности в зависимости от вашей скорости. 4 При необходимости нажимайте стрелки для регулировки целевой мощности во время занятия.

Интервальные тренировки

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



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



Создание интервальной тренировки

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

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

Начало интервальной тренировки

1 Выберите «Тренировка» > «Интервалы» > «Выполнить тренировку».

2 Нажмите кнопку для запуска таймера занятия.

3 Если в интервальной тренировке есть разминка, нажмите  кнопку для начала первого интервала. 4 Следуйте инструкциям на экране. По завершении всех интервалов появится сообщение.

Настройка тренировочной цели

Функция тренировочной цели работает вместе с функцией Virtual Partner® и позволяет тренироваться с целью по дистанции, по дистанции и времени или по дистанции и скорости. Во время занятия устройство показывает в реальном времени, насколько вы близки к достижению цели. 1 Выберите «Тренировка» > «Установить цель». 2 Выберите нужный вариант:

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

- «Дистанция и время» - задать цель по дистанции и времени.
- «Дистанция и скорость» - задать цель по дистанции и скорости. Появится экран тренировочной цели с расчётным временем финиша. Расчётное время финиша определяется по вашим текущим показателям и оставшемуся времени. 3 Подтвердите.

4 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия.

 5 После завершения занятия нажмите и выберите «Сохранить».



Гонка с предыдущей активностью

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

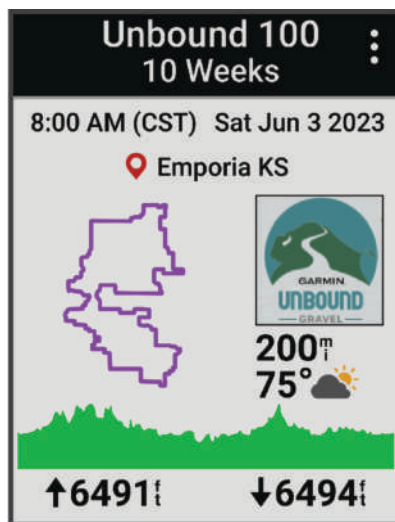
- «История поездок».
 - «Сохранённые маршруты».
- 3 Выберите занятие или маршрут. 4 Выберите «Поездка». 5 Нажмите, чтобы запустить таймер занятия.

Подготовка к гонке

Велокомпьютер Edge может предлагать ежедневные тренировки для подготовки к велосипедному мероприятию при наличии оценки VO2max. (Об оценках VO2max., стр. 19) и при условии, что вы ездите с датчиком пульса и измерителем мощности в течение одной недели. 1 На телефоне или компьютере откройте календарь Garmin Connect. 2 Выберите день мероприятия и добавьте соревновательное событие. Можно найти мероприятие в вашем регионе или создать собственное. 3 Добавьте сведения о мероприятии и при наличии добавьте маршрут. 4 Синхронизируйте устройство с учётной записью Garmin Connect. 5 На устройстве прокрутите до краткого обзора основного мероприятия, чтобы увидеть обратный отсчёт до главного события.

Календарь гонок и основное мероприятие

После добавления соревновательного события в календарь Garmin Connect его можно просматривать на велокомпьютере Edge, добавив краткий обзор основного мероприятия (Настройка кратких обзоров, стр. 78). Дата мероприятия должна быть в пределах следующих 365 дней. Устройство отображает обратный отсчёт до мероприятия, время и место проведения, сведения о маршруте (при наличии) и информацию о погоде.



ПРИМЕЧАНИЕ: исторические данные о погоде для указанного места и даты доступны сразу. Данные местного прогноза появляются примерно за 14 дней до мероприятия. В кратком обзоре основного мероприятия проведите пальцем, чтобы просмотреть информацию о маршруте и погоде. В зависимости от доступных данных маршрута можно просматривать перепад высот, карту маршрута, требования маршрута и сведения о подъёмах.

Моя статистика

Велокомпьютер Edge 850 может отслеживать ваши личные показатели и рассчитывать показатели производительности. Для них требуется совместимый датчик пульса, измеритель мощности или умный велостанок.

Показатели производительности

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



Уровни тренировочного статуса

Тренировочный статус показывает, как тренировки влияют на уровень физической подготовки и производительность. Основан на изменениях VO_{2max} ., острой нагрузке и статуса ВСП за продолжительный период. Тренировочный статус можно использовать для планирования будущих тренировок и дальнейшего роста формы. Нет статуса: устройству необходимо зафиксировать несколько занятий в течение двух недель. Детренированность: вы прервали режим или тренируетесь значительно меньше обычного неделю и более; текущий уровень подготовки не поддерживается. Попробуйте увеличить нагрузку. Восстановление: сниженная нагрузка позволяет организму восстановиться; это особенно важно в периоды интенсивных тренировок. К более высокой нагрузке можно вернуться, когда почувствуете готовность. Поддержание: текущая нагрузка достаточна для поддержания формы; для прогресса добавьте разнообразия или увеличьте объём. Продуктивность: текущая нагрузка ведёт форму и результаты в верном направлении; планируйте периоды восстановления. Пик формы: вы в идеальном состоянии для соревнований; это состояние поддерживается недолго, планируйте заранее. Перегрузка: нагрузка очень высока и контрпродуктивна; организму нужен отдых, добавьте в расписание более лёгкие тренировки. Непродуктивность: нагрузка на хорошем уровне, но форма снижается; сосредоточьтесь на отдыхе, питании и управлении стрессом. Перенапряжение: нарушен баланс между восстановлением и нагрузкой; это нормально после тяжёлой тренировки или крупного старта, уделяйте внимание общему состоянию здоровья.

Советы по получению тренировочного статуса

Функция тренировочного статуса зависит от актуальных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO_{2max} . в неделю. Оценка VO_{2max} . обновляется после поездок в помещении и на улице с измерителем мощности, во время которых пульс достигал не менее 70% от максимального в течение нескольких минут. Чтобы получить от функции максимум:

- Не реже раза в неделю совершайте поездку с измерителем мощности, поддерживая пульс выше 70% от максимального не менее 10 минут. После недели использования устройства тренировочный статус должен стать доступен.
- Записывайте все фитнес-занятия на основном тренировочном устройстве, чтобы оно изучило вашу производительность (Синхронизация занятий и показателей производительности, стр. 27).

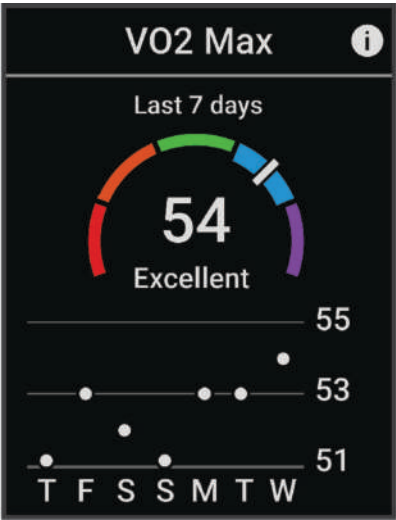
Об оценках VO_{2max} .

VO_{2max} . — это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. Проще говоря, VO_{2max} . является показателем спортивной результативности и должен расти по мере улучшения физической формы. Оценки VO_{2max} . предоставляются и поддерживаются компанией Firstbeat. Устройство Garmin можно использовать в паре с совместимым пульсометром и измерителем мощности для отображения оценки VO_{2max} . при езде на велосипеде.



Получение оценки VO2max.

Перед просмотром оценки VO2max. необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и выполнить их сопряжение с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Если устройство поставлялось с пульсометром, они уже сопряжены. Для наиболее точной оценки выполните настройку профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 70) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 29). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной; устройству требуется несколько поездок, чтобы изучить вашу езду. 1 Езжайте с устойчивой высокой интенсивностью не менее 20 минут. 2 После поездки выберите «Сохранить». 3 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочный статус». 4 Проведите пальцем для просмотра VO2max. Оценка отображается в виде числа и положения на цветовой шкале.



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

Данные и анализ VO2max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute®. Подробнее — в приложении (Стандартные нормативы VO2max., стр. 101) и на сайте www.CooperInstitute.org.

Советы по оценкам VO2max. для велоспорта

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

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

Акклиматизация к жаре и высоте

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота, влияют на тренировки и результаты. Например, тренировки на большой высоте могут положительно сказаться на форме, однако при нахождении на большой высоте возможно временное снижение VO2max. Устройство Edge 850 отображает уведомления об акклиматизации и вносит поправки в оценку VO2max. и тренировочный статус, когда температура превышает 22 °C (72 °F), а высота — 800 м (2625 футов).

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

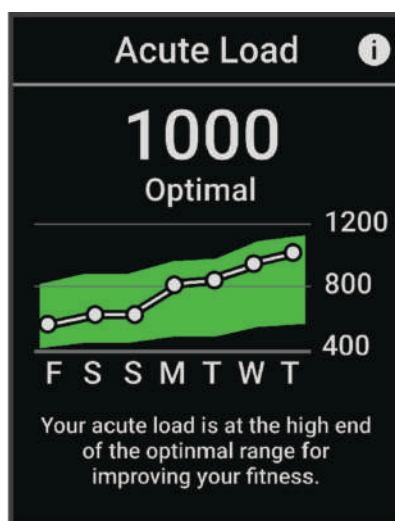
Острая нагрузка

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

Просмотр острой нагрузки

Перед просмотром оценки острой нагрузки необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и выполнить их сопряжение с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Если пульсометр входил в комплект, они уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 70) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 29). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может быть неточной; устройству требуется несколько поездок. 1 Совершайте поездки не реже раза в течение семидневного периода. 2 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочный статус».

3 Проведите пальцем, чтобы просмотреть острую нагрузку.

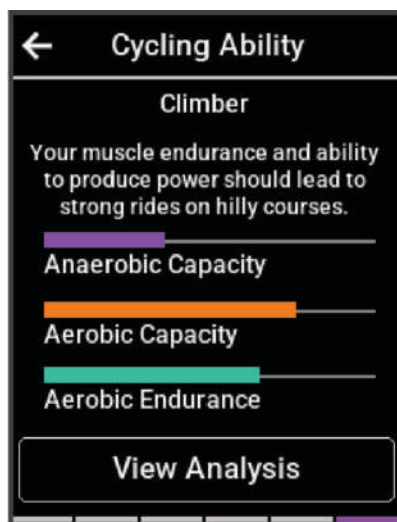


Фокус тренировочной нагрузки

Для максимального повышения результатов и улучшения формы тренировки следует распределять по трём категориям: низкоинтенсивные аэробные, высокоинтенсивные аэробные и анаэробные. Фокус тренировочной нагрузки показывает долю тренировок в каждой категории и предоставляет целевые показатели. Для определения уровня нагрузки (низкая, оптимальная или высокая) требуется не менее 7 дней тренировок. После 4 недель истории оценка нагрузки содержит более подробную целевую информацию, помогающую сбалансировать занятия. Ниже целевых показателей: 4-недельная нагрузка ниже оптимальной во всех категориях интенсивности. Недостаток низкоинтенсивных аэробных: добавьте больше таких занятий для восстановления и баланса с высокоинтенсивными. Недостаток высокоинтенсивных аэробных: добавьте такие занятия, чтобы со временем улучшить лактатный порог и VO_{2max} . Недостаток анаэробных: добавьте несколько интенсивных анаэробных занятий, чтобы улучшить скорость и анаэробную ёмкость. Сбалансированная нагрузка сбалансирована и обеспечивает всестороннее улучшение формы по мере продолжения тренировок. Акцент на низкоинтенсивных аэробных: нагрузка состоит преимущественно из таких занятий; это создаёт прочную основу и готовит к более интенсивным тренировкам. Акцент на высокоинтенсивных аэробных: такие занятия улучшают лактатный порог, VO_{2max} и выносливость. Акцент на анаэробных: нагрузка состоит преимущественно из интенсивных занятий; это ведёт к быстрому росту формы, но должно уравниваться низкоинтенсивными аэробными нагрузками. Выше целевых показателей: 4-недельная нагрузка выше оптимальной.

Просмотр велосипедной подготовки

Перед просмотром велосипедной подготовки необходимо иметь историю тренировок за 7 дней, данные VO_{2max} в профиле пользователя (Об оценках VO_{2max} , стр. 19), а также данные кривой мощности от сопряжённого измерителя мощности (Просмотр кривой мощности, стр. 27). Велосипедная подготовка — это измерение результативности в трёх категориях: аэробная выносливость, аэробная ёмкость и анаэробная ёмкость. Она включает ваш текущий тип гонщика, например «горный гонщик». Введённые данные профиля (например, масса тела) также помогают определить тип (Настройка профиля пользователя, стр. 70). 1 На главном экране проведите пальцем, чтобы просмотреть краткий обзор велосипедной подготовки. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить краткий обзор на главный экран (Просмотр кратких обзоров, стр. 4). 2 Выберите краткий обзор, чтобы увидеть текущий тип гонщика.



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

О тренировочном эффекте

Тренировочный эффект измеряет влияние занятия на вашу аэробную и анаэробную форму. Он накапливается в ходе занятия: по мере выполнения значение растёт. Определяется на основе данных профиля пользователя, истории тренировок, а также пульса, продолжительности и интенсивности занятия. Существует семь меток тренировочного эффекта, описывающих основную пользу; каждая имеет цветовую кодировку и соответствует фокусу тренировочной нагрузки (Фокус тренировочной нагрузки, стр. 22). Каждая фраза обратной связи (например, «Highly Impacting VO2 Max.») имеет описание в сведениях о занятии в Garmin Connect. Аэробный тренировочный эффект использует пульс для измерения того, как накопленная интенсивность влияет на аэробную форму, и показывает, поддерживает тренировка вашу подготовку или улучшает её. Избыточное потребление кислорода после нагрузки (ЕРОС), накопленное в ходе упражнения, сопоставляется с диапазоном значений, учитывающих ваш уровень подготовки и тренировочные привычки. Равномерные тренировки умеренной интенсивности и тренировки с длинными интервалами (более 180 секунд) положительно влияют на аэробный метаболизм и улучшают аэробный тренировочный эффект. Анаэробный тренировочный эффект использует пульс и скорость (или мощность), чтобы определить, как тренировка влияет на способность работать с очень высокой интенсивностью. Повторяющиеся интервалы длительностью от 10 до 120 секунд особенно сильно влияют на анаэробные возможности. Поля данных «Аэробный тренировочный эффект» и «Анаэробный тренировочный эффект» можно добавить на экран тренировки и следить за показателями по ходу занятия.

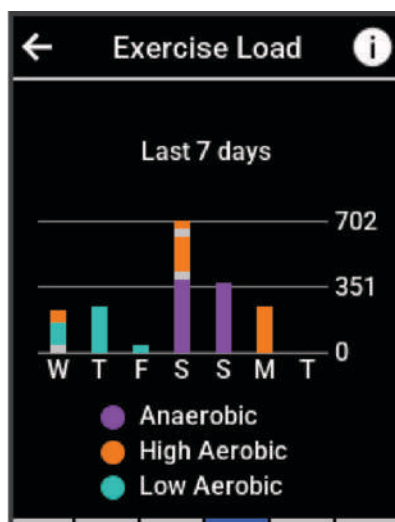
Тренировочный эффект / Аэробная польза / Анаэробная польза	
0,0-0,9 / Нет пользы / Нет пользы	
1,0-1,9 / Незначительная польза / Незначительная польза	
2,0-2,9 / Поддерживает аэробную форму / Поддерживает анаэробную форму	
3,0-3,9 / Влияет на аэробную форму / Влияет на анаэробную форму	
4,0-4,9 / Значительно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

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



Получение оценки нагрузки от занятий

Прежде чем просматривать оценку тренировочной нагрузки, необходимо надеть пульсометр, установить измеритель мощности и выполнить их сопряжение с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Если устройство поставлялось с пульсометром, они уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 70) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 29). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной; устройству требуется несколько поездок. 1 Совершите хотя бы одну поездку в течение семидневного периода. 2 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочный статус». 3 Проведите пальцем, чтобы просмотреть тренировочную нагрузку.



Время восстановления

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

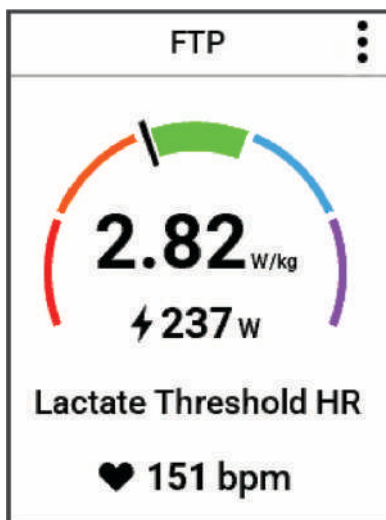
Просмотр времени восстановления

Прежде чем использовать функцию времени восстановления, необходимо выполнить сопряжение устройства Garmin с наручным или совместимым нагрудным пульсометром (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Если устройство поставлялось с пульсометром, они уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 70) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 29). 1 Выберите > «Моя статистика» > «Восстановление» > > «Включить». 2 Совершите поездку. 3 После поездки выберите «Сохранить». Отобразится время восстановления. Максимальное время — 4 дня, минимальное — 6 часов.



Получение оценки FTP

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



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

Подробнее — в приложении (Нормативы FTP, стр. 101).

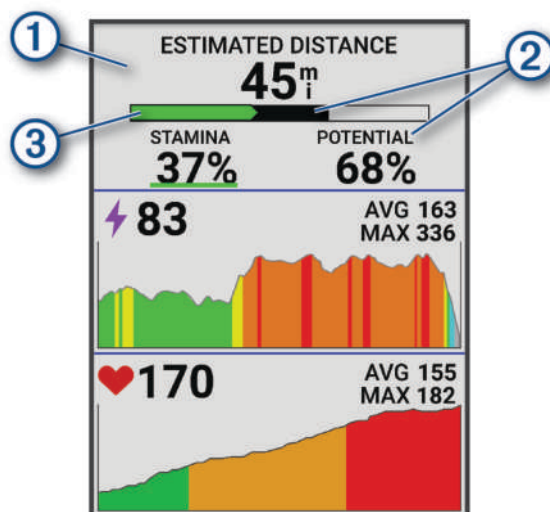
Автоматический расчёт FTP

Прежде чем устройство сможет вычислить функциональную пороговую мощность (FTP), необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности и пульсометра (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной; устройству требуется несколько поездок. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Мощность» > FTP > > «Автоопределение FTP». 2 Езжайте с равномерной высокой интенсивностью не менее 20 минут на открытом воздухе. 3 После поездки выберите «Сохранить». 4 Выберите > «Моя статистика» > «Мощность» > FTP. Значение FTP отображается в ваттах на килограмм, выходная мощность — в ваттах, а также указывается положение на цветовой шкале.



Просмотр выносливости в реальном времени

Устройство может предоставлять оценки выносливости в реальном времени на основе пульса и оценки VO2max. (Об оценках VO2max., стр. 19). Интенсивность нагрузки во время занятия влияет на скорость расхода выносливости. Отслеживание объединяет ваши физиологические показатели с недавней и долгосрочной историей занятий: продолжительностью тренировок, пройденным расстоянием и накопленной нагрузкой (Показатели производительности, стр. 18). ПРИМЕЧАНИЕ: для наилучших результатов регулярно записывайте велосипедные занятия с измерителем мощности в течение 2-3 недель при разных уровнях интенсивности и длительности. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль езды на велосипеде. 3 Выберите «Экраны данных». 4 Прокрутите влево или вправо к экрану данных «Выносливость». 5 Выберите. 6 Выберите «Показать экран», чтобы отображать его во время поездки. 7 Выберите «Показать текущее усилие», чтобы задать вариант отображения выносливости. 8 Выберите «Показать расстояние» или «Показать время» как основное поле данных. 9 Выберите «Изменить поля данных». 10 Нажмите или, чтобы изменить компоновку. 11 При необходимости коснитесь поля, чтобы поменять его местами с другим, либо удерживайте поле для его изменения. 12 Выберите. 13 Отправьтесь на поездку (Начало поездки, стр. 5). 14 Проведите пальцем влево или вправо для перехода к экрану данных.



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



 Зелёный: выносливость восстанавливается.

Просмотр показателя стресса

Перед просмотром показателя стресса необходимо надеть нагрудный пульсометр и выполнить его сопряжение с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Показатель стресса — это результат трёхминутного теста в положении стоя без движения, в ходе которого устройство Edge анализирует вариабельность сердечного ритма для определения общего уровня стресса. Тренировки, сон, питание и общий жизненный стресс влияют на результаты спортсмена. Диапазон — от 1 до 100, где 1 — очень низкий стресс, а 100 — очень высокий. Знание показателя поможет определить, готов ли организм к тяжёлой тренировке или лучше заняться йогой. COBET: Garmin рекомендует измерять показатель примерно в одно время и в одинаковых условиях каждый день. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Показатель стресса» >. 2 Встаньте неподвижно и отдыхайте в течение 3 минут.

Просмотр кривой мощности

Перед просмотром кривой мощности необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Кривая мощности отображает устойчивую выходную мощность с течением времени; её можно просматривать за предыдущий месяц, три или двенадцать месяцев. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Мощность». 2 Проведите пальцем влево, чтобы просмотреть кривую мощности. 3 Выберите, чтобы задать период времени. 4 Выберите период времени.

Синхронизация занятий и показателей производительности

Можно синхронизировать занятия и показатели производительности с других устройств Garmin на велокомпьютер Edge 850 через учётную запись Garmin Connect. Это позволяет точнее отражать тренировочный статус и уровень подготовки. Например, можно записать пробежку часами Forerunner® и просматривать сведения о занятии и общую тренировочную нагрузку на велокомпьютере Edge 850. Синхронизируйте Edge 850 и другие устройства Garmin с учётной записью Garmin Connect. COBET: основное тренировочное устройство и основной носимый гаджет можно задать в приложении Garmin Connect (Единый тренировочный статус, стр. 55). Недавние занятия и показатели производительности с других устройств Garmin появятся на велокомпьютере Edge 850.

Отключение уведомлений о производительности

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



Приостановка тренировочного статуса

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

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

Возобновление приостановленного тренировочного статуса

Можно возобновить тренировочный статус, когда будете готовы снова тренироваться. Для наилучших результатов необходимо не менее двух измерений VO2max. в неделю (Об оценках VO2max., стр. 19). Выберите один из вариантов:

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

Просмотр фитнес-возраста

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

Просмотр минут интенсивности

Прежде чем устройство сможет рассчитать минуты интенсивности, необходимо выполнить сопряжение и совершить поездку с совместимым пульсометром (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Для улучшения здоровья такие организации, как Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют не менее 150 минут в неделю умеренной или 75 минут в неделю интенсивной активности. Велокомпьютер Edge при сопряжении с пульсометром отслеживает время умеренной и интенсивной активности, недельную цель по минутам интенсивности и прогресс к ней. Выберите > «Моя статистика» > «Минуты интенсивности».

Личные рекорды

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

Просмотр личных рекордов

Выберите > «Моя статистика» > «Личные рекорды».



Восстановление личного рекорда

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

Удаление личного рекорда

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

Тренировочные зоны

- Зоны пульса (Настройка зон пульса, стр. 29)
- Зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 30)

Настройка зон пульса

Устройство использует данные профиля пользователя, введённые при начальной настройке, для определения зон пульса. Зоны можно вручную скорректировать в соответствии с вашими фитнес-целями (Фитнес-цели, стр. 29). Для наиболее точных данных о калориях во время занятия задайте максимальный пульс, пульс в покое и зоны пульса. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Тренировочные зоны» > «Зоны пульса». 2 Введите значения максимального пульса, пульса на лактатном пороге и пульса в покое. Для автоматического определения пульса во время занятия можно воспользоваться функцией автоопределения; значения зон обновляются автоматически, но каждое можно изменить вручную. 3 Выберите «На основе:». 4 Выберите один из вариантов:

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

О зонах пульса

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

Фитнес-цели

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

- Пульс является хорошим показателем интенсивности нагрузки.
- Тренировки в определённых зонах помогают улучшить возможности и выносливость сердечно-сосудистой системы. Если вы знаете максимальный пульс, можно воспользоваться таблицей (Расчёт зон пульса, стр. 102), чтобы определить оптимальную зону для ваших фитнес-целей. Если максимальный пульс неизвестен, воспользуйтесь калькулятором в интернете. В некоторых спортзалах и оздоровительных центрах можно пройти тест для измерения максимального пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 минус ваш возраст.



Настройка зон мощности

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

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

Навигация

Функции и настройки навигации применяются также к прохождению маршрутов (Маршруты, стр. 35) и сегментов (Сегменты, стр. 12).

- Местоположения и поиск мест (Местоположения, стр. 30)
- Планирование маршрута (Маршруты, стр. 35)
- Настройки маршрутизации (Настройки маршрута, стр. 42)
- Настройки карты (Настройки карты, стр. 41)

Местоположения

На устройстве можно записывать и хранить местоположения.

Отметка местоположения

Перед отметкой местоположения необходимо получить сигналы спутников. Чтобы запомнить ориентиры или вернуться в определённую точку, местоположение можно отметить. 1 Отправьтесь на поездку. 2 Выберите «Навигация» > > «Отметить местоположение» >.

Сохранение местоположений с карты

1 Выберите «Навигация» > «Просмотр карты». 2 Найдите нужное место на карте.

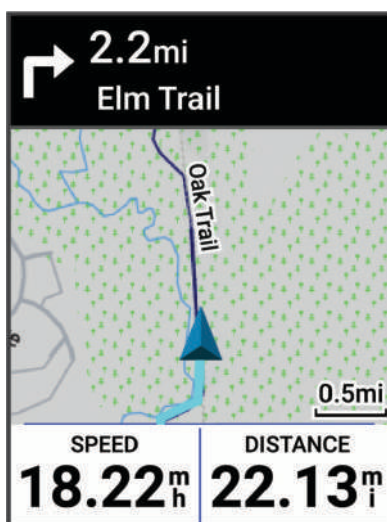
3 Выберите местоположение. Сведения о нём появятся в верхней части карты. 4 Выберите сведения о местоположении. 5 Выберите «Сохранить местоположение» >.



Навигация к местоположению

СОВЕТ: для быстрого поиска с главного экрана можно использовать краткий обзор «Поиск местоположения». При необходимости его можно добавить в набор кратких обзоров (Настройка кратких обзоров, стр. 78). 1 Выберите «Навигация». 2 Выберите один из вариантов:

- Выберите, чтобы ввести конкретные условия поиска.
- «Просмотр карты» — навигация к месту на карте.
- «Маршруты» — навигация по сохранённому маршруту (Маршруты, стр. 35).
- «Последние найденные» — навигация к одному из 50 последних найденных мест.
- «Категории» — навигация к объекту, городу, адресу, перекрёстку или известным координатам.
- «Сохранённые местоположения» — навигация к сохранённому местоположению.
- «Навигация по МТБ-трейлам» — навигация к сети горных велотрейлов.
- Выберите > «Поиск рядом с:», чтобы сузить область поиска. 3 Выберите местоположение. 4 Выберите «Поездка». 5 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.



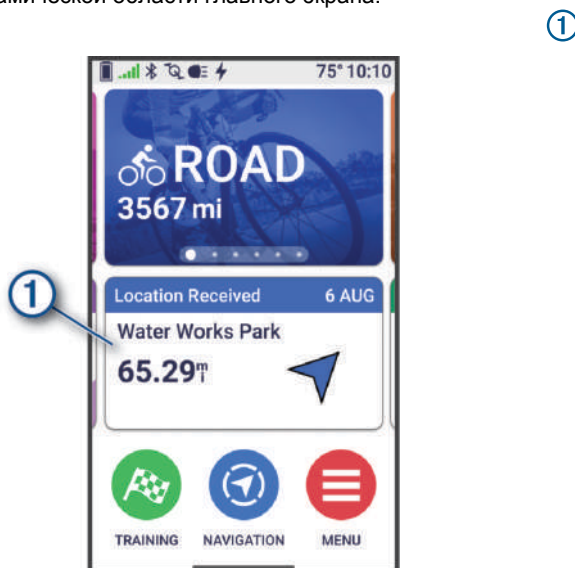
Навигация обратно к началу

В любой момент поездки можно вернуться в исходную точку. 1 Отправьтесь на поездку. 2 В любое время проведите пальцем вниз от верхнего края экрана и в виджете управления выберите «Обратно к началу». 3 Выберите «По тому же маршруту» или «Самый прямой маршрут». 4 Выберите «Поездка». Устройство проложит навигацию обратно к начальной точке поездки.

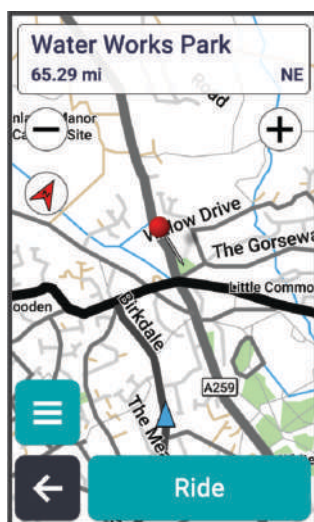


Начало поездки из общего местоположения

С помощью приложения Garmin Connect можно отправить местоположение из Apple® Maps на велокомпьютер Edge и проложить к нему навигацию (Отправка местоположения с карты через приложение Garmin Connect, стр. 34). 1 Выберите сведения об общем местоположении в динамической области главного экрана.



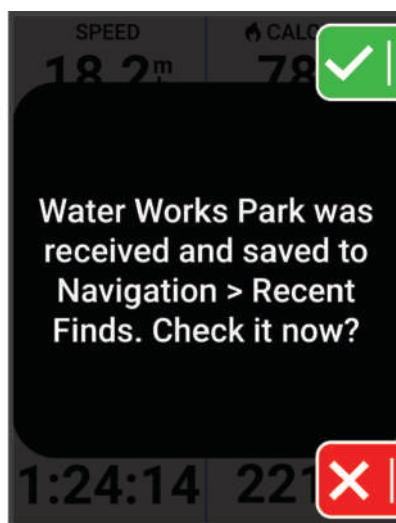
Велокомпьютер Edge отобразит карту с названием общего местоположения и его координатами. СОВЕТ: местоположение сохраняется в меню «Навигация» > «Последние найденные». 2 Выберите «Поездка».



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

Навигация к общему местоположению во время поездки

Эта функция предназначена для поездок с использованием GPS. Если вы используете профиль «В помещении», в котором навигация отключена, нажмите, чтобы закрыть уведомление. СОВЕТ: местоположение сохраняется в меню «Навигация» > «Последние найденные». Можно получать общие местоположения на велокомпьютер Edge и прокладывать к ним маршрут (Отправка местоположения с карты через приложение Garmin Connect, стр. 34). 1 Начните поездку (Начало поездки, стр. 5). Велокомпьютер Edge отобразит уведомление с названием общего местоположения.



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

Остановка навигации

1 Коснитесь экрана. 2 Выберите «Остановить навигацию» >.

Редактирование местоположений

1 Выберите «Навигация» > «Сохранённые местоположения». 2 Выберите местоположение. 3 Выберите информационную строку в верхней части экрана. 4 Выберите «Изменить». 5 Выберите нужный параметр. Например, выберите «Изменить высоту», чтобы ввести известную высоту точки. 6 Введите новые данные и нажмите.

Удаление местоположения

1 Выберите «Навигация» > «Сохранённые местоположения». 2 Выберите местоположение. 3 Выберите сведения о местоположении в верхней части экрана. 4 Выберите «Изменить» > «Удалить местоположение» >.



Отправка местоположения с карты через приложение Garmin Connect

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

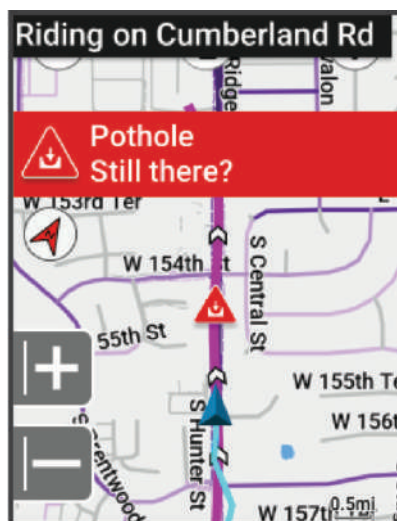
ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция доступна только в том случае, если совместимое с маршрутами устройство Garmin подключено к устройству iPhone® по технологии Bluetooth. Можно передавать информацию о местоположении и данные из Apple Maps на совместимое устройство Garmin. 1 В приложении Apple Maps выберите местоположение. 2 Выберите >. 3 При необходимости в приложении Garmin Connect выберите устройство Garmin. В приложении Garmin Connect появится уведомление о том, что местоположение теперь доступно на вашем устройстве (Начало поездки из общего местоположения, стр. 32).

Сообщение об опасности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

В любой момент поездки можно сообщить об опасном участке, представляющем угрозу для велосипедистов, например о выбоинах, собаках без поводка или упавших деревьях. Также можно подтвердить наличие опасного участка на велокомпьютере Edge или сообщить, что опасность больше не актуальна. Опасные участки удаляются, если о них не поступало сообщений в течение определённого времени. 1 Начните поездку (Начало поездки, стр. 5). 2 Коснитесь экрана, чтобы увидеть панель таймера. 3 Выберите. 4 Выберите тип опасного участка. 5 Выберите «Сообщить». Опасный участок отобразится на навигационной карте, и велокомпьютер Edge подаст звуковой сигнал (Настройки оповещений и подсказок, стр. 73).



Маршруты

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

Планирование и проезд маршрута

Можно создать пользовательский маршрут и проехать по нему. Маршрут — это последовательность путевых точек или местоположений, ведущая к конечному пункту назначения. **СОВЕТ:** пользовательский маршрут можно также создать в приложении Garmin Connect и отправить на устройство (Выполнение маршрута из Garmin Connect, стр. 37). 1 Выберите «Навигация» > «Маршруты» > > «Конструктор маршрутов». 2 Выберите один из вариантов:

- Текущее местоположение на карте — «Текущее местоположение».
- Местоположение на карте — «Использовать карту» и укажите точку.
- Сохранённое местоположение — «Сохранённые и недавние» > «Сохранённые местоположения».
- Сохранённый сегмент — «Сохранённые и недавние» > «Сегменты».
- Недавно найденное место — «Сохранённые и недавние» > «Последние найденные».
- Объект — «Объекты» и укажите ближайший объект.
- Город — «Города» и укажите ближайший город.
- Адрес — «Инструменты поиска» > «Адреса» и введите адрес.
- Перекрёсток — «Инструменты поиска» > «Перекрёстки» и введите названия улиц.
- Координаты — «Инструменты поиска» > «Координаты» и введите координаты. 3 При появлении запроса нажмите, чтобы добавить местоположение в маршрут. Появится карта маршрута.

4 На карте выберите вариант для дальнейшего добавления точек:

- Выберите > , чтобы добавить ещё одно местоположение по карте.
- Выберите, чтобы найти другое местоположение.
- Выберите, чтобы отменить последнюю добавленную точку. 5 Повторяйте шаги со 2 по 4, пока не выберете все местоположения маршрута. 6 При необходимости проведите пальцем вверх от нижнего края экрана и выберите вариант:
- Удерживайте местоположение и перетащите его, чтобы изменить порядок списка.
- Проведите влево и выберите, чтобы удалить местоположение. 7 При необходимости выберите вариант:
- Чтобы рассчитать маршрут с тем же путём обратно к начальной точке, выберите > «Туда и обратно».
- Чтобы рассчитать маршрут с другим путём обратно к начальной точке, выберите > «Кольцо к началу». 8 Выберите «Сохранить». 9 Введите название маршрута. 10 Выберите > «Поездка».



Создание и проезд кольцевого маршрута

Устройство может создать кольцевой маршрут на основе заданного расстояния, начального местоположения и направления движения. 1 Выберите «Навигация» > «Маршруты» > > «Кольцевой маршрут». 2 Выберите «Расстояние» и введите общую протяжённость маршрута. 3 Выберите «Начальное местоположение». 4 Выберите один из вариантов:

- Текущее местоположение — «Текущее местоположение».
 - Местоположение на карте — «Использовать карту» и укажите точку.
 - Сохранённое местоположение — «Сохранённые местоположения».
 - Недавно найденное место — «Последние найденные».
 - Объект — «Объекты» и укажите ближайший объект.
 - Адрес — «Инструменты поиска» > «Адреса» и введите адрес.
 - Перекрёсток — «Инструменты поиска» > «Перекрёстки» и введите названия улиц.
 - Координаты — «Инструменты поиска» > «Координаты» и введите координаты.
- 5 Выберите «Начальное направление» и укажите направление движения. 6 Выберите «Поиск». СОВЕТ: можно выбрать, чтобы выполнить повторный поиск. 7 Выберите маршрут, чтобы просмотреть его на карте. СОВЕТ: можно выбрать и, чтобы просмотреть другие маршруты. 8 Выберите «Сохранить» > «Поездка».

Создание маршрута на основе недавней поездки

Можно создать новый маршрут на основе поездки, сохранённой на данном устройстве Edge. 1 Выберите «История» > «Поездки». 2 Выберите поездку. 3 Выберите > «Сохранить поездку как маршрут». 4 Введите название маршрута и выберите.



Выполнение маршрута из Garmin Connect

Перед загрузкой маршрута из Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54). 1 Выберите один из вариантов:

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

Советы по проезду маршрута

- Используйте подсказки на поворотах (стр. 38).
- Если предусмотрена разминка, нажмите, чтобы начать маршрут, и разомнитесь в обычном режиме.
- Во время разминки держитесь в стороне от линии маршрута. Когда будете готовы, направляйтесь к маршруту: как только вы окажетесь на любом его участке, появится соответствующее сообщение.
- Прокрутите экран до карты, чтобы увидеть карту маршрута. Если вы отклонитесь от маршрута, появится сообщение.

Просмотр сведений о маршруте

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

- Выберите маршрут, чтобы увидеть его на карте.
- Выберите график подъёмов, чтобы просмотреть сведения и профили высот по каждому подъёму.
- «Сводка» — сведения о маршруте.
- «Требования маршрута» — анализ вашей велосипедной подготовки применительно к маршруту.
- Power Guide — анализ вашего усилия на маршруте.



Отображение маршрута на карте

Для каждого сохранённого на устройстве маршрута можно настроить его вид на карте. Например, маршрут до работы всегда может отображаться жёлтым, а запасной — зелёным. Так маршруты видны во время поездки, но следовать конкретному маршруту не обязательно. 1 Выберите «Навигация» > «Маршруты». 2 Выберите маршрут. 3 Выберите. 4 Выберите «Всегда отображать», чтобы маршрут появлялся на карте. 5 Выберите «Цвет» и укажите цвет. 6 Выберите «Точки маршрута», чтобы включить точки маршрута на карте. При следующей поездке рядом с маршрутом он отобразится на карте.

Параметры маршрута

Выберите «Навигация» > «Маршруты» > . «Подсказки на поворотах»: включение и отключение подсказок на поворотах. «Предупреждения об отклонении»: оповещение при отклонении от маршрута. «Поиск»: поиск сохранённых маршрутов по названию. «Сортировка»: сортировка сохранённых маршрутов по названию, расстоянию или дате. «Удалить»: удаление с устройства всех или нескольких сохранённых маршрутов.

Пересчёт маршрута

Можно выбрать, как устройство пересчитывает путь при отклонении от маршрута. При отклонении выберите нужный вариант:

- Чтобы приостановить навигацию до возвращения на маршрут, выберите «Приостановить навигацию».
- Чтобы выбрать из вариантов пересчёта, выберите «Пересчитать». ПРИМЕЧАНИЕ: первый вариант пересчёта — кратчайший путь обратно на маршрут; он запускается автоматически через 10 секунд.

Остановка маршрута

1 Прокрутите экран до карты. 2 Проведите пальцем вниз от верхнего края экрана и прокрутите до виджета управления. 3 Выберите «Остановить маршрут» > .

Удаление маршрута

1 Выберите «Навигация» > «Маршруты». 2 Проведите пальцем влево по маршруту. 3 Выберите.

Маршруты Trailforks

В приложении Trailforks можно сохранять любимые трейловые маршруты или искать маршруты поблизости. Маршруты горных велотрейлов Trailforks можно загружать на велокомпьютер Edge — загруженные маршруты появляются в списке сохранённых. Оформить подписку Trailforks можно на сайте www.trailforks.com.



ForkSight

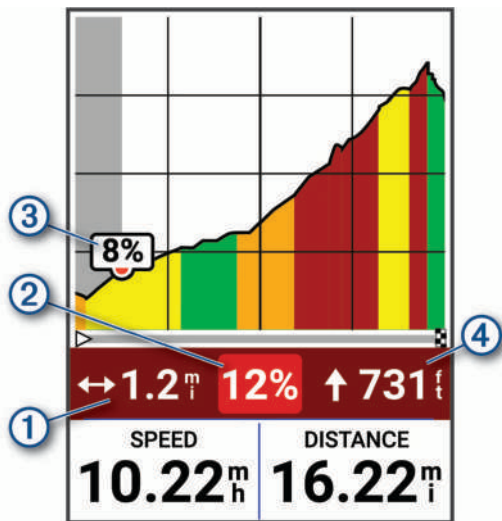
При движении по велотрейлу на карте Trailforks функция ForkSight даёт велосипедисту сведения о трейлах на каждой развилке, помогая ориентироваться в сети трейлов. Если во время занятия вы остановились на трейле, появляется страница ForkSight со сведениями о доступных вариантах пути: указаниями по движению, набором и сбросом высоты, а также профилем высот.



Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает распределять усилия на предстоящих подъёмах. Можно просматривать сведения о подъёмах: когда они начнутся, средний уклон и общий набор высоты. Оценки подъёмов, рассчитанные по длине и уклону, обозначены цветом. 1 Включите функцию ClimbPro для профиля занятия (Настройки тренировок, стр. 70). 2 Выберите «Обнаружение подъёмов». 3 Выберите категории подъёмов по сложности, которые нужно учитывать (Категории подъёмов, стр. 41). 4 Выберите «Режим». 5 Выберите один из вариантов:

- «При навигации» — использовать ClimbPro только при движении по маршруту (Маршруты, стр. 35) или навигации к пункту назначения (Навигация к местоположению, стр. 31).
- «Всегда» — использовать ClimbPro во всех поездках. 6 Выберите «Тип рельефа» и укажите нужный вариант. 7 Просмотрите подъёмы в виджете обзора подъёмов (Использование виджета обзора подъёмов, стр. 41). СОВЕТ: подъёмы также отображаются в сведениях о маршруте (Просмотр сведений о маршруте, стр. 37). 8 Отправляйтесь на поездку. В начале подъёма экран ClimbPro появится автоматически.



1	Оставшееся расстояние на текущем подъёме
2	Средний уклон на оставшейся части подъёма
3	Текущий уклон
4	Оставшийся набор высоты на текущем подъёме

После сохранения поездки отрезки подъёмов можно посмотреть в истории поездок.



Использование виджета Climb Explore

1 Прокрутите до виджета Climb Explore. СОВЕТ: виджет Climb Explore можно добавить в цикл виджетов (Настройка цикла виджетов, стр. 78). 2 Выберите. 3 Выберите один из вариантов:

- «Радиус поиска» — ввести расстояние для поиска подъёмов.
- «Мин. сложность» — задать минимальную категорию подъёма (Категории подъёмов, стр. 41).
- «Макс. сложность» — задать максимальную категорию подъёма (Категории подъёмов, стр. 41).
- «Тип рельефа» — указать тип местности для поездки.
- «Сортировать по» — сортировка подъёмов по расстоянию, набору высоты, длине или уклону.
- «Порядок сортировки» — по возрастанию или убыванию.

Категории подъёмов

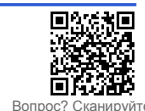
Категории подъёмов определяются по оценке подъёма, которая рассчитывается как произведение уклона на длину. Чтобы участок считался подъёмом, его длина должна быть не менее 500 метров, а средний уклон — не менее 3 %.

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

Настройки карты

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

«Ориентация»: задаёт способ отображения карты на странице. «Автомасштаб»: автоматически выбирает уровень масштабирования карты. Если выбрано «Выкл.», масштаб меняется вручную. «Текст подсказок»: задаёт условия отображения подсказок пошаговой навигации (требуются карты с маршрутизацией). «Вид»: настраивает внешний вид карты (Настройки вида карты, стр. 42). «Настроить карты»: включает или отключает карты, загруженные на устройство.



Настройки вида карты

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

Изменение ориентации карты

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

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

Управление картами

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

- Выберите текущую карту, затем «Загрузить обновление» или «Проверить обновления».
- Выберите, чтобы загрузить новую карту.

Настройки маршрута

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

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

Выбор занятия для расчёта маршрута

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



Подключаемые функции

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

Сопряжение телефона

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

Функции подключения по Bluetooth

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

«Загрузка маршрутов и сегментов из Garmin Connect»: поиск маршрутов и сегментов в Garmin Connect с телефона и отправка их на устройство. «Передача данных между устройствами»: беспроводная передача файлов на другое совместимое устройство Edge. Find my Edge: определяет местоположение потерянного устройства Edge, сопряжённого с телефоном и находящегося в зоне досягаемости. «Сообщения»: ответ на входящий звонок или сообщение заранее заданным текстом (на совместимых телефонах Android™). «Уведомления»: отображает уведомления и сообщения телефона на устройстве. «Функции безопасности и отслеживания»: (Функции безопасности и отслеживания, стр. 44). «Взаимодействие в социальных сетях»: публикация обновлений в соцсети при загрузке занятия в Garmin Connect. «Обновления погоды»: отправляет на устройство актуальные сведения о погоде и оповещения.



Функции безопасности и отслеживания

ОСТОРОЖНО

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования этих функций на устройстве Edge 850 должен быть включён GPS, а само устройство подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth. Контакты для экстренной связи можно добавить в учётную запись Garmin Connect.

Устройство Edge 850 оснащено функциями безопасности и отслеживания, которые нужно настроить в приложении Garmin Connect. Подробнее — на garmin.com/safety. «Помощь»: отправляет сообщение с вашим именем, ссылкой LiveTrack и координатами GPS (при наличии) контактам для экстренной связи. «Обнаружение инцидентов»: при обнаружении инцидента устройством Edge 850 во время определённых занятий на открытом воздухе оно автоматически отправляет сообщение, ссылку LiveTrack и координаты GPS (при наличии) контактам для экстренной связи. LiveTrack: друзья и близкие могут следить за вашими стартами и тренировками в реальном времени; подписчиков можно пригласить по электронной почте или через соцсети, и они увидят ваши данные на веб-странице. GroupRide: создание и совместное использование общих маршрутов, обмен групповыми сообщениями и данными о местоположении с другими велосипедистами. GroupTrack: отслеживание местоположения контактов через LiveTrack прямо на экране в реальном времени.

Обнаружение инцидентов

ОСТОРОЖНО

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

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

Включение и отключение обнаружения инцидентов

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



Помощь

ОСТОРОЖНО

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

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

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

Запрос помощи

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

- 1 Удерживайте кнопку пять секунд, чтобы активировать функцию помощи. Устройство подаст звуковой сигнал и отправит сообщение по завершении пятисекундного отсчёта. **СОВЕТ:** до окончания отсчёта можно нажать, чтобы отменить сообщение.
- 2 При необходимости выберите «Отправить», чтобы отправить сообщение немедленно.

Добавление контактов для экстренной связи

Номера телефонов контактов для экстренной связи используются функциями безопасности и отслеживания. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите «Безопасность и отслеживание» > «Функции безопасности» > «Контакты для экстренной связи» > «Добавить контакты». 3 Следуйте инструкциям на экране. Ваши контакты получат уведомление о добавлении и смогут принять или отклонить запрос. Если контакт отклонит запрос, потребуется выбрать другой.

Просмотр контактов для экстренной связи

Прежде чем просматривать контакты для экстренной связи на устройстве, необходимо указать сведения о велосипедисте и контакты в приложении Garmin Connect. Выберите > «Безопасность и отслеживание» > «Контакты для экстренной связи». Отобразятся имена и номера телефонов контактов.

Отмена автоматического сообщения

При обнаружении инцидента устройством автоматическое экстренное сообщение можно отменить на устройстве или сопряжённом телефоне до его отправки контактам. До окончания 30-секундного отсчёта удерживайте «Удерживайте для отмены».



Отправка сообщения о состоянии после инцидента

Чтобы отправить сообщение о своём состоянии контактам для экстренной связи, устройство должно обнаружить инцидент и отправить им автоматическое экстренное сообщение. Вы можете сообщить контактам, что помощь вам не требуется. 1 Проведите пальцем вниз от верхнего края экрана, затем влево или вправо до виджета управления. 2 Выберите «Инцидент обнаружен» > «Я в порядке». Сообщение будет отправлено всем контактам для экстренной связи.

LiveTrack

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

Функция LiveTrack позволяет делиться своими велосипедными занятиями с контактами из телефона и учётных записей соцсетей. Во время трансляции зрители могут отслеживать ваше текущее местоположение и видеть данные в реальном времени на веб-странице. Для работы функции на устройстве Edge 850 должен быть включён GPS, а само устройство подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth.

Включение LiveTrack

Перед первым сеансом LiveTrack необходимо добавить контакты в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > «Безопасность и отслеживание» > LiveTrack. 2 Выберите один из вариантов:

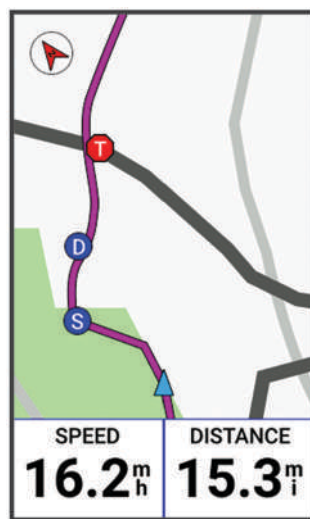
- «Автозапуск» — начинать сеанс LiveTrack при каждом запуске занятия этого типа.
- «Название LiveTrack» — изменить название сеанса; по умолчанию используется текущая дата.
- «Получатели» — просмотреть получателей.
- «Показ маршрута» — разрешить получателям видеть ваш маршрут.
- «Сообщения от зрителей» — разрешить получателям отправлять вам сообщения во время велосипедного занятия (Сообщения от зрителей, стр. 52).
- «Продлить LiveTrack» — продлить просмотр сеанса на 24 часа. 3 Выберите «Начать LiveTrack». Получатели смогут видеть ваши данные в реальном времени на странице отслеживания Garmin Connect.



Начало сеанса GroupTrack

Перед началом сеанса GroupTrack необходимо иметь телефон с приложением Garmin Connect, сопряжённый с устройством (Сопряжение телефона, стр. 43). ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция нужна для групповых поездок с велокомпьютерами Edge 830 и более ранними. Для велокомпьютеров Edge 1040, 840, 540 и более новых используйте функцию GroupRide (Начало сеанса GroupRide, стр. 48). Во время поездки участников сеанса GroupTrack видно на карте. 1 На велокомпьютере Edge выберите > «Безопасность и отслеживание» > LiveTrack > GroupTrack, чтобы включить отображение контактов на карте и уведомления о сообщениях. 2 В приложении Garmin Connect выберите > «Безопасность и отслеживание» > LiveTrack > «Настройки доступа» > GroupTrack > «Все контакты». 3 Выберите «Начать LiveTrack». 4 На велокомпьютере Edge нажмите

и отправляйтесь на поездку. 5 Прокрутите до карты, чтобы увидеть свои контакты.



Коснитесь значка на карте, чтобы увидеть местоположение и направление движения других участников сеанса GroupTrack. 6 Прокрутите до списка GroupTrack. Из списка можно выбрать велосипедиста — он окажется в центре карты.

Советы по сеансам GroupTrack

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

- Катайтесь на улице с использованием GPS.
- Выполните сопряжение велокомпьютера Edge 850 с телефоном по технологии Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect выберите > «Контакты» и обновите список велосипедистов для сеанса GroupTrack.
- Убедитесь, что все ваши контакты сопряжены со своими телефонами и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect.
- Убедитесь, что все контакты находятся в радиусе действия (40 км или 25 миль).
- Во время сеанса GroupTrack прокрутите до карты, чтобы увидеть контакты.
- Остановитесь, прежде чем просматривать местоположение и направление движения других участников сеанса GroupTrack.



GroupRide

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Во время езды на велосипеде всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом безопасно. Несоблюдение этого требования может привести к серьёзной травме или смерти.

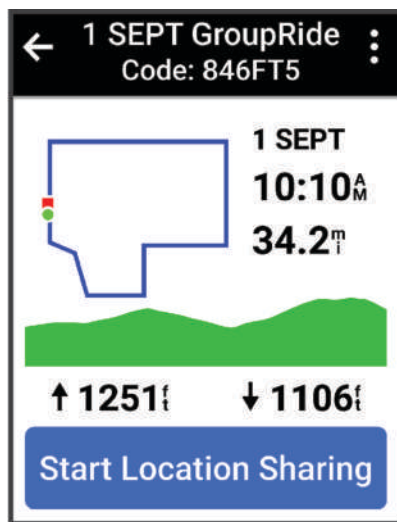
УВЕДОМЛЕНИЕ

Вы несёте личную ответственность за осмотрительность при передаче информации о местоположении другим велосипедистам. Всегда убеждайтесь, что вы знаете людей, которым передаёте эту информацию, и доверяете им.

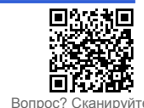
Функция GroupRide на велокомпьютере Edge позволяет создавать общие маршруты и получать к ним доступ, обмениваться групповыми сообщениями и данными о местоположении в реальном времени с другими велосипедистами, у которых есть совместимые устройства.

Начало сеанса GroupRide

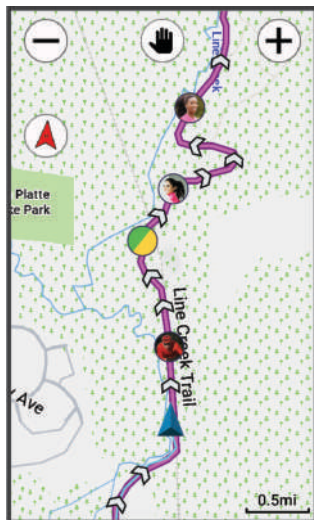
Перед началом сеанса GroupRide необходимо иметь телефон с приложением Garmin Connect, сопряжённый с устройством (Сопряжение телефона, стр. 43). При появлении запроса также потребуются согласиться на передачу данных о вашем местоположении другим велосипедистам. 1 Выберите краткий обзор GroupRide. 2 Выберите. 3 Выберите «Название», «Дата» или «Время начала», чтобы изменить сведения. 4 Выберите «Добавить маршрут», чтобы поделиться маршрутом с другими велосипедистами. Можно выбрать один из сохранённых маршрутов либо выбрать, чтобы создать новый (Маршруты, стр. 35). 5 Выберите «Соревнования», чтобы соревноваться с другими велосипедистами за места и награды. 6 Выберите «Создать код». Велокомпьютер Edge создаст код, который можно отправить другим велосипедистам.



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



11 Нажмите и отправляйтесь в поездку. Экран данных GroupRide будет добавлен к экранам данных активного профиля. 12 Выберите велосипедиста на экране данных GroupRide, чтобы увидеть его положение на карте, или прокрутите до карты, чтобы увидеть всех участников (Статус карты GroupRide, стр. 50).



Коснитесь значка на карте, чтобы увидеть местоположение, направление движения и статус других участников сеанса GroupRide.

Присоединение к сеансу GroupRide

Присоединиться к сеансу GroupRide на велокомпьютере Edge можно, когда вам передадут код GroupRide. Код можно ввести до начала поездки. 1 Прокрутите до краткого обзора GroupRide. COBET: краткий обзор GroupRide можно добавить в набор кратких обзоров (Настройка кратких обзоров, стр. 78). 2 Выберите «Ввести код». 3 Введите 6-значный код и нажмите. Велокомпьютер Edge автоматически загрузит маршрут. 4 В день поездки выберите «Начать передачу местоположения». 5 Нажмите

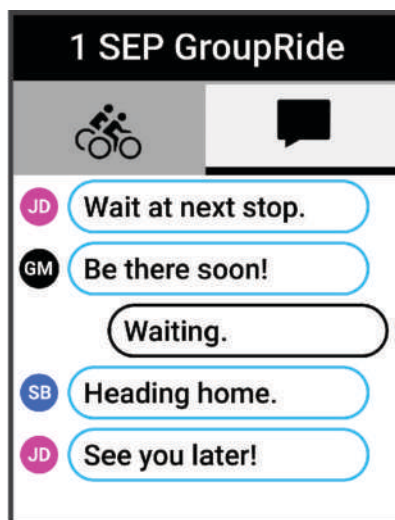
и отправляйтесь в поездку.



Отправка сообщения GroupRide

Во время сеанса GroupRide можно отправлять сообщения другим велосипедистам. 1 На экране данных GroupRide велокомпьютера Edge выберите >. 2 Выберите один из вариантов:

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



ПРИМЕЧАНИЕ: прокрутите экран сообщений вверх, чтобы просмотреть более ранние сообщения, в том числе отправленные до того, как вы присоединились к сеансу GroupRide (Присоединение к сеансу GroupRide, стр. 49).

Статус карты GroupRide

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

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

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

Выход из сеанса GroupRide

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

- Во время поездки проведите пальцем вниз до виджета управления и выберите «Покинуть GroupRide».
- На странице GroupRide выберите «Покинуть GroupRide».

- Нажмите > «Сохранить», чтобы остановить отсчёт времени занятия и завершить его. COBET: велокомпьютер Edge автоматически удаляет сеанс GroupRide по истечении срока его действия (Советы по сеансам GroupRide, стр. 51).

Советы по сеансам GroupRide

- Катайтесь на улице с использованием GPS.
 - Выполните сопряжение совместимого велокомпьютера Edge с телефоном по технологии Bluetooth.
 - Участники группы могут добавить сеанс GroupRide на своё устройство в любое время, а затем присоединиться к нему в день поездки. Срок действия сеанса истекает через 24 часа после времени начала.
 - Чтобы поделиться кодом GroupRide во время поездки, выберите на экране данных GroupRide велокомпьютера Edge.
 - При получении сообщения GroupRide можно выбрать, чтобы отключить все уведомления о сообщениях для этого сеанса.
 - Список участников обновляется каждые 15 секунд и показывает данные о 25 ближайших велосипедистах в радиусе 40 км (25 миль). Чтобы увидеть участников за пределами этого радиуса, выберите «Показать больше».
 - Во время поездки проведите пальцем вниз до виджета управления для просмотра дополнительных параметров.
 - Остановитесь, прежде чем просматривать местоположение и направление движения других участников сеанса GroupRide (Статус карты GroupRide, стр. 50).
 - Чтобы прекратить передачу данных о местоположении и поездке в реальном времени, покиньте GroupRide на велокомпьютере.
- Чтобы прекратить передачу результатов поездки и наград, удалите себя из GroupRide в приложении Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54).

Live Event Sharing

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

Включение Live Event Sharing

Перед использованием Live Event Sharing необходимо настроить функцию LiveTrack в приложении Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: функции LiveTrack доступны, когда устройство подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth с совместимым телефоном Android. 1 Включите велокомпьютер Edge. 2 В приложении Garmin Connect выберите > «Безопасность и отслеживание» > Live Event Sharing. 3 Выберите «Устройства» и укажите свой велокомпьютер Edge. 4 Нажмите переключатель, чтобы включить Live Event Sharing. 5 Выберите «Готово». 6 Выберите «Получатели», чтобы добавить людей из списка контактов. 7 Выберите «Параметры сообщений», чтобы настроить триггеры и параметры сообщений. 8 Выйдите на улицу и выберите профиль езды на велосипеде с GPS на велокомпьютере Edge 850. Live Event Sharing активируется на 24 часа.



Сообщения от зрителей

ПРИМЕЧАНИЕ: сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифу с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети. Функция «Сообщения от зрителей» позволяет вашим подписчикам LiveTrack отправлять вам текстовые сообщения во время велосипедного занятия. Настроить её можно в параметрах LiveTrack приложения Garmin Connect.

Блокировка сообщений от зрителей

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

Настройка велосигнализации

Велосигнализацию можно включить, когда вы находитесь вдали от велосипеда, например на остановке во время долгой поездки. Управлять ею можно с устройства или через настройки устройства в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > «Безопасность и отслеживание» > «Велосигнализация». 2 Создайте или обновите код доступа. При отключении велосигнализации с устройства Edge потребуется ввести код доступа. 3 Проведите пальцем вниз от верхнего края экрана и в виджете управления выберите «Установить велосигнализацию». Если устройство обнаружит движение, оно подаст звуковой сигнал и отправит уведомление на подключённый телефон.

Воспроизведение звуковых подсказок во время занятия

Чтобы воспроизводить звуковые подсказки на телефоне, необходимо иметь телефон с приложением Garmin Connect, сопряжённый с велокомпьютером Edge. Во время подсказки телефон приглушает основной звук, чтобы воспроизвести объявление. Велокомпьютер Edge можно настроить на воспроизведение мотивирующих объявлений о статусе во время поездки или другого занятия. Звуковые подсказки воспроизводятся на устройстве или телефоне и включают номер и время круга, данные навигации, мощности, темпа или скорости, а также пульса. Уровень громкости также можно настроить. 1 Выберите > «Система» > «Звуки». 2 Отрегулируйте громкость ползунком «Голосовые подсказки». 3 Выберите «Голосовые подсказки». 4 Выберите один из вариантов:

- «Аудиовыход» — где воспроизводить звуковые подсказки.
- «Диалект» — изменить язык или диалект голосовых подсказок. ПРИМЕЧАНИЕ: если подсказки воспроизводятся на телефоне, диалект меняется в настройках телефона.

- «Голос» — сменить голос подсказок на мужской или женский.
- «Оповещения навигации» — подсказки, помогающие добраться до пункта назначения.
- «События таймера» — подсказки при запуске и остановке таймера, включая функцию Auto Pause®.
- «Оповещение о круге» — подсказка на каждом круге.
- «Оповещения тренировки» — звуковое воспроизведение оповещений тренировки.
- «Оповещения занятия» — звуковое воспроизведение оповещений занятия.
- «Оповещение о мощности» — настройка подсказок с данными мощности.
- «Оповещение о темпе/скорости» — настройка подсказок с данными темпа и скорости.
- «Оповещение о пульсе» — настройка подсказок с данными пульса.



Прослушивание музыки

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

- Проведите пальцем вниз от верхнего края экрана велокомпьютера Edge, чтобы открыть виджеты, затем влево или вправо до виджета управления музыкой. ПРИМЕЧАНИЕ: в цикл виджетов можно добавлять свои элементы (Настройка цикла виджетов, стр. 78).

- Проведите пальцем влево или вправо до экрана данных управления музыкой (Добавление экрана данных, стр. 71). 3 Начните прослушивание музыки с сопряжённого телефона.

Garmin Share

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

Функция Garmin Share позволяет по технологии Bluetooth беспроводным способом передавать данные на другие совместимые устройства Garmin. Если Garmin Share включена и совместимые устройства Garmin находятся в зоне действия друг друга, можно выбрать сохранённые местоположения, маршруты и тренировки и передать их на другое устройство напрямую по защищённому соединению, без телефона и подключения к Wi-Fi.

Передача данных через Garmin Share

Для использования этой функции на обоих совместимых устройствах должна быть включена технология Bluetooth, а сами устройства должны находиться в пределах 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении запроса также потребуется согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin через Garmin Share. Устройство Edge может отправлять и получать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin (Получение данных через Garmin Share, стр. 54). Данные можно передавать и между разными устройствами: например, отправить любимый маршрут с велокомпьютера Edge на совместимые часы Garmin. 1 Выберите > Garmin Share > «Поделиться». 2 Выберите категорию и один или несколько элементов. 3 Выберите «Поделиться элементами». 4 Дождитесь, пока устройство найдёт совместимые устройства. 5 Выберите устройство. 6 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и нажмите. 7 Дождитесь завершения передачи данных. 8 При необходимости выберите «Поделиться снова», чтобы передать те же элементы другому пользователю. 9 Выберите.



Получение данных через Garmin Share

Для использования этой функции на обоих совместимых устройствах должна быть включена технология Bluetooth, а сами устройства должны находиться в пределах 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении запроса также потребуется согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin через Garmin Share. 1 Выберите > Garmin Share. 2 Дождитесь, пока устройство найдёт совместимые устройства в зоне действия. 3 Выберите. 4 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и нажмите. 5 Дождитесь завершения передачи данных. 6 Выберите. Полученные данные доступны в меню «Тренировка» или «Навигация». На главном экране отображается последний полученный элемент.

Настройки Garmin Share

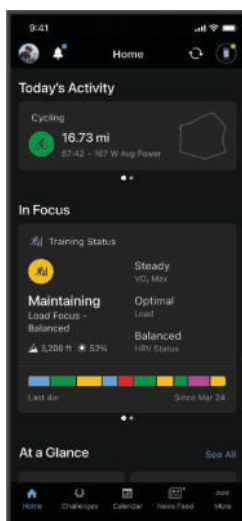
Выберите > Garmin Share >. «Состояние»: разрешает велокомпьютеру Edge принимать элементы через Garmin Share. «Забыть устройства»: удаляет устройства, с которыми велокомпьютер ранее обменивался элементами.

Приложения для телефона и компьютера

Велокомпьютер можно подключить к нескольким приложениям Garmin для телефона и компьютера, используя одну и ту же учётную запись Garmin.

Garmin Connect

В Garmin Connect можно общаться с друзьями. Garmin Connect даёт инструменты для отслеживания, анализа, обмена данными и взаимной мотивации. Записывайте события своей активной жизни: поездки, пробежки, прогулки, плавание, походы, триатлон и многое другое. Бесплатную учётную запись Garmin Connect можно создать при сопряжении устройства с телефоном через приложение Garmin Connect либо на сайте connect.garmin.com. «Храните свои занятия»: после завершения и сохранения занятия на устройстве его можно загрузить в Garmin Connect и хранить сколько угодно. «Анализируйте данные»: можно просматривать подробные сведения о занятии, включая время, расстояние, высоту, пульс, сожжённые калории, каденс, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчёты. ПРИМЕЧАНИЕ: для части данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.



«Планируйте тренировки»: можно выбрать фитнес-цель и загрузить один из планов тренировок по дням.



«Делитесь занятиями»: можно связаться с друзьями, чтобы следить за занятиями друг друга или обмениваться ссылками на них. «Управляйте настройками»: настройки велокомпьютера и пользователя можно менять в учётной записи Garmin Connect.

Использование приложения Garmin Connect

После сопряжения велокомпьютера с телефоном приложение Garmin Connect можно использовать для загрузки всех данных о занятиях в учётную запись Garmin Connect (Сопряжение телефона, стр. 43). ПРИМЕЧАНИЕ: настройки велокомпьютера, профили занятий, поля данных и пользовательские настройки можно менять в учётной записи Garmin Connect — как в приложении, так и на сайте Garmin Connect. 1 Убедитесь, что приложение Garmin Connect запущено на телефоне. 2 Поднесите велокомпьютер к телефону на расстояние до 10 м (30 футов). Велокомпьютер автоматически синхронизирует данные с приложением и учётной записью Garmin Connect.

Обновление ПО через приложение Garmin Connect

Прежде чем обновлять ПО устройства через приложение Garmin Connect, необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и выполнить сопряжение устройства с совместимым телефоном (Сопряжение телефона, стр. 43). Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect. При появлении нового ПО приложение автоматически отправит обновление на устройство.

Единый тренировочный статус

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

Отправка поездки в Garmin Connect

- Синхронизируйте велокомпьютер Edge с приложением Garmin Connect на телефоне.
- Используйте USB-кабель из комплекта велокомпьютера Edge, чтобы отправить данные о поездке в учётную запись Garmin Connect на компьютере.

Использование Garmin Connect на компьютере

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



Обновление ПО через Garmin Express

Прежде чем обновлять ПО устройства, необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и загрузить приложение Garmin Express. 1 Подключите устройство к компьютеру USB-кабелем. При появлении нового ПО Garmin Express отправит его на устройство. 2 Следуйте инструкциям на экране. 3 Не отключайте устройство от компьютера во время обновления. ПРИМЕЧАНИЕ: если на устройстве уже настроено подключение Wi-Fi, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления ПО, когда устройство подключено к Wi-Fi.

Подписка Garmin Connect+

Подписка Garmin Connect+ расширяет данные, связи и тренировочные возможности вашей учётной записи Garmin Connect. Для оформления загрузите приложение Garmin Connect из магазина приложений на телефоне или перейдите на connect.garmin.com. Active Intelligence (AI): аналитические выводы на основе искусственного интеллекта по вашим данным и занятиям. LiveTrack+: отправка текстовых сообщений LiveTrack, персональная страница профиля и просмотр прошлых сеансов LiveTrack.

«Тренировочные рекомендации»: дополнительная экспертная поддержка и рекомендации для отдельных планов Garmin Coach. «Панель производительности»: просмотр тренировочных данных в удобном виде с настраиваемыми диаграммами и графиками. «Социальные функции»: доступ к эксклюзивным значкам, челленджам со значками и удвоенным очкам за челленджи; аватар профиля можно оформить настраиваемыми рамками.

Загружаемые функции Connect IQ

С помощью приложения Connect IQ на устройство можно добавлять функции Connect IQ от Garmin и других поставщиков. «Поля данных»: позволяют загружать новые поля данных, которые по-новому представляют данные датчиков, занятий и истории; поля данных Connect IQ можно добавлять во встроенные функции и на страницы. «Виджеты»: дают информацию с одного взгляда, включая данные датчиков и уведомления. «Приложения»: добавляют на устройство интерактивные возможности, например новые типы занятий на открытом воздухе и фитнес-занятий.

Загрузка функций Connect IQ

Прежде чем загружать функции из приложения Connect IQ, необходимо выполнить сопряжение часов или велокомпьютера Garmin с телефоном (Сопряжение телефона, стр. 43). 1 Установите и откройте приложение Connect IQ из магазина приложений на телефоне. 2 При необходимости выберите свои часы или велокомпьютер.

3 Выберите функцию Connect IQ. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ через компьютер

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



Функции подключения Wi-Fi

«Загрузка занятий в учётную запись Garmin Connect»: автоматически отправляет занятие в вашу учётную запись Garmin Connect сразу после завершения записи занятия. «Обновления ПО»: можно загружать и устанавливать актуальное программное обеспечение. «Тренировки и планы тренировок»: можно искать и выбирать тренировки и планы тренировок на сайте Garmin Connect. При следующем подключении устройства к Wi-Fi файлы будут отправлены на устройство.

«Обновления карт»: можно обновлять карты на велокомпьютере Edge. Актуальные карты помогают устройству находить недавно добавленные места и точнее рассчитывать маршруты (Управление картами, стр. 42).

Настройка подключения Wi-Fi

Прежде чем подключаться к сети Wi-Fi, необходимо подключить устройство к приложению Garmin Connect на телефоне или к приложению Garmin Express на компьютере. 1 Выберите один из вариантов:

- Загрузите приложение Garmin Connect и выполните сопряжение с телефоном (Сопряжение телефона, стр. 43).
- Перейдите на garmin.com/express и загрузите приложение Garmin Express. 2 Следуйте инструкциям на экране для настройки подключения Wi-Fi.

Настройки Wi-Fi

Выберите > «Подключаемые функции» > Wi-Fi. «Включить»: включает беспроводную технологию Wi-Fi. ПРИМЕЧАНИЕ: остальные настройки Wi-Fi отображаются только при включённом Wi-Fi. «Автозагрузка»: позволяет автоматически загружать занятия через известную беспроводную сеть. «Синхронизация Wi-Fi»: ручная синхронизация по Wi-Fi. «Добавить сеть»: подключает устройство к беспроводной сети.



Беспроводные датчики

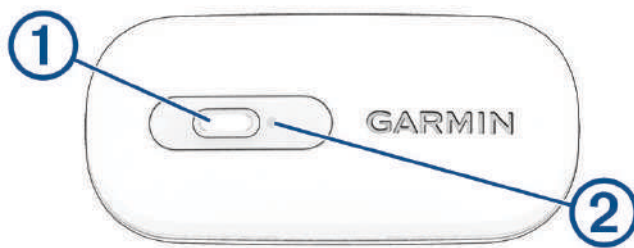
Велокомпьютер Edge можно сопрягать и использовать с беспроводными датчиками по технологии ANT+ или Bluetooth (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (Добавление экрана данных, стр. 71). Если устройство поставлялось с датчиком, они уже сопряжены. Сведения о совместимости конкретных датчиков Garmin, их приобретении и руководства пользователя доступны на buy.garmin.com.

Тип датчика	Описание
	eBike. Устройство можно использовать с электровелосипедом и просматривать данные о велосипеде — например, об уровне заряда аккумулятора и переключении передач (Просмотр сведений о датчике электровелосипеда, стр. 66).
	Edge Remote. Велокомпьютером Edge можно управлять с пульта Edge Remote: запускать таймер занятия, отмечать круги и прокручивать экраны данных.
	Extended Display. В режиме Extended Display (расширенный дисплей) можно отображать экраны данных совместимых часов Garmin на велокомпьютере Edge во время поездки или триатлона.
	Пульс. Для просмотра данных о пульсе во время занятий можно использовать внешний датчик — например, HRM 200, HRM-Fit™, серии HRM-Pro™ или HRM-Dual™.
	inReach Remote. Функция дистанционного управления inReach® позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с велокомпьютера Edge (Использование пульта inReach, стр. 66).
	Фонари. Для повышения ситуационной осведомлённости можно использовать умные велофонари Varia™.
Мощность	Для просмотра данных о мощности можно использовать педали-измерители мощности Rally™ или Vector™. Зоны мощности можно настроить под свои цели и возможности (Настройка зон мощности, стр. 30) либо использовать оповещения о диапазоне (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 73).
	Радар. Для повышения ситуационной осведомлённости и оповещений о приближающихся автомобилях можно использовать велорадар заднего обзора Varia. Радаром-фонарём Varia с камерой также можно делать фото и записывать видео во время поездки (Использование управления камерой Varia, стр. 65).
	Переключение передач. Для отображения информации о переключении передач можно использовать электронные переключатели. Велокомпьютер Edge 850 отображает текущие значения регулировки, когда датчик находится в режиме регулировки.
	Shimano Di2. Для отображения информации о переключении передач можно использовать электронные переключатели Shimano® Di2™. Велокомпьютер Edge 850 отображает текущие значения регулировки, когда датчик находится в режиме регулировки.
	Shimano E-Bike. Велокомпьютер можно использовать с системой электровелосипеда Shimano eBike и просматривать данные о велосипеде — например, об уровне заряда и переключении передач (Просмотр сведений о датчике электровелосипеда, стр. 66).
	Умный велостанок. Велокомпьютер можно использовать с умным велостанком для имитации сопротивления при движении по маршруту, поездке или тренировке (Использование станка для тренировок в помещении, стр. 15).
Скорость/каденс	К велосипеду можно прикрепить датчики скорости или каденса и просматривать данные на велокомпьютере во время поездки. При необходимости длину окружности колеса можно ввести вручную (Размер и длина окружности колеса, стр. 102).
	tempe. Датчик температуры tempe™ можно прикрепить к надёжному ремешку или петле в месте, открытом для воздуха, — так он даёт стабильный источник точных данных о температуре.
	VIRB. Функция дистанционного управления VIRB® позволяет управлять экшн-камерой VIRB с велокомпьютера.

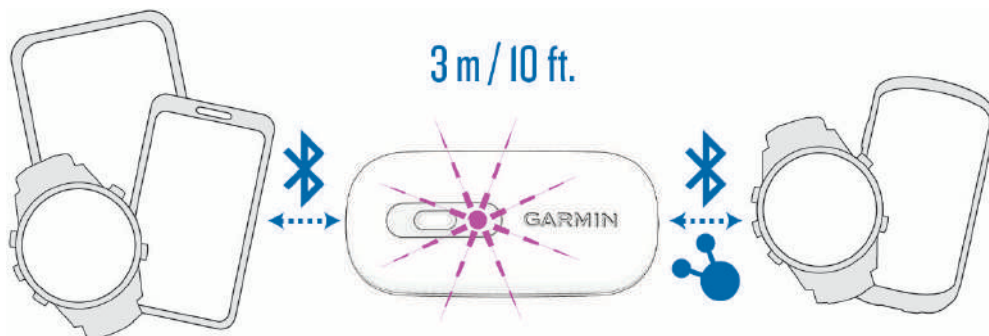


Сопряжение HRM 600 с совместимым устройством

Датчик HRM 600 можно сопрячь с совместимым устройством Garmin, смарт-часами, планшетом или тренажёром (Типы подключения и поведение светодиода, стр. 60). 1 На модуле HRM 600 нажмите кнопку, чтобы вывести его из спящего режима.



Когда датчик активен и использует защищённое соединение, светодиод мигает. 2 Убедитесь, что ваше устройство Garmin поддерживает тип подключения, указанный светодиодом. Двойным быстрым нажатием кнопки можно переключаться между типами подключения (Типы подключения и поведение светодиода, стр. 60). Когда датчик активен и использует открытое соединение, светодиод мигает иначе. СОВЕТ: многие совместимые устройства и приложения используют открытое соединение. 3 Удерживайте кнопку 4 секунды, чтобы перейти в режим сопряжения.



Светодиод мигает непрерывно. Датчик HRM 600 находится в режиме сопряжения 5 минут. Чтобы выйти из режима сопряжения, нажмите кнопку. 4 Выберите один из вариантов:

- На устройстве Garmin откройте меню датчиков и добавьте внешний датчик пульса. ПРИМЕЧАНИЕ: порядок сопряжения различается у разных совместимых устройств Garmin — см. их руководства пользователя.
- На устройстве стороннего производителя откройте настройки Bluetooth. Датчик HRM 600 должен появиться в списке доступных устройств. 5 Выберите HRM 600. После первого сопряжения устройство автоматически распознаёт HRM 600 каждый раз, когда датчик активен и находится в зоне действия.

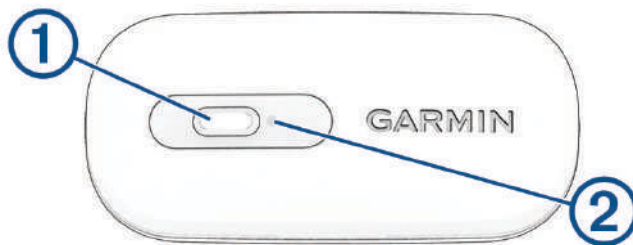


Типы подключения и поведение светодиода

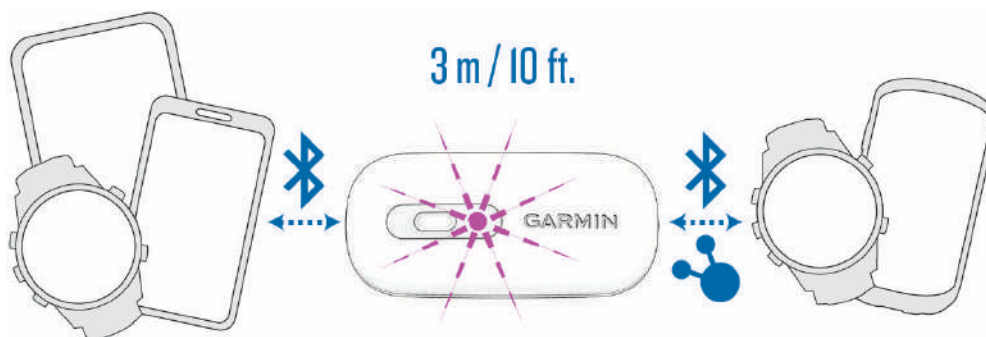
Датчик HRM 600 поддерживает защищённый и открытый типы подключения. «Защищённое»: защищённое подключение Bluetooth шифруется и требует аутентификации. Список устройств Garmin, поддерживающих защищённые подключения, — на garmin.com/hrm_connection_types. Некоторым устройствам Garmin может потребоваться обновление ПО. Когда HRM 600 активен и использует защищённое подключение, светодиод мигает дважды каждые 5 секунд. «Открытое»: открытый тип подключения поддерживают все устройства Garmin, совместимые с датчиками пульса. Подключения ANT+ и часть подключений Bluetooth являются открытыми. Открытый тип также рекомендуется для сопряжения по Bluetooth со сторонними смарт-часами, планшетами и тренажёрами. Когда HRM 600 активен и использует открытое подключение, светодиод мигает трижды каждые 5 секунд. **СОВЕТ:** во время сопряжения держитесь на расстоянии 10 м (33 фута) от других датчиков пульса.

Сопряжение HRM 600 с приложением Garmin Connect

1 На модуле HRM 600 нажмите кнопку, чтобы вывести его из спящего режима.



Когда датчик активен и передаёт данные, светодиод мигает. 2 Установите и откройте приложение Garmin Connect из магазина приложений на телефоне. 3 Удерживайте кнопку 4 секунды, чтобы перейти в режим сопряжения.



Светодиод мигает непрерывно. Датчик HRM 600 находится в режиме сопряжения 5 минут. Чтобы выйти из режима сопряжения, нажмите кнопку. 4 Выберите вариант добавления HRM 600 в учётную запись Garmin Connect:

- Если вы впервые выполняете сопряжение устройства с приложением Garmin Connect, следуйте инструкциям на экране.
- Если другое устройство уже сопряжено с приложением, выберите > «Устройства Garmin» > «Добавить устройство» и следуйте инструкциям на экране.

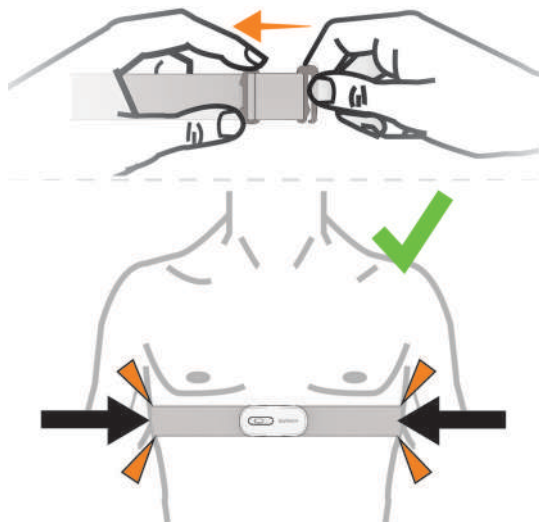


Как надеть HRM 600

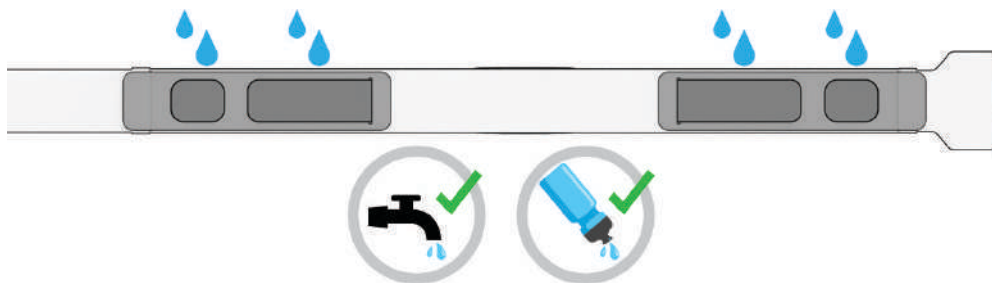
1 Вставьте модуль в ремешок до щелчка.



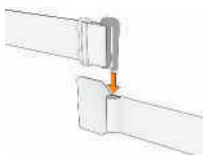
ПРИМЕЧАНИЕ: оба логотипа Garmin должны быть направлены вверх. 2 Отрегулируйте ремешок.



3 Смочите датчики.



4 Застегните крючок ремешка с правой стороны тела.



Советы при нестабильных данных пульса

Если данные пульса нестабильны или не отображаются, попробуйте следующее.

- Заново смочите электроды и контактные накладки (если они есть).
- Плотнее затяните ремешок на груди.
- Выполните разминку в течение 5-10 минут.
- Соблюдайте инструкции по уходу (Уход за пульсометром, стр. 88).
- Наденьте хлопковую футболку или тщательно смочите обе стороны ремешка. Синтетические ткани, трущиеся о пульсометр, могут создавать статическое электричество, мешающее сигналам пульса.
- Отойдите от источников помех. Помехи могут создавать сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, высоковольтные линии электропередачи, электродвигатели, духовки, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и точки доступа беспроводной сети.

Сопряжение беспроводных датчиков

При первом подключении беспроводного датчика к устройству по технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение устройства и датчика. После сопряжения велокомпьютер Edge подключается к датчику автоматически при запуске занятия, если датчик активен и находится в зоне действия. Подробнее о типах подключения — на garmin.com/hrm_connection_types. ПРИМЕЧАНИЕ: если устройство поставлялось с датчиком, они уже сопряжены. 1 Наденьте пульсометр, установите датчик или нажмите кнопку, чтобы вывести датчик из спящего режима. ПРИМЕЧАНИЕ: сведения о сопряжении см. в руководстве пользователя беспроводного датчика. 2 Поднесите устройство к датчику на расстояние до 3 м (10 футов). ПРИМЕЧАНИЕ: во время сопряжения держитесь на расстоянии 10 м (33 фута) от датчиков других велосипедистов. 3 Выберите > «Датчики» > «Добавить датчик». 4 Выберите один из вариантов:

- Выберите тип датчика.
- Выберите «Искать все», чтобы найти все датчики поблизости. Появится список доступных датчиков. 5 Выберите один или несколько датчиков для сопряжения с устройством. 6 Выберите «Добавить». После сопряжения датчика с устройством его статус меняется на «Подключён». Для отображения данных датчика можно настроить поле данных.

Заряд батареи беспроводных датчиков

После поездки отображается уровень заряда батарей беспроводных датчиков, которые были подключены во время занятия. Список отсортирован по уровню заряда.

Усреднение данных каденса и мощности

Настройка усреднения без нулевых значений доступна при тренировках с дополнительным датчиком каденса или измерителем мощности. По умолчанию нулевые значения, возникающие, когда вы не крутите педали, исключаются. Значение этой настройки можно изменить (Настройки записи данных, стр. 78).



Тренировки с измерителями мощности

- Список измерителей мощности, совместимых с велокомпьютером Edge (например, систем Rally и Vector), — на garmin.com/intosports.
- Подробнее — в руководстве пользователя вашего измерителя мощности.
- Настройте зоны мощности под свои цели и возможности (Настройка зон мощности, стр. 30).
- Используйте оповещения о диапазоне, чтобы получать уведомление о достижении заданной зоны мощности (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 73).
- Настройте поля данных мощности (Добавление экрана данных, стр. 71).

Калибровка измерителя мощности

Перед калибровкой измерителя мощности его необходимо установить, сопрячь с устройством и убедиться, что он активно передаёт данные. Инструкции по калибровке конкретно вашего измерителя мощности см. в документации производителя. 1 Выберите > «Датчики». 2 Выберите свой измеритель мощности. 3 Выберите «Калибровать». СОВЕТ: держите измеритель мощности активным до появления сообщения. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Мощность на педалях

Система Rally измеряет мощность на педалях. Rally замеряет прикладываемое усилие несколько сотен раз в секунду, а также каденс (скорость вращения педалей). Измеряя усилие, его направление, вращение шатуна и время, Rally определяет мощность в ваттах. Поскольку Rally измеряет мощность левой и правой ноги независимо, она показывает баланс мощности между ногами. ПРИМЕЧАНИЕ: односторонняя система Rally не показывает баланс мощности левой и правой ноги.

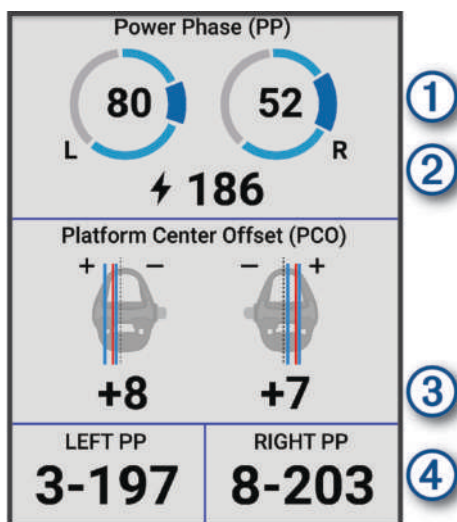
Динамика педалирования

Показатели динамики педалирования измеряют, как вы прикладываете мощность на протяжении оборота педали и в какой точке педали приходится усилие. Это помогает понять вашу манеру езды: зная, как и где вырабатывается мощность, можно тренироваться эффективнее и оценить посадку на велосипеде. ПРИМЕЧАНИЕ: для использования этих показателей необходим совместимый двусторонний измеритель мощности, подключённый по технологии ANT+. Подробнее — на garmin.com/performance-data/cycling.



Использование динамики педалирования

Перед использованием динамики педалирования необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с устройством по технологии ANT+ (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). ПРИМЕЧАНИЕ: запись динамики педалирования расходует дополнительную память устройства. 1 Отправьтесь на поездку. 2 Прокрутите до экрана динамики педалирования, чтобы увидеть данные фазы мощности, суммарную мощность и смещение центра платформы.



3 При необходимости удерживайте поле данных, чтобы изменить его (Добавление экрана данных, стр. 71). ПРИМЕЧАНИЕ: два поля данных внизу экрана можно настраивать. Поездку можно отправить в приложение Garmin Connect для просмотра дополнительных данных динамики педалирования (Отправка поездки в Garmin Connect, стр. 55).

Данные фазы мощности

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

Смещение центра платформы

Смещение центра платформы — это точка на платформе педали, к которой прикладывается усилие.

Настройка функций динамики педалирования

Перед настройкой функций Rally необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности Rally с устройством. 1 Выберите > «Датчики». 2 Выберите измеритель мощности Rally. 3 Выберите «Сведения о датчике» > «Динамика педалирования». 4 Выберите нужный параметр. 5 При необходимости переключателями включите или отключите эффективность крутящего момента, плавность педалирования и динамику педалирования.

Обновление ПО системы Rally через велокомпьютер Edge

Перед обновлением ПО необходимо выполнить сопряжение велокомпьютера Edge с системой Rally. 1 Отправьте данные поездки в учётную запись Garmin Connect (Отправка поездки в Garmin Connect, стр. 55). Garmin Connect автоматически проверит наличие обновлений ПО и отправит их на велокомпьютер Edge. 2 Поднесите велокомпьютер Edge к измерителям мощности на расстояние до 3 м. 3 Проверните шатун несколько раз. Велокомпьютер Edge предложит установить все ожидающие обновления ПО. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Ситуационная осведомлённость

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Продукты серии Varia повышают ситуационную осведомлённость, но не заменяют внимательность и здравый смысл велосипедиста. Всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом безопасно. Несоблюдение этого требования может привести к серьёзной травме или смерти.

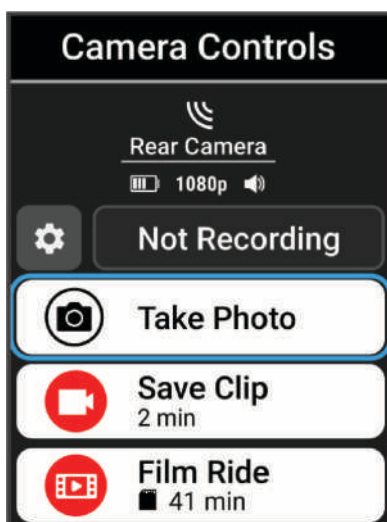
Велокомпьютер Edge можно использовать с продуктами серии Varia для повышения ситуационной осведомлённости (Беспроводные датчики, стр. 58). Подробнее — в руководстве пользователя аксессуара.

Использование управления камерой Varia

УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых юрисдикциях запись видео, аудио и фотосъёмка могут быть запрещены или ограничены, либо может потребоваться, чтобы все участники знали о записи и дали согласие. Вы обязаны знать и соблюдать все законы, правила и иные ограничения в тех юрисдикциях, где планируете использовать это устройство.

Перед использованием управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с велокомпьютером (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). 1 Коснитесь экрана, чтобы открыть панель таймера, и выберите. СОВЕТ: камерой также можно управлять кнопками быстрых действий на панели таймера. Велокомпьютер отобразит элементы управления камерой, а также режим записи, уровень заряда, разрешение видео и статус звука всех подключённых камер.



2 Выберите один из вариантов:

- «Камера фары» или «Камера радара» — настроить параметры камеры.
- Выберите, чтобы настроить кнопки быстрых действий на панели таймера.
- «Сделать фото», «Сохранить клип» или «Записать поездку».

Включение звука зелёного уровня угрозы

Прежде чем включить звук зелёного уровня угрозы, необходимо выполнить сопряжение устройства с совместимым велорадаром заднего обзора Varia и включить звуки. Можно включить звук, который воспроизводится при переходе радара на зелёный уровень угрозы. 1 Выберите > «Датчики». 2 Выберите своё радарное устройство. 3 Выберите «Сведения о датчике» > «Настройки оповещений». 4 Нажмите переключатель «Звук зелёного уровня угрозы».



Электронные переключатели

Перед использованием совместимых электронных переключателей, например Shimano Di2 или SRAM® AXS, их необходимо сопрячь с велокомпьютером Edge (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Доступные кнопки переключателей можно настроить на управление действиями велокомпьютера Edge — например, запуск и остановку занятий и отметку кругов. Также можно настроить дополнительные поля данных (Добавление экрана данных, стр. 71). При точной регулировке положения электронных переключателей велокомпьютер Edge может отображать значения подстройки.

Тренировки на электровелосипеде

Перед использованием совместимого электровелосипеда, например с системой Shimano eBike, его необходимо сопрячь с устройством Edge (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). Дополнительный экран данных электровелосипеда и поля данных можно настроить (Добавление экрана данных, стр. 71).

Просмотр сведений о датчике электровелосипеда

1 Выберите > «Датчики». 2 Выберите свой электровелосипед. 3 Выберите один из вариантов:

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

Пульт inReach

Функция дистанционного управления inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с велокомпьютера Edge. Сведения о совместимых устройствах — на buy.garmin.com.

Использование пульта inReach

1 Включите спутниковый коммуникатор inReach. 2 На велокомпьютере Edge выберите > «Датчики» > «Добавить датчик» > inReach. 3 Выберите свой коммуникатор inReach и нажмите «Добавить». 4 На главном экране проведите пальцем вниз, затем влево или вправо до виджета пульта inReach. 5 Выберите один из вариантов:

- Чтобы отправить готовое сообщение, выберите «Сообщения» > «Отправить готовое» и выберите сообщение из списка.
- Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите «Сообщения» > «Начать разговор», выберите получателей и введите текст либо выберите готовый вариант.
- Чтобы просмотреть таймер и пройденное расстояние во время сеанса отслеживания, выберите «Отслеживание» > «Начать отслеживание».
- Чтобы отправить сигнал SOS, выберите SOS. ПРИМЕЧАНИЕ: функцию SOS следует использовать только в реальной чрезвычайной ситуации.

История

Краткий обзор истории на велокомпьютере Edge 850 включает время, расстояние, калории, скорость, данные кругов, высоту, а также дополнительные сведения от датчиков, использующих технологию ANT+. ПРИМЕЧАНИЕ: история не записывается, когда таймер занятия остановлен или приостановлен. При заполнении памяти устройства появится сообщение. Устройство не удаляет и не перезаписывает историю автоматически. Периодически загружайте историю в учетную запись Garmin Connect, чтобы сохранять все данные о поездках.



Просмотр поездки

1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз до краткого обзора истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить краткий обзор на главный экран (Настройка кратких обзоров, стр. 78). 2 Выберите краткий обзор истории. 3 Выберите «Поездки». 4 Выберите поездку. 5 Выберите нужный параметр.

Просмотр времени в каждой тренировочной зоне

Прежде чем просматривать время в каждой тренировочной зоне, необходимо сопрячь устройство с совместимым пульсометром или измерителем мощности, выполнить занятие и сохранить его. Просмотр времени в каждой зоне пульса и мощности помогает корректировать интенсивность тренировок. Зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 30) и зоны пульса (Настройка зон пульса, стр. 29) можно настроить под свои цели и возможности. Можно настроить поле данных для отображения времени в тренировочных зонах во время поездки (Добавление экрана данных, стр. 71). 1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз до краткого обзора истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить краткий обзор на главный экран (Настройка кратких обзоров, стр. 78). 2 Выберите краткий обзор истории. 3 Выберите «Поездки». 4 Выберите поездку. 5 Выберите «Сводка». 6 Выберите один из вариантов:

- «Зоны пульса».
- «Зоны мощности».

Удаление поездки

1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз до краткого обзора истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить краткий обзор на главный экран (Настройка кратких обзоров, стр. 78). 2 Выберите краткий обзор истории. 3 Выберите «Поездки». 4 Проведите пальцем по поездке влево и выберите.

Просмотр итоговых данных

Можно просматривать накопленные данные, сохранённые на устройстве, включая количество поездок, время, расстояние и калории. 1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз до краткого обзора истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить краткий обзор на главный экран (Настройка кратких обзоров, стр. 78). 2 Выберите краткий обзор истории. 3 Выберите «Итоги».



Удаление итоговых данных

1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз до краткого обзора истории. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить краткий обзор на главный экран (Настройка кратких обзоров, стр. 78). 2 Выберите краткий обзор истории. 3 Выберите «Итоги». 4 Выберите один из вариантов:

- Выберите, чтобы удалить все итоговые данные из истории.
- Выберите профиль занятия, чтобы удалить накопленные итоги по одному профилю. ПРИМЕЧАНИЕ: сохранённые занятия при этом не удаляются. 5 Выберите.

Запись данных

Устройство записывает точки каждую секунду. Запись точек раз в секунду обеспечивает исключительно подробный трек, но расходует больше доступной памяти. Сведения об усреднении данных каденса и мощности см. в разделе «Усреднение данных каденса и мощности», стр. 62.

Управление данными

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

Подключение устройства к компьютеру

УВЕДОМЛЕНИЕ

Чтобы предотвратить коррозию, перед зарядкой или подключением к компьютеру тщательно высушите порт USB, защитную заглушку и область вокруг них.

1 Откройте защитную заглушку порта USB. 2 Вставьте один конец кабеля в порт USB устройства. 3 Вставьте другой конец кабеля в порт USB компьютера. На компьютерах с Windows устройство отображается как съёмный диск в разделе «Этот компьютер». Поскольку операционные системы Mac ограниченно поддерживают режим передачи файлов MTP, для просмотра устройства на компьютере Mac следует использовать приложение Garmin Express.

Перенос файлов на устройство

1 Подключите устройство к компьютеру. В зависимости от операционной системы устройство отображается как портативное устройство, съёмный диск или съёмный том. ПРИМЕЧАНИЕ: операционные системы Mac по умолчанию не определяют устройство — для работы с файлами используйте приложение Garmin Express. 2 На компьютере откройте файловый менеджер. 3 Выберите файл. 4 Выберите «Правка» > «Копировать». 5 Откройте портативное устройство, диск или том устройства. 6 Перейдите в нужную папку. ПРИМЕЧАНИЕ: для большинства типов файлов внутри папки Garmin есть отдельная папка. 7 Выберите «Правка» > «Вставить». Файл появится в списке файлов в памяти устройства.



Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ

Если вы не знаете назначения файла, не удаляйте его. В памяти устройства есть важные системные файлы, которые удалять нельзя.

1 Откройте диск или том Garmin. 2 При необходимости откройте папку или том. 3 Выберите файл. 4 Нажмите клавишу Delete на клавиатуре. ПРИМЕЧАНИЕ: операционные системы Mac ограниченно поддерживают режим передачи файлов MTP — диск Garmin необходимо открывать в операционной системе Windows.

Настройка устройства

Профили

Велокомпьютер Edge можно настраивать несколькими способами, в том числе с помощью профилей. Профиль — это набор настроек, оптимизирующих устройство под то, как вы его используете. Например, можно создать разные настройки и виды для тренировок и для катания по горам. Когда вы используете профиль и меняете настройки, например поля данных или единицы измерения, изменения автоматически сохраняются в профиле. «Профили занятий»: профили занятий можно создать для каждого типа велоезды — например, отдельные профили для тренировок, гонок и катания по горам. Профиль занятия включает настроенные страницы данных, итоги занятий, оповещения, тренировочные зоны (например, пульса и скорости), настройки тренировок (например, Auto Pause и Auto Lap®) и настройки навигации. СОВЕТ: при синхронизации профили занятий сохраняются в учётной записи Garmin Connect и могут быть отправлены на устройство в любое время. «Профиль пользователя»: можно обновить пол, возраст, вес и рост. Устройство использует эти сведения для точного расчёта данных о поездке.

Профили велосипедных занятий

Каждый раз при поездке с велокомпьютером Edge вам предлагается выбрать профиль занятия. В каждом профиле хранятся настройки тренировок, параметры маршрутизации и предпочтения отображения, оптимизированные под занятие. Профиль следует выбирать по типу поездки или дорожного покрытия (Обновление профиля занятия, стр. 71). Enduro MTB: горный профиль, который отдельно отслеживает подъёмы и спуски на бездорожье и записывает GPS на спусках с частотой 5 Гц, если она включена (Запись данных 5 Гц, стр. 78). Вы вручную нажимаете кнопку

 при переходе между подъёмами и спусками, а велокомпьютер показывает уведомление со сводкой завершённого отрезка. Для участков подъёма и спуска можно включить настройки Auto Pause. Этот профиль также отслеживает сложность трейла, а карта по умолчанию показывает затенение рельефа и горизонтали. Downhill MTB: используйте этот профиль, если поднимаетесь на подъёмнике или везёте велосипед в гору, а вниз едете на велосипеде. Профиль отслеживает спуски на бездорожье и записывает GPS на спусках с частотой 5 Гц, если она включена. Спуск называется заездом; после каждого заезда велокомпьютер показывает уведомление со сводкой. Итоги занятия не включают данные о наборе высоты. Профиль также отслеживает сложность трейла, а карта по умолчанию показывает затенение рельефа и горизонтали. Tour: этот профиль идеален для навигации к конкретным пунктам назначения по смешанному покрытию — например, если маршрут включает трейлы вместе с придорожными достопримечательностями или кемпингами. Indoog: велокомпьютер имеет профиль занятия в помещении с отключённым GPS. Выберите его, если тренируетесь в помещении или хотите сэкономить заряд. При отключённом GPS скорость и расстояние недоступны, если нет совместимого датчика или станка, передающего эти данные на устройство (Беспроводные датчики, стр. 58).



Настройка профиля пользователя

Можно обновить настройки пола, возраста, веса и роста. Устройство использует эти сведения для точного расчёта данных о поездке. 1 Выберите > «Моя статистика» > «Профиль пользователя». 2 Выберите нужный параметр.

Настройки пола

При первой настройке устройства необходимо выбрать пол. Большинство фитнес- и тренировочных алгоритмов бинарны. Для наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать пол, присвоенный при рождении. После начальной настройки параметры профиля можно изменить в учётной записи Garmin Connect. «Профиль и конфиденциальность»: настройка данных вашего публичного профиля. «Настройки пользователя»: задаёт пол. Если выбрано «Не указано», алгоритмы, требующие бинарного значения, будут использовать пол, указанный при первой настройке устройства.

Настройки тренировок

Приведённые ниже параметры и настройки позволяют настроить устройство под ваши тренировочные задачи. Эти настройки сохраняются в профиле занятия: например, для шоссе-профиля можно задать оповещения по времени, а для горного — триггер Auto Lap по местоположению. СОВЕТ: профили занятий можно настраивать и через настройки устройства в приложении Garmin Connect. Выберите > «Профили занятий» и выберите профиль. «Оповещения и подсказки»: задаёт способ отметки кругов и настраивает тренировочные и навигационные оповещения для занятия (Настройки оповещений и подсказок, стр. 73). «Автоблокировка»: позволяет устройству автоматически блокировать кнопки во время поездки, чтобы избежать случайных нажатий (Блокировка и разблокировка велокомпьютера, стр. 76). «Автосон»: позволяет устройству автоматически переходить в режим сна после пяти минут бездействия (Использование автосна,

стр. 75). «Подъёмы»: включает функцию ClimbPro и задаёт типы подъёмов, которые определяет устройство (Использование ClimbPro, стр. 40). «Экраны данных»: позволяет настраивать экраны данных и добавлять новые экраны для занятия (Добавление экрана данных,

стр. 71). MTB/CX: включает запись показателей grit, flow и прыжков. Выберите эту настройку, чтобы включить оповещения о прыжках. Также можно включать и отключать ForkSight в профилях горного велосипеда, например Mountain или Enduro MTB (ForkSight,

стр. 39). «Навигация»: задаёт навигационные сообщения и настраивает карту и маршрутизацию (Настройки карты, стр. 41) (Настройки маршрута,

стр. 42). «Питание/гидратация»: включает отслеживание потребления еды и напитков. «Тип поездки»: задаёт типичный для этого профиля тип поездки, например поездку на работу. ПРИМЕЧАНИЕ: после нетипичной поездки тип можно обновить вручную. Точные данные о типе поездки важны для построения удобных для велосипедиста маршрутов. «Спутниковые системы»: позволяет отключить GPS (Тренировки в помещении, стр. 14) или выбрать спутниковую систему для занятия (Изменение настройки спутников, стр. 76). «Сегменты»: включает выбранные вами сегменты (Включение сегментов, стр. 13). «Самооценка»: задаёт, как часто вы оцениваете воспринимаемое усилие для занятия (Оценка занятия,

стр. 6). «Таймер»: задаёт параметры таймера. Параметр Auto Pause позволяет задать, когда таймер занятия автоматически приостанавливается (Использование Auto Pause, стр. 76). Параметр «Режим запуска таймера» позволяет задать, как устройство определяет начало поездки и автоматически запускает таймер (Автоматический запуск таймера, стр. 76).



Обновление профиля занятия

Профили занятий можно настраивать: параметры и поля данных под конкретное занятие или поездку (Настройки тренировок, стр. 70). СОВЕТ: профили занятий можно настраивать и через настройки устройства в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите один из вариантов:

- Выберите профиль.
- Выберите «Создать новый», чтобы создать профиль копированием существующего или по шаблону. 3 При необходимости выберите, чтобы изменить название или цвет профиля либо удалить его. СОВЕТ: после нетипичной поездки тип поездки можно обновить вручную. Точные данные о типе поездки важны для построения удобных для велосипедиста маршрутов.

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: список всех доступных полей данных — в разделе «Поля данных», стр. 92. 5 Выберите. 6 Выберите один из вариантов:

- Выберите другую категорию, чтобы добавить ещё поля данных.
- Выберите. 7 Нажмите или, чтобы изменить компоновку. 8 Выберите. 9 Выберите один из вариантов: Коснитесь поля данных, затем другого поля, чтобы поменять их местами.
- Нажмите и удерживайте поле данных, чтобы изменить его. 10 Выберите. Добавленный экран появится в списке экранов данных профиля (Изменение порядка экранов данных, стр. 72).

Добавление экрана управления музыкой

Экран данных можно настроить так, чтобы он отображал элементы управления музыкой и данные в реальном времени, например время круга или общий набор высоты (Прослушивание музыки, стр. 53). 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных» > «Добавить» > «Управление музыкой». 4 Выберите один из вариантов:

- Коснитесь поля данных, затем другого поля, чтобы поменять их местами.
- Дважды коснитесь поля данных, чтобы изменить его. 5 Выберите. Добавленный экран музыки появится в списке экранов данных профиля (Изменение порядка экранов данных, стр. 72).



Настройка экрана данных тренировки

Экран данных тренировки можно настроить для отображения данных в реальном времени, например сведений об основной цели, обратного отсчёта длительности и другого (Тренировки, стр. 7). 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 Выберите. 6 Выберите. 7 Нажмите или, чтобы изменить компоновку. 8 Выберите. 9 Выберите один из вариантов:

- Коснитесь поля данных, затем другого поля, чтобы поменять их местами.
- Дважды коснитесь поля данных, чтобы изменить его. 10 Выберите. Добавленный экран тренировок появится в списке экранов данных профиля (Изменение порядка экранов данных, стр. 72).

Редактирование экрана данных

1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных». 4 Проведите пальцем влево или вправо до нужного экрана данных. 5 Выберите один из вариантов:

- Выберите > «Изменить поля данных», затем или, чтобы изменить компоновку. СОВЕТ: можно также коснуться поля, чтобы поменять его местами с другим, либо удерживать поле для изменения.
- Выберите > «Показать экран», чтобы показывать или скрывать экран данных во время поездки.
- Нажмите и удерживайте экран данных, затем перетащите его к значку удаления. 6 Выберите.

Изменение порядка экранов данных

1 Выберите > «Профили занятий».

2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных». 4 Проведите пальцем влево или вправо, чтобы выбрать экран данных. 5 Удерживайте экран данных и перетащите его на новое место. 6 Выберите.



Настройки оповещений и подсказок

Оповещения помогают тренироваться с целями по времени, расстоянию, калориям, пульсу, каденсу и мощности. Также можно настроить навигационные оповещения. Настройки оповещений сохраняются в профиле занятия (Настройки тренировок, стр. 70). Выберите > «Профили занятий», выберите профиль, затем «Оповещения и подсказки». «Предупреждения о крутых поворотах»: оповещения о сложных поворотах. «Предупреждения о загруженных дорогах»: оповещения об участках с плотным движением. «Предупреждения об опасностях на дороге»: оповещения о выбоинах, препятствиях и других опасностях (Сообщение об опасности,

стр. 34). «Предупреждения о грунтовых дорогах»: оповещения о грунтовых и гравийных дорогах. «Оповещения о цели тренировки»: оповещение при достижении цели во время тренировки. «Круг»: задаёт способ отметки кругов (Отметка кругов по местоположению, стр. 74). «Оповещение по времени»: оповещение через заданное время (Настройка повторяющихся оповещений, стр. 74). «Оповещение по расстоянию»: оповещение через заданное расстояние (Настройка повторяющихся оповещений, стр. 74). «Оповещение о калориях»: оповещение при сжигании заданного количества калорий. «Оповещение о пульсе»: оповещение, когда пульс выше или ниже целевой зоны (Настройка оповещений о диапазоне,

стр. 73). «Оповещение о каденсе»: оповещение, когда каденс выше или ниже заданного диапазона оборотов в минуту (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 73). «Оповещение о мощности»: оповещение, когда мощность выше или ниже целевой зоны (Настройка оповещений о диапазоне,

стр. 73). «Оповещение о развороте»: оповещение о том, когда следует развернуться во время поездки. «Оповещение о еде»: напоминание поесть в заданное время, через заданное расстояние или в подходящий момент поездки (Настройка умных оповещений о еде и питье, стр. 74). «Оповещение о питье»: напоминание попить в заданное время, через заданное расстояние или в подходящий момент поездки (Настройка умных оповещений о еде и питье, стр. 74). «Оповещения Connect IQ»: оповещения, настроенные в приложениях Connect IQ.

Настройка оповещений о диапазоне

При наличии дополнительного пульсометра, датчика каденса или измерителя мощности можно настроить оповещения о диапазоне. Такое оповещение срабатывает, когда измеряемое значение выше или ниже заданного диапазона. Например, можно настроить оповещение при каденсе ниже 40 и выше 90 об/мин. Для оповещения о диапазоне можно также использовать тренировочную зону (Тренировочные зоны, стр. 29). 1 Выберите > «Профили занятий».

2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки». 4 Выберите «Оповещение о пульсе», «Оповещение о каденсе» или «Оповещение о мощности». 5 Задайте минимальное и максимальное значения либо выберите зоны. Каждый раз при выходе за пределы заданного диапазона появляется сообщение. Если звуки включены, устройство также подаёт сигнал (Включение и отключение звуков устройства, стр. 79).



Настройка повторяющихся оповещений

Повторяющееся оповещение срабатывает каждый раз, когда устройство фиксирует заданное значение или интервал. Например, можно настроить оповещение каждые 30 минут. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки». 4 Выберите тип оповещения. 5 Включите оповещение. 6 Введите значение. 7 Выберите. Каждый раз при достижении заданного значения появляется сообщение. Если звуки включены, устройство также подаёт сигнал (Включение и отключение звуков устройства, стр. 79).

Настройка умных оповещений о еде и питье

Умное оповещение напоминает поесть или попить в подходящие моменты с учётом текущих условий поездки. Оценки умных оповещений строятся по температуре, набору высоты, скорости, длительности, а также данным пульса и мощности (если они есть). 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки». 4 Выберите «Оповещение о еде» или «Оповещение о питье». 5 Включите оповещение. 6 Выберите «Тип» > «Умное». Каждый раз при достижении расчётного значения умного оповещения появляется сообщение. Если звуки включены, устройство также подаёт сигнал (Включение и отключение звуков устройства, стр. 79).

Auto Lap

Отметка кругов по местоположению

Функция Auto Lap позволяет автоматически отмечать круг в определённой точке. Это удобно для сравнения результатов на разных участках поездки (например, на длинном подъёме или тренировочных спринтах). На маршрутах вариант «По местоположению» отмечает круги во всех точках кругов, сохранённых в маршруте. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки» > «Круг». 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите «Триггер Auto Lap» > «По местоположению». 6 Выберите «Круг в». 7 Выберите один из вариантов:

- «Только по нажатию» — счётчик кругов срабатывает при каждом нажатии кнопки круга и при каждом повторном проезде этих точек.
- «Старт и круг» — счётчик срабатывает в точке GPS, где вы нажали кнопку старта, и в любой точке поездки, где вы нажимаете кнопку круга.
- «Отметка и круг» — счётчик срабатывает в заданной точке GPS, отмеченной до поездки, и в любой точке поездки, где вы нажимаете кнопку круга. 8 При необходимости настройте поля данных круга (Добавление экрана данных, стр. 71).



Отметка кругов по расстоянию

Функция Auto Lap позволяет автоматически отмечать круг через заданное расстояние. Это удобно для сравнения результатов на разных участках поездки (например, каждые 10 миль или 40 километров). 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки» > «Круг». 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите «Триггер Auto Lap» > «По расстоянию». 6 Выберите «Круг в». 7 Введите значение. 8 Выберите. 9 При необходимости настройте поля данных круга (Добавление экрана данных, стр. 71).

Отметка кругов по времени

Функция Auto Lap позволяет автоматически отмечать круг через заданное время. Это удобно для сравнения результатов на разных участках поездки (например, каждые 20 минут). 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки» > «Круг». 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите «Триггер Auto Lap» > «По времени». 6 Выберите «Круг в». 7 Выберите значение часов, минут или секунд. 8 Нажмите или, чтобы ввести значение. 9 Выберите. 10 При необходимости настройте поля данных круга (Добавление экрана данных, стр. 71).

Настройка плашки круга

Можно настроить поля данных, которые отображаются в плашке круга. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Оповещения и подсказки» > «Круг».

4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите «Настроить плашку круга». 6 Выберите поле данных, чтобы изменить его.

Использование автосна

Функция автосна позволяет автоматически переходить в режим сна после 5 минут бездействия. В режиме сна экран выключается, а датчики, Bluetooth и GPS отключаются. Wi-Fi продолжает работать, пока устройство спит. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Автосон».



Использование Auto Pause

Функция Auto Pause позволяет автоматически приостанавливать таймер, когда вы останавливаетесь или ваша скорость падает ниже заданного значения. Это удобно, если на маршруте есть светофоры и другие места, где нужно снизить скорость или остановиться. ПРИМЕЧАНИЕ: история не записывается, когда таймер занятия остановлен или приостановлен. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Таймер» > Auto Pause. 4 Выберите один из вариантов:

- «При остановке» — приостанавливать таймер автоматически, когда вы прекращаете движение.
- «Пользовательское» — приостанавливать таймер, когда скорость падает ниже заданного значения. 5 При необходимости настройте дополнительные поля данных времени (Добавление экрана данных, стр. 71).

Автоматический запуск таймера

Эта функция автоматически определяет, что устройство поймало спутники и движется. Она запускает таймер занятия или напоминает запустить его, чтобы данные о поездке записывались. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Таймер» > «Режим запуска таймера». 4 Выберите один из вариантов:

- «Вручную» — нажмите

- , чтобы запустить таймер занятия.
- «С подсказкой» — показывать напоминание при достижении скорости оповещения о старте.
- «Авто» — автоматически запускать таймер при достижении скорости старта.

Использование автопрокрутки

Функция автопрокрутки позволяет автоматически перелистывать все экраны тренировочных данных при работающем таймере. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Экраны данных» > > «Автопрокрутка». 4 Выберите скорость смены экранов.

Блокировка и разблокировка велокомпьютера

Можно включить параметр «Автоблокировка», чтобы велокомпьютер автоматически блокировался и вы не нажимали кнопки случайно во время поездки. 1 Выберите > «Профили занятий». 2 Выберите профиль. 3 Выберите «Автоблокировка». Во время поездки удерживайте любую кнопку, чтобы разблокировать устройство.

Изменение настройки спутников

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



Настройки телефона

Выберите > «Подключаемые функции» > «Телефон». «Включить»: включает Bluetooth. ПРИМЕЧАНИЕ: остальные настройки Bluetooth отображаются только при включённой технологии Bluetooth. «Понятное имя»: позволяет ввести имя, по которому ваши устройства опознаются по Bluetooth. «Сопрячь смартфон»: подключает устройство к совместимому телефону с Bluetooth. Эта настройка позволяет использовать функции подключения по Bluetooth, включая LiveTrack и загрузку занятий в Garmin Connect. «Синхронизировать сейчас»: синхронизирует устройство с совместимым телефоном. «Умные уведомления»: включает уведомления с совместимого телефона. «Пропущенные уведомления»: показывает пропущенные уведомления телефона. «Подпись в ответах»: включает подпись в текстовых ответах (доступно на совместимых телефонах Android).

Системные настройки

Выберите > «Система».

- Настройки экрана (Настройки экрана, стр. 77)
- Настройки звука (Настройки звука, стр. 77)
- Настройки виджетов (Настройка цикла виджетов, стр. 78)
- Настройки записи данных (Настройки записи данных, стр. 78)
- Настройки единиц (Изменение единиц измерения, стр. 79)
- Настройки звуковых сигналов (Включение и отключение звуков устройства, стр. 79)
- Настройки языка (Изменение языка устройства, стр. 79)

Настройки экрана

Выберите > «Система» > «Экран». «Автояркость»: автоматически регулирует яркость подсветки по уровню внешней освещённости. «Яркость»: задаёт яркость подсветки. «Таймаут подсветки»: задаёт время до отключения подсветки. «Цветовой режим»: задаёт тёмное или светлое оформление. Вариант «Авто» позволяет устройству выбирать оформление автоматически по времени суток. «Снимок экрана»: позволяет сохранять изображение с экрана устройства по нажатию кнопки.



Использование подсветки

Подсветку можно включить нажатием любой кнопки. ПРИМЕЧАНИЕ: время работы подсветки можно изменить (Настройки экрана, стр. 77). 1 Выберите > «Система» > «Экран». 2 Выберите один из вариантов:

- Чтобы устройство автоматически регулировало яркость по внешней освещённости, включите «Автояркость».
- Чтобы задать яркость вручную, отключите «Автояркость», выберите «Яркость» и нажимайте или.

Настройки звука

Выберите > «Система» > «Звуки» и задайте громкость. «Звуковые сигналы»: включает системные сигналы и сигналы сообщений, отключает их или включает только во время занятия. «Голосовые подсказки»: задаёт параметры звуковых подсказок (Воспроизведение звуковых подсказок во время занятия, стр. 52).



Настройка кратких обзоров

1 Прокрутите главный экран до конца вниз. 2 Выберите. 3 Выберите один из вариантов:

- Выберите, чтобы добавить краткий обзор в набор.
- Выберите, чтобы перетащить краткий обзор вверх или вниз и изменить его место в наборе.
- Проведите пальцем влево по краткому обзору и выберите, чтобы удалить его из набора.

Настройка цикла виджетов

Можно менять порядок виджетов в цикле, удалять их и добавлять новые. 1 Выберите > «Система» > «Виджеты». 2 Выберите один из вариантов:

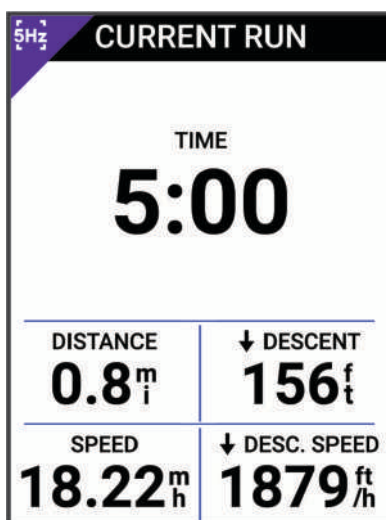
- Выберите, чтобы добавить виджет в цикл.
- Выберите, чтобы перетащить виджет вверх или вниз и изменить его место в цикле.
- Проведите пальцем влево по виджету и выберите, чтобы удалить его из цикла.

Настройки записи данных

Выберите > «Система» > «Запись данных». «Усреднение каденса»: определяет, учитывать ли нулевые значения каденса, возникающие, когда вы не крутите педали (Усреднение данных каденса и мощности, стр. 62). «Усреднение мощности»: определяет, учитывать ли нулевые значения мощности, возникающие, когда вы не крутите педали (Усреднение данных каденса и мощности, стр. 62). «Запись ВСР»: включает запись вариабельности сердечного ритма во время занятия. «GPS 5 Гц»: включает запись высокочастотных данных на спусках (Запись данных 5 Гц, стр. 78).

Запись данных 5 Гц

Edge 850 может записывать данные с частотой 5 Гц, что позволяет точнее анализировать ваше положение на спусках (заездах). Если функция включена, устройство записывает данные с частотой 5 Гц на спусках в профилях занятий Enduro MTB и Downhill MTB (Профили велосипедных занятий, стр. 69). Во время заезда велокомпьютер Edge показывает индикатор 5 Гц на таймере поездки и в сводке.



ПРИМЕЧАНИЕ: в режиме энергосбережения велокомпьютер не записывает данные с частотой 5 Гц. После завершения и сохранения поездки подробный анализ данных спусков с частотой 5 Гц доступен в учетной записи Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54).

Изменение единиц измерения

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

Включение и отключение звуков устройства

1 Выберите > «Система» > «Звуки» > «Звуковые сигналы». 2

Выберите один из вариантов:

- Отрегулируйте громкость ползунком.
- Выберите, чтобы отключить все звуки.

Изменение языка устройства

Выберите > «Система» > «Язык».

Часовые пояса

При каждом включении устройства и получении сигналов спутников или синхронизации с телефоном устройство автоматически определяет ваш часовой пояс и текущее время.

Настройка режима расширенного дисплея

Велокомпьютер Edge 850 можно использовать как расширенный дисплей для просмотра экранов данных совместимых мультиспортивных часов Garmin. Например, можно сопрячь совместимые часы Foregrip, чтобы во время триатлона их экраны данных отображались на велокомпьютере Edge. 1 На велокомпьютере Edge выберите > «Расширенный дисплей» > «Сопрячь часы». 2 На совместимых часах Garmin выберите «Настройки» > «Подключения» > «Датчики и аксессуары» > «Добавить новый» > «Расширенный дисплей». 3 Следуйте инструкциям на экране велокомпьютера Edge и часов Garmin, чтобы завершить сопряжение. После сопряжения экраны данных часов появятся на велокомпьютере Edge. ПРИМЕЧАНИЕ: обычные функции Edge отключены во время работы в режиме расширенного дисплея. После сопряжения совместимых часов Garmin с велокомпьютером Edge они будут подключаться автоматически при следующем использовании этого режима.

Выход из режима расширенного дисплея

Когда устройство работает в режиме расширенного дисплея, коснитесь экрана и выберите «Выйти из режима расширенного дисплея» > «Да».

Garmin Pay™

Функция Garmin Pay позволяет оплачивать покупки велокомпьютером Edge в торговых точках-участниках кредитными и дебетовыми картами банков-участников.

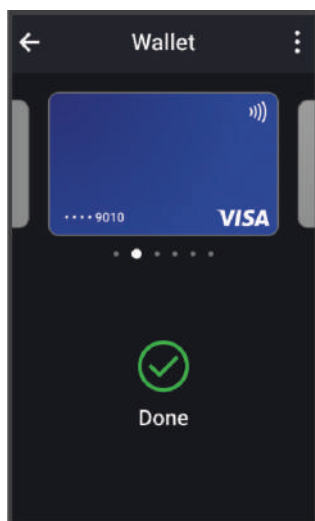
Настройка кошелька Garmin Pay

В кошелёк Garmin Pay можно добавить одну или несколько поддерживаемых кредитных или дебетовых карт. Список банков-участников — на garmin.com/garminpay/banks. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Garmin Pay > «Начать». 3 Следуйте инструкциям на экране.



Оплата покупки велокомпьютером Edge

Прежде чем оплачивать покупки велокомпьютером Edge, необходимо настроить хотя бы одну платёжную карту (Настройка кошелька Garmin Pay, стр. 79). 1 Выберите > Garmin Pay. 2 Введите четырёхзначный код доступа. ПРИМЕЧАНИЕ: при трёх неверных вводах кода кошелёк блокируется, и код придётся сбросить в приложении Garmin Connect. Появится карта, использованная последней. 3 Если в кошельке Garmin Pay несколько карт, проведите пальцем, чтобы выбрать другую (необязательно). 4 В течение 60 секунд поднесите велокомпьютер Edge к платёжному терминалу лицевой стороной к нему. Когда обмен данными с терминалом завершится, велокомпьютер покажет галочку.



5 При необходимости следуйте инструкциям на терминале, чтобы завершить операцию.

Добавление карты в кошелёк Garmin Pay

В кошелёк Garmin Pay можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Garmin Pay > > «Добавить карту». 3 Следуйте инструкциям на экране. После добавления карту можно выбрать на устройстве при оплате.

Управление картами Garmin Pay

Карту можно временно заблокировать или удалить. ПРИМЕЧАНИЕ: в некоторых странах банки-участники могут ограничивать функции Garmin Pay. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Garmin Pay. 3 Выберите карту. 4 Выберите один из вариантов:

- Чтобы временно заблокировать или разблокировать карту, выберите «Заблокировать карту». Для оплаты велокомпьютером Edge 850 карта должна быть активна.
- Чтобы удалить карту, выберите.



Изменение кода доступа Garmin Pay

Чтобы изменить код доступа, нужно знать текущий. Если вы забыли код, придётся сбросить функцию Garmin Pay для велокомпьютера Edge 850, создать новый код и заново ввести данные карт. 1 В приложении Garmin Connect выберите. 2 Выберите Garmin Pay > «Изменить код доступа». 3 Следуйте инструкциям на экране. При следующей оплате велокомпьютером Edge 850 нужно будет ввести новый код доступа.

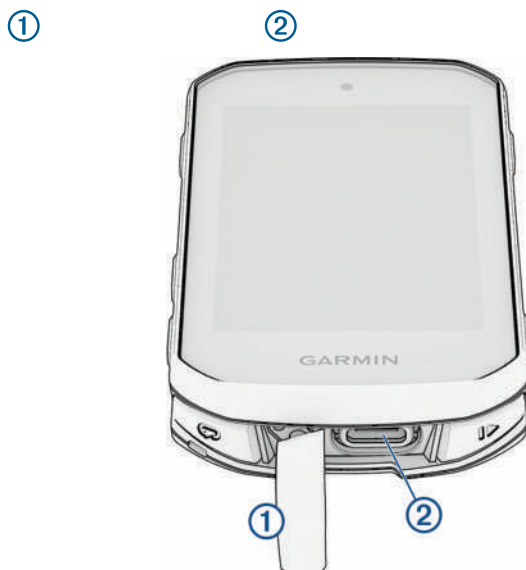
Информация об устройстве

Зарядка устройства

УВЕДОМЛЕНИЕ

Чтобы предотвратить коррозию, перед зарядкой или подключением к компьютеру тщательно высушите порт USB, защитную заглушку и область вокруг них.

ПРИМЕЧАНИЕ: устройство не заряжается при температуре вне допустимого диапазона (Характеристики Edge, стр. 87). 1 Откройте защитную заглушку порта USB.



2 Вставьте кабель в разъём зарядки устройства. 3 Вставьте другой конец кабеля в порт USB зарядного устройства. При подключении к источнику питания устройство включается. 4 Полностью зарядите устройство. После зарядки закройте защитную заглушку.

Об аккумуляторе

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Устройство содержит литий-ионный аккумулятор. См. руководство «Важная информация о безопасности и продукте», вложенное в упаковку, — там содержатся предупреждения и другие важные сведения об изделии.



Зарядка устройства HRM 600

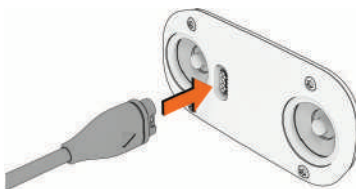
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Устройство содержит литий-ионный аккумулятор. См. руководство «Важная информация о безопасности и продукте», вложенное в упаковку, — там содержатся предупреждения и другие важные сведения об изделии.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Чтобы предотвратить коррозию, перед зарядкой тщательно очистите и высушите контакты и область вокруг них.

ПРИМЕЧАНИЕ: устройство не заряжается при температуре вне допустимого диапазона (Характеристики Edge, стр. 87). Устройство поставляется с фирменным зарядным кабелем. Дополнительные аксессуары и запасные части — на buy.garmin.com или у дилера Garmin. 1 Отстегните и снимите модуль. 2 Вставьте кабель нужным концом в разъем зарядки.

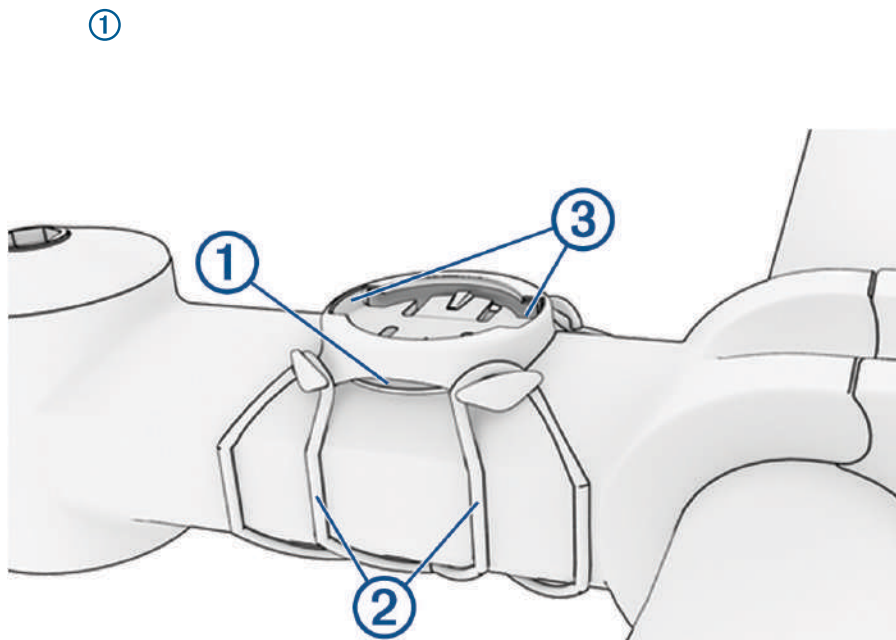


3 Вставьте другой конец кабеля в порт USB зарядного устройства. 4 Полностью зарядите устройство. Во время зарядки светодиод мигает, а по её завершении горит непрерывно. Зарядка может занять до 3 часов. СОВЕТ: 10 минут зарядки дают до двух часов работы.

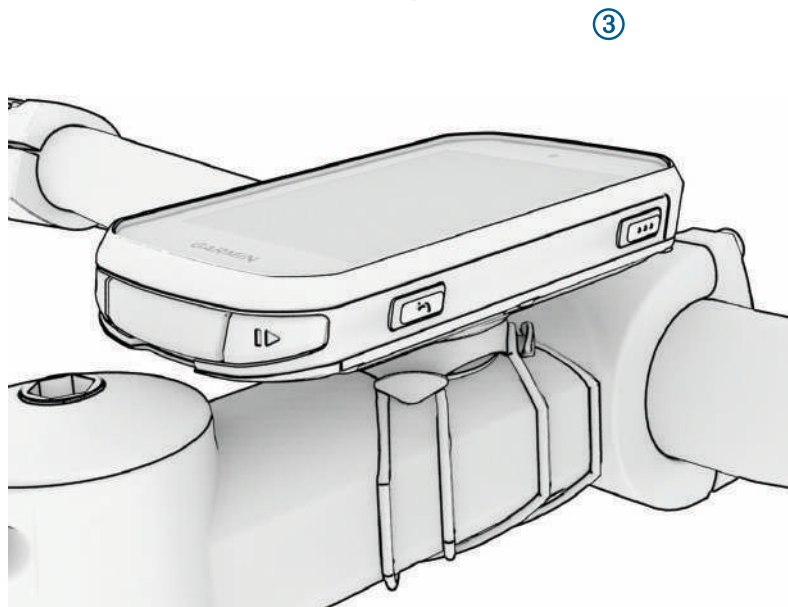


Установка стандартного крепления

Для наилучшего приёма сигнала GPS и хорошей видимости экрана расположите велокрепление так, чтобы устройство было горизонтально земле, а его передняя часть смотрела в небо. Крепление можно установить на вынос руля или на сам руль. ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет такого крепления, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для установки устройства, где оно не мешает безопасному управлению велосипедом. 2 Поместите резиновый диск на заднюю часть велокрепления. В комплект входят два резиновых диска — выберите тот, который лучше подходит вашему велосипеду. Резиновые выступы совмещаются с задней частью крепления, и оно остаётся на месте.

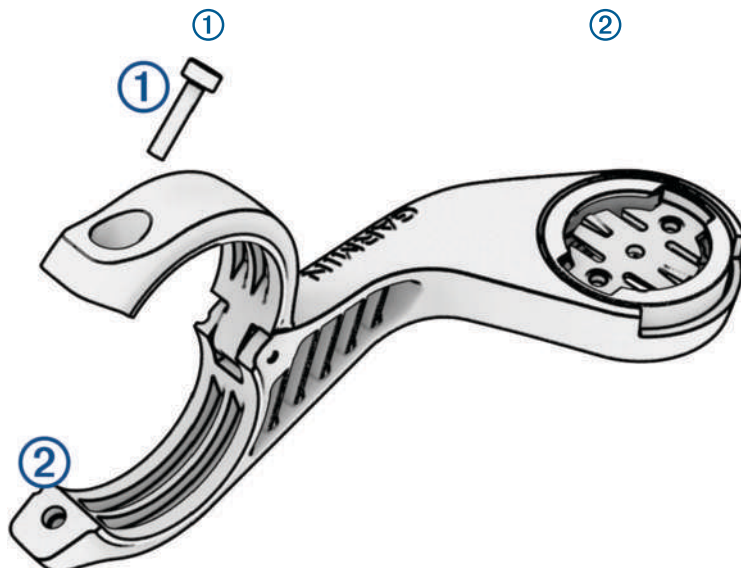


3 Установите велокрепление на вынос руля. 4 Надёжно закрепите его двумя стяжками. 5 Совместите выступы на задней части устройства с пазами велокрепления. 6 Слегка нажмите  и поверните устройство по часовой стрелке до фиксации.



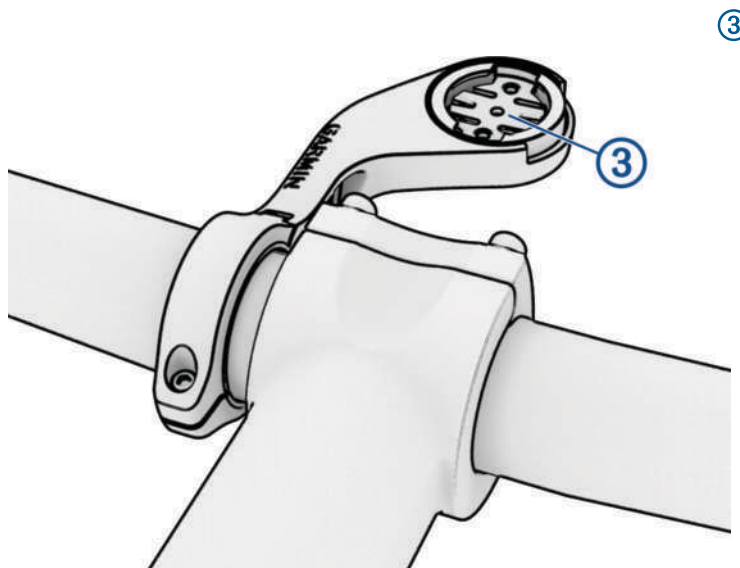
Установка выносного крепления

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет такого крепления, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для установки велокомпьютера Edge, где он не мешает безопасному управлению велосипедом. 2 Шестигранным ключом выкрутите винт из зажима руля.



3 Оберните резиновую прокладку вокруг руля:

- Если диаметр руля 25,4 мм или 26 мм, используйте более толстую прокладку.
 - Если диаметр руля 31,8 мм, используйте более тонкую прокладку.
 - Если диаметр руля 35 мм, прокладка не нужна.
- 4 Установите зажим руля поверх резиновой прокладки. 5 Вставьте винт на место и затяните его. ПРИМЕЧАНИЕ: Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы крепление держалось надёжно, с максимальным моментом 0,8 Н·м (7 фунт-сила-дюйм). Периодически проверяйте затяжку винта. 6 Совместите выступы на задней части велокомпьютера Edge с пазами велокрепления.



7 Слегка нажмите и поверните велокомпьютер Edge по часовой стрелке до фиксации.

Снятие Edge

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

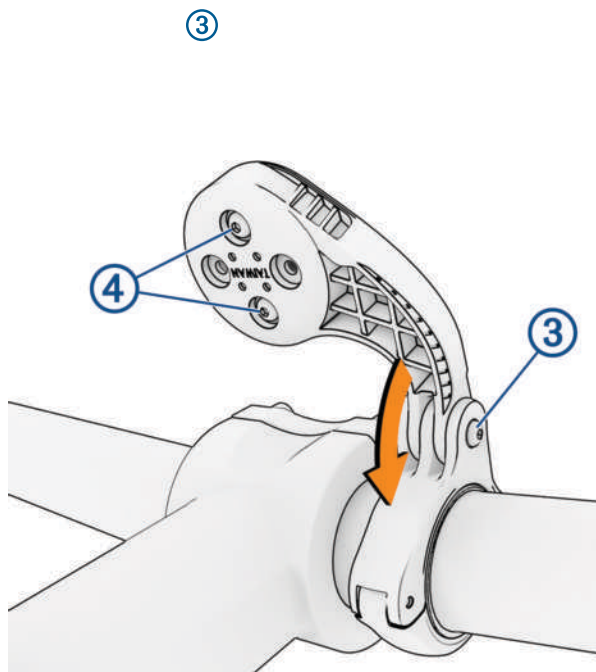
Установка крепления для горного велосипеда

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет такого крепления, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для установки устройства Edge, где оно не мешает безопасному управлению велосипедом. 2 Шестигранным ключом 3 мм выкрутите винт из зажима руля.



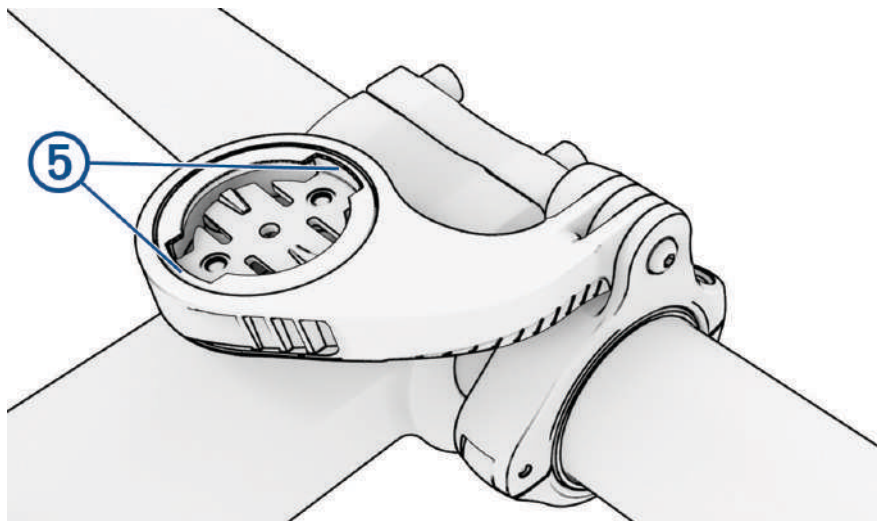
3 Выберите один из вариантов:

- Если диаметр руля 25,4 мм или 26 мм, оберните вокруг руля более толстую прокладку.
- Если диаметр руля 31,8 мм, оберните более тонкую прокладку.
- Если диаметр руля 35 мм, прокладка не нужна. 4 Установите зажим руля на руль так, чтобы кронштейн крепления находился над выносом. 5 Шестигранным ключом 3 мм ослабьте винт на кронштейне, установите кронштейн в нужное положение и затяните винт. ПРИМЕЧАНИЕ: Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы кронштейн держался надёжно, с максимальным моментом 2,26 Н·м (20 фунт-сила-дюйм). Периодически проверяйте затяжку винта.



6 При необходимости шестигранным ключом 2 мм выкрутите два винта с обратной стороны крепления, снимите и поверните коннектор, затем вкрутите винты обратно, чтобы изменить ориентацию крепления. 7 Вставьте винт зажима руля на место и затяните его. ПРИМЕЧАНИЕ: Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы крепление держалось надёжно, с максимальным моментом 0,8 Н·м (7 фунт-сила-дюйм). Периодически проверяйте затяжку винта.

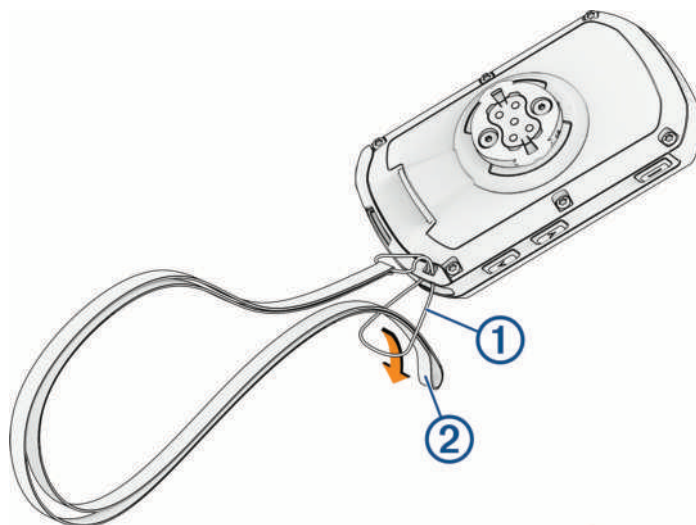
8 Совместите выступы на задней части устройства Edge с пазами велокрепления. ⑤



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

Крепление страховочного шнура

Дополнительный страховочный шнур позволяет пристегнуть велокомпьютер Edge к рулю. 1 Начиная с задней части устройства, проденьте петлю шнура через прорезь в устройстве.



2 Проденьте другой конец шнура через петлю и затяните.

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при сопряжении с телефоном по технологии Bluetooth или при подключении к Wi-Fi. Проверить обновления вручную можно в системных настройках (Системные настройки, стр. 77). На компьютере установите Garmin Express (garmin.com/express), на телефоне — приложение Garmin Connect. Это даёт удобный доступ к следующим сервисам для устройств Garmin:

- обновления программного обеспечения;
- обновления карт. ПРИМЕЧАНИЕ: обновления карт доступны через Garmin Express.
- загрузка данных в приложение Garmin Connect на телефоне;
- регистрация продукта.



Обновление ПО через приложение Garmin Connect

Прежде чем обновлять ПО устройства через приложение Garmin Connect, необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и выполнить сопряжение устройства с совместимым телефоном (Сопряжение телефона, стр. 43). Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect. При появлении нового ПО приложение автоматически отправит обновление на устройство.

Обновление ПО через Garmin Express

Прежде чем обновлять ПО устройства, необходимо иметь учётную запись Garmin Connect и загрузить приложение Garmin Express. 1 Подключите устройство к компьютеру USB-кабелем. При появлении нового ПО Garmin Express отправит его на устройство. 2 Следуйте инструкциям на экране. 3 Не отключайте устройство от компьютера во время обновления. ПРИМЕЧАНИЕ: если на устройстве уже настроено подключение Wi-Fi, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления ПО, когда устройство подключено к Wi-Fi.

Характеристики

Характеристики Edge

Тип аккумулятора	Перезаряжаемый встроенный литий-ионный аккумулятор
Время работы	До 12 часов; до 36 часов в режиме энергосбережения (Включение режима энергосбережения, стр. 89)
Диапазон рабочих температур	от -20 до 60 °C (от -4 до 140 °F)
Диапазон температур при зарядке	от 0 до 45 °C (от 32 до 113 °F)
Беспроводные частоты	2,4 ГГц: < 18,5 дБм; 13,56 МГц < 60 дБмкА/м на 10 м
SAR (EC)	0,36 Вт/кг (туловище); 0,36 Вт/кг (конечности)
Степень защиты от воды	IEC 60529 IPX7 ¹

Характеристики HRM 600

Тип аккумулятора: перезаряжаемый литий-ионный аккумулятор.

Время работы: до 2 месяцев при 1 часе использования в день. Водонепроницаемость: 5 ATM².

Диапазон рабочих температур: от 0 до 40 °C (от 32 до 104 °F). Диапазон температур при зарядке: от 15 до 42 °C (от 59 до 108 °F). Беспроводная частота (мощность) для EC: 2,4 ГГц при максимум 9,9 дБм.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве: идентификатор устройства, версию ПО и лицензионное соглашение. Выберите > «Система» > «Об устройстве» > «Информация об авторских правах».

¹ Устройство выдерживает случайное погружение в воду на глубину до 1 м на время до 30 минут. Подробнее — на www.garmin.com/waterrating. ² Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Подробнее — на www.garmin.com/waterrating.



Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии

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

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Не храните устройство в местах, где возможно длительное воздействие экстремальных температур, — это может привести к неустранимому повреждению. Не пользуйтесь сенсорным экраном с помощью твёрдых или острых предметов — это может его повредить. Избегайте химических чистящих средств, растворителей, солнцезащитных кремов и репеллентов, которые могут повредить пластиковые детали и покрытия. Плотнo закрывайте защитную заглушку, чтобы не повредить порт USB. Избегайте сильных ударов и грубого обращения — это сокращает срок службы изделия.

Очистка устройства

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

1 Протрите устройство тканью, смоченной в слабом растворе моющего средства. 2 Вытрите насухо. После очистки дайте устройству полностью высохнуть.

Очистка порта USB

1 Выключите устройство и отключите его от источника питания. 2 Очистите порт USB мягкой чистой безворсовой тканью или ватной палочкой. ПРИМЕЧАНИЕ: при необходимости ткань или палочку можно слегка смочить изопропиловым спиртом. 3 Дайте устройству полностью высохнуть, прежде чем подключать питание.

Уход за пульсометром

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед стиркой ремешка необходимо отстегнуть и снять модуль. Скопление пота и соли на ремешке снижает способность пульсометра точно передавать данные.

- Подробные инструкции по стирке — на www.garmin.com/HRMcare.
- Промывайте ремешок после каждого использования.
- Стирайте ремешок в стиральной машине после каждых семи использований.
- Не сушите ремешок в сушильной машине.
- Сушите ремешок в подвешенном виде или разложенным на плоской поверхности.
- Чтобы продлить срок службы пульсометра, отстёгивайте модуль, когда он не используется.



Устранение неисправностей

Сброс велокомпьютера Edge

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



Восстановление настроек по умолчанию

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

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

Удаление пользовательских данных и настроек

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

Выход из демонстрационного режима

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



Продление времени работы от аккумулятора

- Включите «Энергосбережение» (Включение режима энергосбережения, стр. 89).
- Уменьшите яркость подсветки или включите «Автояркость» (Настройки экрана, стр. 77).
- Сократите время работы подсветки (Настройки экрана, стр. 77).
- Включите функцию автосна (Использование автосна, стр. 75).
- Отключите беспроводную функцию «Телефон» (Настройки телефона, стр. 77).
- Выберите настройку GPS (Изменение настройки спутников, стр. 76).
- Удалите беспроводные датчики, которые больше не используете.

Включение режима энергосбережения

Режим энергосбережения позволяет изменить настройки, чтобы продлить время работы от аккумулятора в длительных поездках. 1 Выберите > «Энергосбережение» > «Включить». 2 Выберите один из вариантов:

- «Уменьшить подсветку» — снизить яркость подсветки.
- «Скрыть карту» — скрыть экран карты. ПРИМЕЧАНИЕ: при включении этого варианта подсказки на поворотах продолжают отображаться.
- «Спутниковые системы» — изменить настройку спутников. Расчётное оставшееся время работы отображается в верхней части экрана. После поездки зарядите устройство и отключите режим энергосбережения, чтобы пользоваться всеми функциями.



Телефон не подключается к устройству

Если телефон не подключается к устройству, попробуйте следующее.

- Выключите телефон и устройство, затем включите их снова.
- Включите технологию Bluetooth на телефоне.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите устройство из приложения Garmin Connect и из настроек Bluetooth телефона и повторите сопряжение.
- Если вы купили новый телефон, удалите устройство из приложения Garmin Connect на телефоне, которым больше не пользуетесь.
- Поднесите телефон к устройству на расстояние до 10 м (33 фута).
- На телефоне откройте приложение Garmin Connect, выберите, затем «Устройства Garmin» > «Добавить устройство», чтобы перейти в режим сопряжения.
- Проведите пальцем вниз по главному экрану до виджета состояния и выберите «Телефон» > «Сопрячь смартфон», чтобы вручную перейти в режим сопряжения.

Улучшение приёма сигналов спутников GPS

- Чаше синхронизируйте устройство с учётной записью Garmin:
 - подключите устройство к компьютеру USB-кабелем и используйте приложение Garmin Express;
 - синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect через телефон с Bluetooth;
 - подключите устройство к учётной записи Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi. При подключении к учётной записи Garmin устройство загружает спутниковые данные на несколько дней вперёд и быстрее находит сигналы спутников.
- Выйдите с устройством на открытое место вдали от высоких зданий и деревьев.
- Оставайтесь неподвижны несколько минут.

На устройстве неверный язык

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

Настройка высоты

Если у вас есть точные данные о высоте вашего текущего местоположения, высотомер устройства можно откалибровать вручную. 1 Выберите «Навигация» > > «Задать высоту». 2 Введите высоту и нажмите.

Показания температуры

Устройство может показывать температуру выше фактической температуры воздуха, если оно находится под прямыми солнечными лучами, в руке или заряжается от внешнего аккумулятора. Кроме того, устройству требуется время, чтобы отреагировать на значительные изменения температуры.



Калибровка барометрического высотомера

Устройство откалибровано на заводе и по умолчанию использует автоматическую калибровку в начальной точке GPS. Барометрический высотомер можно откалибровать вручную, если известна точная высота. 1 Выберите > «Система» > «Высотомер». 2 Выберите один из вариантов:

- Автоматическая калибровка по начальной точке GPS — «Автокалибровка».
- Ввод текущей высоты вручную — «Калибровать» > «Ввести вручную».
- Ввод текущей высоты из цифровой модели рельефа (DEM) — «Калибровать» > «Использовать DEM».
- Ввод текущей высоты из начальной точки GPS — «Калибровать» > «Использовать GPS».

Калибровка компаса

УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибруйте электронный компас на открытом воздухе. Для повышения точности определения направления не стойте рядом с объектами, влияющими на магнитное поле: автомобилями, зданиями и линиями электропередачи.

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

Запасные уплотнительные кольца

Для креплений доступны запасные стяжки (уплотнительные кольца). ПРИМЕЧАНИЕ: используйте только запасные стяжки из этилен-пропилен-диенового каучука (EPDM). Перейдите на <http://buy.garmin.com> или обратитесь к дилеру Garmin.

Дополнительная информация

- Дополнительные руководства, статьи и обновления ПО — на support.garmin.com.
- Сведения о дополнительных аксессуарах и запасных частях — на buy.garmin.com или у дилера Garmin.



Приложение

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ: не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях требуются совместимые аксессуары. Некоторые поля данных отображаются на устройстве в нескольких категориях. Некоторые поля объединяют связанные данные, например каденс или мощность. СОВЕТ: поля данных также можно настроить в параметрах устройства в приложении Garmin Connect. Поля каденса

Название	Описание
Ср. каденс. Велосипед. Средний каденс за текущее занятие.	
Каденс. Велосипед. Количество оборотов шатуна. Для отображения этих данных устройство должно быть подключено к датчику каденса.	
Каденс круга. Велосипед. Средний каденс за текущий круг.	

Динамика педалирования

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



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

Поля расстояния

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

eBike

Название	Описание
Режим помощи.	Текущий режим помощи eBike.
Батарея eBike.	Оставшийся заряд батареи eBike.
Совет по переключению.	Рекомендация повысить или понизить передачу с учётом текущего усилия. Чтобы эти данные отображались, электровелосипед должен быть в ручном режиме переключения.
Запас хода.	Расчётное расстояние, которое можно проехать с учётом текущих настроек eBike и оставшегося заряда батареи.
Умный запас хода.	Расчётное оставшееся расстояние, на котором электровелосипед будет обеспечивать поддержку, с учётом местных условий и заряда батареи.



Поля высоты

Название	Описание
30с VAM. Скользящее среднее за 30 секунд	Средней вертикальной скорости набора высоты.
30с вертикальная скорость спуска.	Скользящее среднее за 30 секунд скорости сброса высоты.
Подъём до след. точки маршрута.	Оставшийся набор высоты до следующей точки маршрута.
Оставшийся подъём.	Оставшийся набор высоты во время тренировки или маршрута при использовании целевой высоты.
Ср. VAM. Средняя вертикальная скорость набора высоты за текущее занятие.	
Ср. вертикальная скорость спуска.	Средняя скорость сброса высоты.
Высота.	Высота вашего текущего местоположения над уровнем моря или ниже него.
Уклон. Отношение набора высоты к пройденному расстоянию. Например, если на каждые 3 м подъёма вы проезжаете 60 м, уклон составляет 5 %.	
Подъём за круг.	Вертикальное расстояние набора высоты за текущий круг.
Спуск за круг.	Вертикальное расстояние сброса высоты за текущий круг.
VAM круга.	Средняя вертикальная скорость набора высоты за текущий круг.
Вертикальная скорость спуска за круг.	Скорость сброса высоты за текущий круг.
Суммарный подъём.	Общий набор высоты с момента последнего сброса.
Суммарный спуск.	Общий сброс высоты с момента последнего сброса.
VAM.	Средняя вертикальная скорость набора высоты за текущее занятие.
Вертикальная скорость спуска.	Скорость сброса высоты во времени.

Передачи

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

Графические

Название	Описание
Столбцы каденса.	Столбчатый график текущего, среднего и максимального каденса за текущее занятие.
График каденса.	Линейный график значений каденса за текущее занятие.
Компас.	Наглядное отображение направления, в котором ориентировано устройство.
График высоты.	Линейный график текущей высоты, суммарного набора и суммарного сброса высоты за текущее занятие.
Столбцы пульса.	Столбчатый график текущего, среднего и максимального пульса за текущее занятие.
График пульса.	Линейный график текущего, среднего и максимального пульса за текущее занятие.
Столбец зоны пульса.	Столбчатый график текущей зоны пульса (от 1 до 5).
Карта.	Наглядное отображение окружающих объектов и направления вашего движения.
Столбец мощности 3с.	Столбчатый график средней за 3 секунды выходной мощности за текущее занятие.
График мощности 3с.	Линейный график средней за 3 секунды выходной мощности за текущее занятие.
Столбцы скорости.	Столбчатый график текущей, средней и максимальной скорости за текущее занятие.
График скорости.	Линейный график скорости за текущее занятие.

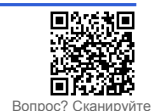


Поля пульса

Название	Описание
%Резерва пульса.	Процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое).
%Макс. пульса.	Процент от максимального пульса.
Аэробный тренировочный эффект.	Влияние текущего занятия на уровень аэробной подготовки.
Анаэробный тренировочный эффект.	Влияние текущего занятия на уровень анаэробной подготовки.
Ср. %резерва пульса.	Средний процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое) за текущее занятие.
Ср. пульс.	Средний пульс за текущее занятие.
Ср. %макс. пульса.	Средний процент от максимального пульса за текущее занятие.
Пульс.	Пульс в ударах в минуту (уд./мин). Для отображения этих данных устройство должно быть подключено к совместимому пульсому.
Зона пульса.	Текущий диапазон пульса (от 1 до 5). Зоны по умолчанию рассчитываются по профилю пользователя и максимальному пульсу (220 минус возраст).
%резерва пульса за круг.	Средний процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в покое) за текущий круг.
Пульс за круг.	Средний пульс за текущий круг.
%макс. пульса за круг.	Средний процент от максимального пульса за текущий круг.
Пульс за посл. круг.	Средний пульс за последний завершенный круг.
Нагрузка.	Тренировочная нагрузка за текущее занятие. Тренировочная нагрузка - это величина избыточного потребления кислорода после нагрузки (ЕРОС), отражающая интенсивность занятия.
Частота дыхания.	Частота дыхания в дыхательных движениях в минуту (дых./мин).
Время в зоне.	Время, проведенное в каждой зоне пульса или мощности.

Освещение

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



Показатели МТБ

Название	Описание
60с Flow.	Скользкое среднее показателя Flow за 60 секунд.
60с Grit.	Скользкое среднее показателя Grit за 60 секунд.
Flow.	Показатель того, насколько стабильно вы держите скорость и плавно проходите повороты за текущее занятие.
Grit.	Показатель сложности текущего занятия на основе перепада высот, уклона и резких изменений направления.
Flow за круг.	Общий показатель Flow за текущий круг.
Grit за круг.	Общий показатель Grit за текущий круг.

Поля навигации

Название	Описание
Оставшийся подъём.	Оставшийся набор высоты во время тренировки или маршрута при использовании целевой высоты.
Подъём до след. точки маршрута.	Оставшийся набор высоты до следующей точки маршрута.
Расстояние до точки маршрута.	Оставшееся расстояние до следующей точки маршрута.
Пункт назначения.	Положение конечного пункта назначения.
Расстояние до точки.	Оставшееся расстояние до следующей точки.
Расстояние до пункта назначения.	Оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Расстояние до следующей.	Оставшееся расстояние до следующей путевой точки маршрута. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Расчётное время прибытия.	Расчётное время суток, когда вы достигнете конечного пункта назначения (с поправкой на местное время пункта назначения). Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Расчётное время прибытия в след. точку.	Расчётное время суток, когда вы достигнете следующей путевой точки маршрута (с поправкой на её местное время). Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Курс.	Направление вашего движения.
Следующая путевая точка.	Следующая точка маршрута. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Время до пункта назначения.	Расчётное оставшееся время до прибытия в пункт назначения. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Время до следующей.	Расчётное оставшееся время до прибытия к следующей путевой точке маршрута. Для отображения этих данных необходимо выполнять навигацию.
Время до точки.	Оставшееся время до следующей точки.



Прочие поля

Название	Описание
Уровень заряда батареи.	Оставшийся заряд батареи.
Калории.	Общее количество сожжённых калорий.
Уровень сигнала GPS.	Мощность сигнала спутников GPS.
Круги.	Количество кругов, завершённых за текущее занятие.
Состояние производительности.	Оценка вашей готовности к работе в реальном времени.
Восход.	Время восхода солнца по вашему положению GPS.
Закат.	Время захода солнца по вашему положению GPS.
Температура.	Температура воздуха. Температура вашего тела влияет на показания датчика температуры.
Время суток.	Время суток по вашему текущему местоположению и настройкам времени (формат, часовой пояс, переход на летнее время).
Мин. температура за 24 часа.	Минимальная температура, записанная за последние 24 часа совместимым датчиком температуры.
Макс. температура за 24 часа.	Максимальная температура, записанная за последние 24 часа совместимым датчиком температуры.

Поля мощности

Название	Описание
%FTP.	Текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.
Баланс 3с.	Скользящее среднее за 3 секунды баланса мощности левой и правой ноги.
Мощность 3с.	Скользящее среднее выходной мощности за 3 секунды.
Ватт/кг 3с.	Скользящее среднее за 3 секунды выходной мощности в ваттах на килограмм.
Баланс 10с.	Скользящее среднее за 10 секунд баланса мощности левой и правой ноги.
Мощность 10с.	Скользящее среднее выходной мощности за 10 секунд.
Ватт/кг 10с.	Скользящее среднее за 10 секунд выходной мощности в ваттах на килограмм.
Баланс 30с.	Скользящее среднее за 30 секунд баланса мощности левой и правой ноги.
Мощность 30с.	Скользящее среднее выходной мощности за 30 секунд.
Ватт/кг 30с.	Скользящее среднее за 30 секунд выходной мощности в ваттах на килограмм.
Ср. баланс.	Средний баланс мощности левой и правой ноги за текущее занятие.
Ср. мощность.	Средняя выходная мощность за текущее занятие.
Ср. ватт/кг.	Средняя выходная мощность в ваттах на килограмм.
Баланс.	Текущий баланс мощности левой и правой ноги.
Фактор интенсивности.	Intensity Factor™ за текущее занятие.

Название	Описание
Килоджоули. Накопленная выполненная работа (выходная мощность) в килоджоулях.	
Баланс за круг. Средний баланс мощности левой и правой ноги за текущий круг.	
NP за круг. Средняя нормализованная мощность (Normalized Power™) за текущий круг.	
Мощность за круг. Средняя выходная мощность за текущий круг.	
NP за посл. круг. Средняя нормализованная мощность за последний завершённый круг.	
Мощность за посл. круг. Средняя выходная мощность за последний завершённый круг.	
Ватт/кг за круг. Средняя выходная мощность в ваттах на килограмм за текущий круг.	
Макс. мощность за круг. Наибольшая выходная мощность за текущий круг.	
Макс. мощность. Наибольшая выходная мощность за текущее занятие.	
Нормализованная мощность. Нормализованная мощность за текущее занятие.	
Плавность педалирования. Показатель того, насколько равномерно велосипедист прикладывает усилие к педалям на протяжении оборота шатуна.	
Мощность. Велосипед. Текущая выходная мощность в ваттах.	
Зона мощности. Текущий диапазон выходной мощности (от 1 до 9) на основе вашего FTP или пользовательских настроек.	
Время в зоне. Время, проведённое в каждой зоне мощности.	
Эффективность крутящего момента. Показатель того, насколько эффективно велосипедист крутит педали.	
TSS. Training Stress Score™ за текущее занятие.	
Ватт/кг. Выходная мощность в ваттах на килограмм.	

Умный велостанок

Название	Описание
Управление велостанком.	Сопротивление, создаваемое станком во время тренировки.

Поля скорости

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

Поля таймера

Название	Описание
Ср. время круга.	Среднее время круга за текущее занятие.
Прошедшее время.	Общее записанное время. Например, если вы запустили таймер занятия и ехали 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем снова запустили и ехали 20 минут, прошедшее время составит 35 минут.
Время круга.	Время секундомера за текущий круг.
Время посл. круга.	Время секундомера за последний завершённый круг.
Таймер.	Текущее время таймера занятия.
Опережение по времени.	Время опережения или отставания от Virtual Partner.
Время сегмента.	Время прохождения сегмента за текущее занятие.
Дельта отрезка хронометражных ворот.	Во время заезда через хронометражные ворота - разница между вашим текущим отрезком и лучшим отрезком.

Тренировки

Название	Описание
Осталось калорий.	Во время тренировки - оставшееся количество калорий при использовании цели по калориям.
Осталось расстояния.	Во время тренировки или маршрута - оставшееся расстояние при использовании цели по расстоянию.
Длительность.	Время, оставшееся до конца текущего шага тренировки.
Отклонение пульса.	Во время тренировки - насколько вы выше или ниже целевого значения пульса.
Основная цель.	Во время тренировки - цель основного шага тренировки.
Осталось повторений.	Во время тренировки - оставшееся количество повторений.
Дополнительная цель.	Во время тренировки - цель дополнительного шага тренировки.
Расстояние шага.	Во время тренировки - расстояние текущего шага.
Время шага.	Время, прошедшее с начала текущего шага тренировки.
Осталось времени.	Во время тренировки или маршрута - оставшееся время при использовании цели по времени.
Сравнение с тренировкой.	График сравнения вашего текущего усилия с целью тренировки.
Шаг тренировки.	Во время тренировки - текущий шаг из общего количества шагов.

Стандартные нормативы VO2max.

В таблицах приведены стандартные классификации оценок VO2max. по возрасту и полу.

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

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

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

Нормативы FTP

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

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

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

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



Расчёт зон пульса

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

Размер и длина окружности колеса

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

Index

A

alerts **65, 73, 74**
ANT+ sensors **66**
applications **56**

B

backlight **77**
bands **91**
battery, type **81**

C

cadence **62**
 alerts **73**
calendar **6**
calorie, alerts **74**
cleaning the device **88**
Connect IQ **56**
courses, rerouting **38**
cycling **21**
cycling dynamics **63, 64**

D

data
 storing **55**
 transferring **55**
data averaging **62**
data fields **56**
deleting, all user data **69**
device, care **88**
distance, alerts **74**

E

eBike **66**
emergency contacts **45, 46**

G

Garmin Connect, storing data **55**
GPS **14**
 signal **4**

H

heart rate
 alerts **73**
 monitor **19, 24, 62, 88**
 zones **29, 102**
history, sending to computer **55**

I

incident detection **45, 46**
indoor training **14**

L

language **79**
live event sharing **51**
locations **30**
locking, screen **4**

M

maps **30**

N

navigation **30**

O

O-rings. See bands

P

pedals **63**
performance condition **27**
personal records **28, 29**
platform center offset **64**
power **63**
power (force)
 alerts **73**
 meters **62, 64**
power phase **64**

R

recovery **24, 27**
routes, settings **42**

S

satellite signals **4**
screen, locking **4**
segments **12**
settings **65, 79**
 device **79**
smartphone **56**
software
 license **87, 88**
 updating **56, 87**
 version **87, 88**
stress score **27**

T

temperature **90**
time, alerts **74**
training **6**
Training Effect **27**
troubleshooting **62, 90**

U

unit ID **87, 88**
units of measure **79**
updates, software **56, 87**
USB **56, 87**
user data, deleting **69**

V

VO2 max. **19, 21, 27**

W

Wi-Fi **56, 87**
widgets **56**
workouts **7**
 creating **7**





**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

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