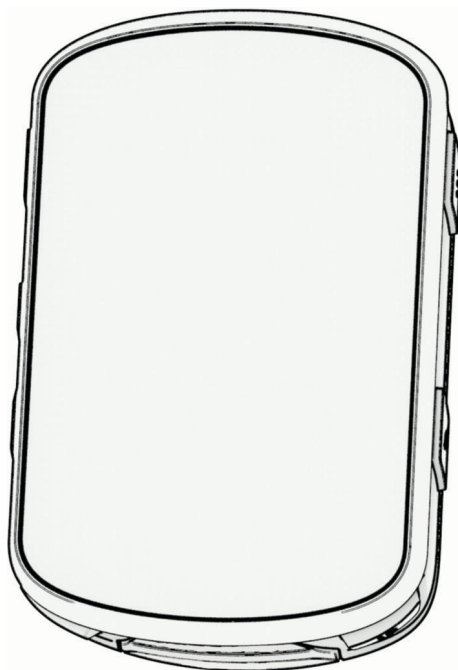


GARMIN®



EDGE® 840

Руководство пользователя

 **Спорт Лайф**

**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

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

© 2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to www.garmin.com for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, and Virtual Partner® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, HRM-Dual™, HRM-Run™, Rally™, Varia™, and Vector™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Android™ is a trademark of Google Inc. Apple® and Mac® are trademarks of Apple, Inc., registered in the U.S. and other countries. The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. The Cooper Institute®, as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Di2™ and Shimano STEPS™ are trademarks of Shimano, Inc. Shimano® is a registered trademark of Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), and Normalized Power™ (NP) are trademarks of Peaksware, LLC. STRAVA and Strava™ are trademarks of Strava, Inc. Wi-Fi® is a registered trademark of Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® and Windows NT® are registered trademarks of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: A04394



Содержание

Введение

Обзор устройства	1
Просмотр виджетов	2
Просмотр быстрых виджетов (Glances)	2
Использование сенсорного экрана	2
Блокировка сенсорного экрана	2

Тренировки

Поездка на велосипеде	3
Оценка занятия	3
Unified Training Status (единый статус тренировок)	4
Планы тренировок	4
Использование тренировочных планов Garmin Connect	4
Просмотр календаря тренировок	4
Power Guide	5
Создание Power Guide	5
Запуск Power Guide	5
Тренировки	6
Создание тренировки	6
Повторение шагов тренировки	6
Редактирование тренировки	6
Создание персональной тренировки в Garmin Connect	7
Выполнение тренировки из Garmin Connect	7
Ежедневные рекомендованные тренировки	7
Выполнение ежедневной рекомендуемой тренировки	7
Включение и отключение подсказок ежедневной рекомендованной тренировки	7
Запуск тренировки	7
Остановка тренировки	8
Удаление тренировок	8
Сегменты	8
Сегменты Strava™	8
Использование виджета Strava Segment Explore	8
Следование по сегменту из Garmin Connect	9
Включение сегментов	9
Гонка по сегменту	9
Просмотр сведений о сегменте	10
Параметры сегментов	10
Удаление сегмента	10

Тренировки в помещении	10
Сопряжение с велотренажёром	10
Использование домашнего велостанка	11
Настройка сопротивления	11
Настройка целевой мощности	11
Интервальные тренировки	11
Создание интервальной тренировки	12
Запуск интервальной тренировки	12
Соревнование с предыдущим занятием	12
Тренировка для гонки	12
Календарь гонок и основное событие	13
Установка тренировочной цели	13

My Stats

Измерения производительности	14
Уровни Training Status	15
Советы по получению данных Training Status	15
Об оценках VO2 Max.	15
Получение оценки VO2 Max.	16
Советы по оценке VO2 Max. при езде на велосипеде	17
Акклиматизация к жаре и высоте	17
Acute Load (Текущая нагрузка)	17
Просмотр острой нагрузки	17
Training Load Focus (Направленность тренировочной нагрузки)	18
Просмотр велосипедных способностей	18
О функции Training Effect	19
Время восстановления	19
Просмотр времени восстановления	20
Получение оценки тренировочной нагрузки	20
Получение оценки FTP	21
Проведение теста FTP	21
Автоматическое вычисление FTP	22
Просмотр выносливости в реальном времени	23
Просмотр вашего показателя стресса	24
Просмотр кривой мощности	24
Синхронизация занятий и показателей производительности	24
Отключение уведомлений о показателях производительности	24
Приостановка Training Status	24
Возобновление приостановленного Training Status	25
Просмотр фитнес-возраста	25



Просмотр минут интенсивности	25	Обнаружение инцидентов	36
Личные рекорды	25	Включение и отключение обнаружения инцидентов	36
Просмотр личных рекордов	25	Assistance (Запрос помощи)	37
Восстановление личного рекорда	25	Запрос помощи	37
Удаление личного рекорда	25	Добавление экстренных контактов	37
Тренировочные зоны	26		
Навигация	26	Просмотр экстренных контактов	37
Местоположения	26	Отмена автоматического сообщения	37
Отметка текущего местоположения	26	Отправка обновления статуса после инцидента	38
Сохранение местоположений с карты	26		
Навигация к местоположению	27	LiveTrack	38
Навигация обратно к старту	27	Включение LiveTrack	38
Остановка навигации	27		
Редактирование геоточек	28	Запуск сеанса GroupTrack	39
Удаление местоположения	28	Советы по сеансам GroupTrack	40
Маршруты	28	GroupRide	40
Планирование и езда по курсу	28	Запуск сеанса GroupRide	40
		Присоединение к сеансу GroupRide	42
Создание и езда по кольцевому курсу	29		
		Отправка сообщения GroupRide	42
Создание курса на основе недавней поездки	29	Статус карты GroupRide	43
		Выход из сеанса GroupRide	43
Выполнение маршрута из Garmin Connect	30	Советы по сеансам GroupRide	43
Советы по прохождению маршрута	30	Live Event Sharing	43
Просмотр сведений о маршруте	30	Включение Live Event Sharing	44
Отображение маршрута на карте	31	Spectator Messaging	44
Параметры маршрута	31	Блокировка сообщений Spectator Messaging	44
Перепрокладка маршрута	31	Настройка сигнализации велосипеда	44
Остановка маршрута	31	Воспроизведение звуковых подсказок на телефоне	44
Удаление курса	31		
Маршруты Trailforks	31	Прослушивание музыки	45
Использование ClimbPro	32	Функции подключения Wi-Fi	45
Использование виджета climb explore	32	Настройка подключения Wi-Fi	45
Категории подъёмов	33	Настройки Wi-Fi	45
Настройки карты	33		
Настройки внешнего вида карты	33	Беспроводные датчики	46
Изменение ориентации карты	33	Надевание монитора сердечного ритма	47
Map Themes	34	Настройка зон пульса	48
Настройки маршрута	34	О зонах сердечного ритма	48
Выбор вида активности для расчёта маршрута	34	Фитнес-цели	48
		Советы при неустойчивых данных пульса	48
Подключённые функции	34	Установка датчика скорости	49
Сопряжение телефона	35	Установка датчика каденса	50
Подключаемые функции Bluetooth	35		
Функции безопасности и отслеживания	36	О датчиках скорости и каденса	50



Усреднение данных каденса или мощности	50	Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера	58
Сопряжение беспроводных датчиков	51	Профили	58
Ресурс батареи беспроводных датчиков	51	Настройка профиля пользователя	58
Тренировка с измерителями мощности	51	Настройки пола	59
Настройка зон мощности	51	Настройки тренировки	59
Калибровка измерителя мощности	52	Обновление профиля занятия	59
Мощность на основе педалей	52	Добавление экрана данных	60
Cycling Dynamics	52	Редактирование экрана данных	60
Использование Cycling Dynamics	53	Изменение порядка экранов данных	60
Данные фазы мощности	53	Настройки оповещений и подсказок	61
Смещение центра платформы	53	Настройка оповещений о диапазоне	61
		Настройка повторяющихся оповещений	61
Настройка функций Cycling Dynamics	53		
Обновление ПО системы Rally с помощью велокомпьютера Edge	53	Настройка умных оповещений Eat and Drink	62
Ситуационная осведомлённость	54	Auto Lap	62
Использование управления камерой Varia	54	Отметка кругов по позиции	62
Включение звукового сигнала зелёного уровня угрозы	54	Отметка кругов по расстоянию	62
	54	Отметка кругов по времени	63
Использование электронных переключателей	54	Настройка баннера круга	63
		Использование Auto Sleep	63
Велокомпьютер Edge 840 и ваш eBike	54	Использование Auto Pause	63
Просмотр сведений о датчике eBike	54	Использование Auto Scroll	64
Пульт дистанционного управления inReach	55	Автоматический запуск таймера	64
Использование пульта дистанционного управления inReach	55	Изменение настройки спутниковой системы	64
		Настройки телефона	64
История	55	Системные настройки	64
Просмотр поездки	55	Настройки дисплея	65
Просмотр времени в каждой тренировочной зоне	55	Использование подсветки	65
	55	Настройка виджетов-взглядов	65
Удаление заезда	55	Настройка цикла виджетов	65
Просмотр итоговых данных	56	Настройки записи данных	65
Удаление итоговых данных	56	Изменение единиц измерения	65
Garmin Connect	56		
		Включение и отключение тонов устройства	66
Отправка поездки в Garmin Connect	56	Изменение языка устройства	66
Запись данных	57	Часовые пояса	66
Управление данными	57	Настройка режима Extended Display	66
		Выход из режима Extended Display	66
Подключение устройства к компьютеру	57	Информация об устройстве	67
Передача файлов на устройство	57	Зарядка устройства	67
Удаление файлов	57	Сведения об аккумуляторе	67
Отключение кабеля USB	58	Установка стандартного крепления	68
		Установка выносного крепления	69
Настройка устройства	58	Снятие Edge с крепления	69
Загружаемые функции Connect IQ	58	Установка крепления для горного велосипеда	70



Крепление страховочного шнура	71
Обновления продукта	71
Обновление ПО через приложение Garmin Connect	72
Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express	72
Технические характеристики	72
Технические характеристики Edge	72
Технические характеристики HRM-Dual	72
Технические характеристики Speed Sensor 2 и Cadence Sensor 2	73
Просмотр информации об устройстве	73
Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии требованиям	73
Уход за устройством	73
Очистка устройства	73
Уход за монитором сердечного ритма	74
Батареи, заменяемые пользователем	74
Замена батареи HRM-Dual	74
Замена батареи датчика скорости	75
Замена батареи датчика каденса	76
Замена батареи датчика каденса	77
Устранение неполадок	77
Сброс устройства	77
Восстановление настроек по умолчанию	77
Очистка пользовательских данных и настроек	77
Максимизация срока службы батареи	78
Включение режима Battery Saver	78
Мой телефон не подключается к устройству	78
Советы по использованию велокомпьютера Edge 840 Solar	79
Улучшение приёма сигналов GPS-спутников	79
На устройстве установлен неверный язык	79
Установка высоты над уровнем моря	79
Показания температуры	79
Калибровка барометрического высотомера	80
Калибровка компаса	80
Сменные уплотнительные кольца	80
Получение дополнительной информации	80
Приложение	81
Поля данных	81
Стандартные оценки VO2 Max.	89

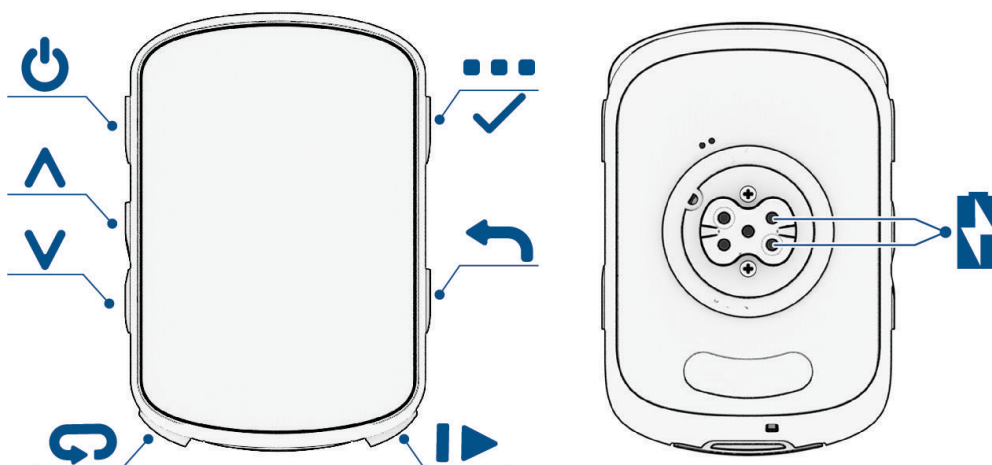
Оценки FTP	89
Расчёты зон частоты сердечных сокращений	90
Размер и длина окружности колеса	90



Введение

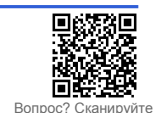
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ См. руководство по важной информации о безопасности и продукте, вложенное в упаковку, для ознакомления с предупреждениями и другой важной информацией. Перед началом или изменением любой программы физических упражнений всегда консультируйтесь с врачом.

Обзор устройства



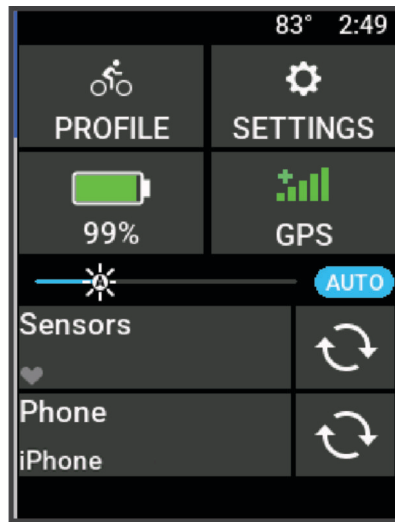
	Нажмите, чтобы перейти в режим сна и вывести устройство из него. Удерживайте, чтобы включить и выключить устройство и заблокировать сенсорный экран.
	Нажмите для прокрутки экранов данных, опций и настроек. С главного экрана нажмите для просмотра страницы статуса.
	Нажмите для прокрутки экранов данных, опций и настроек. С главного экрана нажмите для просмотра быстрых виджетов.
	Нажмите, чтобы отметить новый круг.
	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.
	Заряжайте с помощью внешнего источника питания.

ПРИМЕЧАНИЕ: перейдите на buy.garmin.com, чтобы приобрести дополнительные аксессуары.



Просмотр виджетов

На вашем устройстве предустановлено несколько виджетов, а после сопряжения устройства с телефоном или другим совместимым устройством доступно ещё больше. 1 На главном экране проведите вниз от верхнего края экрана.



Появится виджет настроек. Мигающий значок означает, что устройство ищет сигнал. Сплошной значок означает, что сигнал найден или датчик подключён. Вы можете выбрать любой значок, чтобы изменить настройки. 2 Проведите влево или вправо, чтобы просмотреть другие виджеты. В следующий раз, когда вы проведёте вниз для просмотра виджетов, появится последний просмотренный виджет.

Просмотр быстрых виджетов (Glances)

Быстрые виджеты (Glances) обеспечивают быстрый доступ к данным о здоровье, информации о занятиях, встроенным датчикам и другому.

- На главном экране проведите вверх. Устройство прокрутит быстрые виджеты.
- Выберите быстрый виджет, чтобы просмотреть дополнительную информацию.
- Выберите , чтобы настроить быстрые виджеты (Настройка виджетов-взглядов, стр. 65).

Использование сенсорного экрана

Когда таймер запущен, коснитесь экрана, чтобы просмотреть наложение таймера. Наложение таймера позволяет вернуться на главный экран во время заезда.

- Выберите , чтобы вернуться на главный экран.
- Проводите пальцем или выбирайте стрелки для прокрутки.
- Выберите , чтобы открыть меню.
- Выберите , чтобы вернуться на предыдущую страницу.
- Выберите , чтобы сохранить изменения и закрыть страницу.
- Выберите , чтобы закрыть страницу и вернуться на предыдущую страницу.
- Выберите , чтобы выполнить поиск рядом с местоположением.
- Выберите , чтобы удалить элемент.
- Выберите для получения дополнительной информации.

Блокировка сенсорного экрана. Вы можете заблокировать экран, чтобы предотвратить случайные касания.

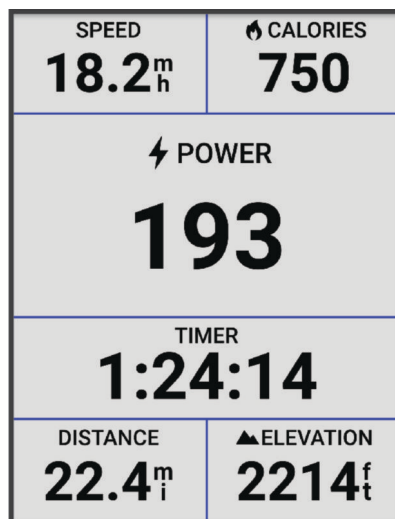
- Удерживайте и выберите Lock Screen.
- Во время занятия выберите .



Тренировки

Поездка на велосипеде

Если вы используете беспроводной датчик или аксессуар, его можно сопрячь и активировать во время первоначальной настройки (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). 1 Удерживайте , чтобы включить устройство. 2 Выйдите на улицу и подождите, пока устройство найдёт спутники. Полосы спутников становятся зелёными, когда устройство готово. 3 На главном экране выберите или , чтобы изменить велосипедный профиль. 4 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия. ПРИМЕЧАНИЕ: история записывается только во время работы таймера занятия. 5 Проведите влево или вправо, чтобы просмотреть дополнительные экраны данных. Вы можете провести вниз от верхнего края экранов данных, чтобы просмотреть виджеты. 6 При необходимости коснитесь экрана, чтобы просмотреть данные наложения статуса (включая заряд батареи) или вернуться на главный экран. 7 Нажмите , чтобы остановить таймер занятия. СОВЕТ: прежде чем сохранить этот заезд и поделиться им в своём аккаунте Garmin Connect™, вы можете изменить тип заезда. Точные данные о типе заезда важны для создания удобных для велосипеда маршрутов. 8 Выберите Save. 9 Выберите .



Оценка занятия

Вы можете настроить параметр самооценки для своих профилей занятий (Настройки тренировки, стр. 59). 1 После завершения занятия выберите Save. 2 Выберите или , чтобы выбрать число, соответствующее вашему воспринимаемому усилию. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете выбрать Skip, чтобы пропустить самооценку. 3 Выберите, как вы себя чувствовали во время занятия. Выберите Accept. Вы можете просмотреть оценки в приложении Garmin Connect.



Unified Training Status (единый статус тренировок)

Когда вы используете более одного устройства Garmin® с учётной записью Garmin Connect, вы можете выбрать, какое устройство будет основным источником данных для повседневного использования и для целей тренировок. В меню приложения Garmin Connect выберите Settings. Primary Training Device: задаёт приоритетный источник данных для метрик тренировок, таких как статус тренировок и фокус нагрузки. Primary Wearable: задаёт приоритетный источник данных для ежедневных метрик здоровья, таких как шаги и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего. СОВЕТ: для наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто синхронизироваться с учётной записью Garmin Connect.

Планы тренировок

Вы можете создать план тренировок в своей учётной записи Garmin Connect и отправить тренировки из плана на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в календаре тренировок.

Использование тренировочных планов Garmin Connect

Прежде чем загрузить и использовать тренировочный план, у вас должен быть аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 56), и вы должны выполнить сопряжение устройства Edge с совместимым телефоном. 1 В приложении Garmin Connect выберите или . 2 Выберите Training & Planning > Training Plans. 3 Выберите и запланируйте тренировочный план. 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 Просмотрите тренировочный план в своём календаре.

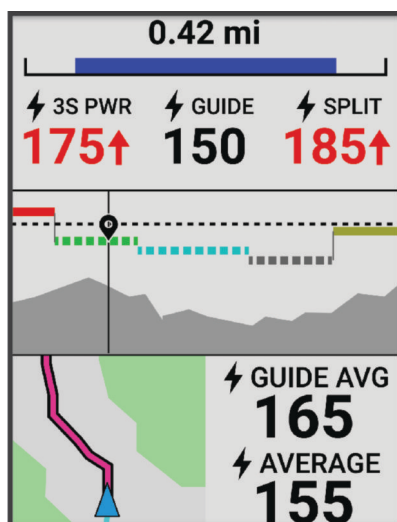
Просмотр календаря тренировок

Когда вы выбираете день в календаре тренировок, вы можете просмотреть или начать тренировку. Вы также можете просмотреть сохранённые заезды. 1 Выберите Training > Training Plan. 2 Выберите . Выберите день, чтобы просмотреть запланированную тренировку или сохранённый заезд.



Power Guide

Вы можете создать и использовать стратегию мощности для планирования своего усилия на маршруте. Ваше устройство Edge использует ваш FTP, набор высоты маршрута и прогнозируемое время прохождения маршрута для создания персонализированного Power Guide. Один из важнейших шагов в планировании успешной стратегии Power Guide - выбор уровня усилия. Более тяжёлое усилие на маршруте увеличит рекомендации по мощности, а выбор более лёгкого усилия снизит их (Создание Power Guide, стр. 5). Главная цель Power Guide - помочь вам пройти маршрут на основе того, что известно о ваших возможностях, а не достичь конкретного целевого времени. Вы можете регулировать уровень усилия во время заезда. Power Guide всегда связан с маршрутом и не может использоваться с тренировками или сегментами. Вы можете просматривать и редактировать свою стратегию в Garmin Connect и синхронизировать её с совместимыми устройствами Garmin. Для этой функции требуется измеритель мощности, который должен быть сопряжён с вашим устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). После сопряжения устройств вы можете настроить дополнительные поля данных (Поля данных, стр. 81).



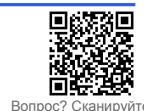
Создание Power Guide

Прежде чем создать Power Guide, вы должны сопрячь измеритель мощности с вашим устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). 1 Выберите Training > Power Guide > . 2 Выберите вариант:

- Выберите Use Saved Course, чтобы использовать сохранённый маршрут, и выберите маршрут.
- Выберите Course Creator, чтобы создать новый маршрут, и выберите > Create Power Guide. 3 Введите название для Power Guide и выберите . 4 Выберите посадку. 5 Выберите вес передачи. 6 Выберите Save.

Запуск Power Guide

Прежде чем запустить Power Guide, вы должны создать Power Guide (Создание Power Guide, стр. 5). 1 Выберите Training > Power Guide. 2 Выберите Power Guide. 3 Выберите Ride. Нажмите для запуска таймера занятия.



Тренировки

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

Создание тренировки

1 Выберите Training > Workouts > . 2 Выберите > Rename, введите название тренировки и выберите (необязательно). 3 Выберите Add New Step. 4 Выберите тип шага тренировки. Например, выберите Rest, чтобы использовать шаг в качестве круга отдыха. Во время круга отдыха таймер активности продолжает работать, а данные записываются. 5 Выберите продолжительность шага тренировки. Например, выберите Distance, чтобы завершить шаг после прохождения определённого расстояния. 6 При необходимости введите пользовательское значение продолжительности. 7 Выберите тип целевого показателя шага тренировки. Например, выберите HR Zone, чтобы поддерживать постоянный пульс на протяжении шага. 8 При необходимости выберите целевую зону или введите пользовательский диапазон. Каждый раз, когда вы превышаете или опускаетесь ниже заданного значения пульса, устройство подаёт звуковой сигнал и отображает сообщение. ПРИМЕЧАНИЕ: также можно выбрать дополнительный целевой показатель. Например, в качестве основного показателя можно задать езду в течение пяти минут в зоне мощности, а в качестве дополнительного - частоту педалирования. 9 Выберите , чтобы сохранить шаг. 10 Выберите Add New Step, чтобы добавить дополнительные шаги. 11 Выберите Add New Step > Repeat > , чтобы повторить шаг. 12 Выберите , чтобы сохранить тренировку.

Повторение шагов тренировки

Прежде чем повторить шаг тренировки, необходимо создать тренировку как минимум с одним шагом. 1 Выберите Add New Step. 2 Выберите нужный вариант:
- Выберите Repeat, чтобы повторить шаг один или несколько раз. Например, можно повторить шаг на 5 миль десять раз.
- Выберите Repeat Until, чтобы повторять шаг в течение заданного времени. Например, можно повторять шаг на 5 миль в течение 60 минут или до тех пор, пока пульс не достигнет 160 уд/мин. 3 Выберите Back To Step и укажите шаг для повторения. 4 Нажмите , чтобы сохранить шаг.

Редактирование тренировки

1 Выберите Training > Workouts. 2 Выберите тренировку. 3 Выберите . 4 Выберите шаг. 5 Измените атрибуты шага и выберите . 6 При необходимости выберите > Delete > , чтобы удалить шаг. Выберите , чтобы сохранить тренировку.



Создание персональной тренировки в Garmin Connect

Прежде чем создать тренировку в приложении Garmin Connect, у вас должен быть аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 56). 1 В приложении Garmin Connect выберите или . 2 Выберите Training & Planning > Workouts > Create a Workout. 3 Выберите занятие. 4 Создайте свою персональную тренировку. 5 Выберите Save. 6 Введите название для тренировки и выберите Save. Новая тренировка появится в вашем списке тренировок. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете отправить эту тренировку на своё устройство (Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 7).

Выполнение тренировки из Garmin Connect. Прежде чем загрузить тренировку из Garmin Connect, у вас должен быть аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 56). 1 Выберите вариант:

- Откройте приложение Garmin Connect.
- Перейдите на connect.garmin.com. 2 Выберите Training & Planning > Workouts. 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую. 4 Выберите или Send to Device. 5 Следуйте инструкциям на экране.

Ежедневные рекомендованные тренировки

Ежедневные рекомендованные тренировки предлагаются на основе ваших предыдущих занятий, сохранённых в вашем аккаунте Garmin Connect. Когда вы тренируетесь к гоночному событию, ваши ежедневные рекомендованные тренировки появляются в вашем календаре тренировок (Просмотр календаря тренировок, стр. 4) и адаптируются к предстоящей гонке (Тренировка для гонки, стр. 12). ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы получать рекомендации по тренировкам, вы должны ездить с пульсом и мощностью в течение одной недели.

Выполнение ежедневной рекомендуемой тренировки. Для получения рекомендаций по тренировкам необходимо ездить с датчиками пульса и мощности в течение одной недели. 1 Выберите Training > Workouts > Daily Suggested Workout. 2 Выберите Ride.

Включение и отключение подсказок ежедневной рекомендованной тренировки. 1 Выберите Training > Workouts > Daily Suggested Workout > . 2 Выберите Show on Home Screen.

Запуск тренировки

1 Выберите Training > Workouts. 2 Выберите тренировку. 3 Выберите Ride. 4 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия. После начала тренировки устройство отображает каждый шаг тренировки, цель (если есть) и текущие данные тренировки. Звуковой сигнал раздаётся, когда вы вот-вот завершите шаг тренировки. Появляется сообщение с обратным отсчётом времени или расстояния до начала нового шага.



Остановка тренировки

- В любой момент нажмите  , чтобы завершить шаг тренировки и начать следующий шаг.
- На экране тренировки проведите вверх от нижнего края экрана и выберите вариант: «Выберите , чтобы приостановить текущий шаг тренировки. «Выберите , чтобы завершить шаг тренировки и повторить предыдущий шаг. «Выберите , чтобы завершить шаг тренировки и начать следующий шаг.
- В любой момент нажмите , чтобы остановить таймер занятия.
- В любой момент проведите вниз от верхнего края экрана и в виджете управления выберите Stop Workout > , чтобы завершить тренировку.

Удаление тренировок

1 Выберите Training > Workouts > > Delete Multiple. 2 Выберите одну или несколько тренировок. 3 Выберите .

Сегменты

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

Сегменты Strava™

Вы можете загружать сегменты Strava на ваше устройство Edge 840. Следуйте по сегментам Strava, чтобы сравнить свои результаты с прошлыми заездами, друзьями и профессионалами, проезжавшими тот же сегмент. Чтобы оформить подписку Strava, перейдите в меню сегментов в вашем аккаунте Garmin Connect. Для получения дополнительной информации перейдите на www.strava.com. Информация в этом руководстве применима как к сегментам Garmin Connect, так и к сегментам Strava.

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

- Выберите , чтобы отметить сегмент звездой в вашем аккаунте Strava.
- Выберите Download > Ride, чтобы загрузить сегмент на устройство и проехать его.
- Выберите Ride, чтобы проехать загруженный сегмент. Выберите или , чтобы просмотреть своё время прохождения сегмента, лучшее время ваших друзей и время лидера сегмента.



Следование по сегменту из Garmin Connect

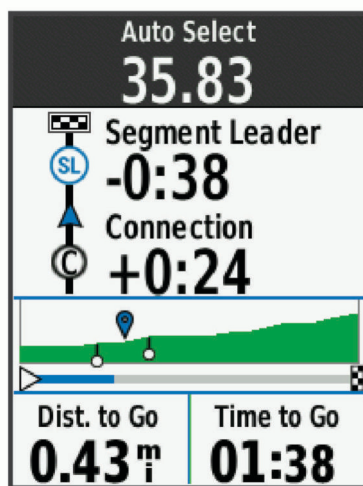
Прежде чем загрузить сегмент из Garmin Connect и следовать по нему, у вас должен быть аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 56). ПРИМЕЧАНИЕ: если вы используете сегменты Strava, ваши отмеченные звездой сегменты автоматически переносятся на устройство при синхронизации с приложением Garmin Connect. 1 Выберите вариант: - Откройте приложение Garmin Connect. - Перейдите на connect.garmin.com. 2 Выберите сегмент. 3 Выберите или Send to Device. 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 На велокомпьютере Edge выберите Training > Segments. 6 Выберите сегмент. 7 Выберите Ride.

Включение сегментов

Вы можете выбрать, какие из загруженных в данный момент на устройство сегментов включены. 1 Выберите Training > Segments > Segment Options > Enable/Disable > Edit Multiple. 2 Выберите сегменты для включения.

Гонка по сегменту

Сегменты - это виртуальные гоночные трассы. Вы можете соревноваться на сегменте и сравнивать свои результаты с прошлыми активностями, результатами других гонщиков, контактов из учётной записи Garmin Connect или других участников велосипедного сообщества. Вы можете загрузить данные активности в учётную запись Garmin Connect, чтобы просмотреть свою позицию на сегменте. ПРИМЕЧАНИЕ. Если учётные записи Garmin Connect и Strava связаны, активность автоматически отправляется в учётную запись Strava, где можно просмотреть позицию на сегменте. 1 Нажмите , чтобы запустить таймер активности, и отправляйтесь в поездку. Когда ваш маршрут пересечёт активный сегмент, вы сможете начать гонку по нему. 2 Начните гонку по сегменту. Экран данных сегмента появится автоматически.



3 При необходимости используйте стрелки для изменения цели во время гонки. Вы можете соревноваться с лидером сегмента, своими прошлыми результатами или другими гонщиками (если применимо). Цель автоматически корректируется в зависимости от вашего текущего результата. По завершении сегмента появится соответствующее сообщение.



Просмотр сведений о сегменте

1 Выберите Training > Segments. 2 Выберите сегмент. 3 Выберите нужный вариант:

- Выберите Map, чтобы просмотреть сегмент на карте.
- Выберите Elevation, чтобы просмотреть график высотного профиля сегмента.
- Выберите Leaderboard (таблица лидеров), чтобы просмотреть время прохождения и среднюю скорость лидера сегмента, лидера группы или соперника, ваш личный рекорд и среднюю скорость, а также данные других участников (если применимо). SOBEL: можно выбрать запись в таблице лидеров, чтобы изменить цель гонки по сегменту.
- Выберите Enable, чтобы активировать гонку по сегментам и уведомления о приближении к сегментам.

Параметры сегментов

Выберите Training > Segments > Segment Options. Turn Guidance: включает или отключает подсказки о поворотах. Auto Select Effort: включает или отключает автоматическую корректировку цели на основе ваших текущих результатов. Search: позволяет искать сохранённые сегменты по названию. Enable/Disable: включает или отключает загруженные в данный момент на устройство сегменты. Default Leader Priority: позволяет выбрать порядок целевых ориентиров при прохождении сегмента наперегонки. Delete: позволяет удалить все или несколько сохранённых сегментов с устройства.

Удаление сегмента

1 Выберите Training > Segments. 2 Выберите сегмент. 3 Выберите > .

Тренировки в помещении

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

Сопряжение с велотренажёром

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



Использование домашнего велостанка

Прежде чем использовать совместимый домашний велостанок, вы должны сопрячь его с вашим устройством по технологии ANT+ (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Не все функции и настройки доступны для каждого велостанка. Для получения дополнительной информации см. руководство пользователя вашего велостанка. Вы можете использовать ваше устройство с домашним велостанком для имитации сопротивления при прохождении маршрута, занятия или тренировки. При использовании домашнего велостанка GPS автоматически отключается. 1 Выберите Training > Smart Trainer. 2 Выберите вариант:

- Выберите Free Ride, чтобы вручную регулировать уровень сопротивления.
- Выберите Follow a Course, чтобы следовать по сохранённому маршруту (Маршруты, стр. 28).
- Выберите Follow an Activity, чтобы повторить сохранённый заезд (Поездка на велосипеде, стр. 3).
- Выберите Follow a Workout, чтобы выполнить сохранённую тренировку (Тренировки, стр. 6).
- Если доступно, выберите Set Grade, Set Resistance или Set Target Power, чтобы настроить заезд. ПРИМЕЧАНИЕ: сопротивление велостанка меняется в зависимости от информации о маршруте или заезде. 3 Выберите маршрут, занятие или тренировку. 4 Выберите Ride. 5 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

Настройка сопротивления. 1 Выберите Training > Smart Trainer > Set Resistance. 2 Нажмите или для установки величины сопротивления, создаваемого велостанком. 3 Нажмите кнопку для запуска таймера активности. 4 При необходимости нажимайте или для регулировки сопротивления во время активности.

Настройка целевой мощности. 1 Выберите Training > Smart Trainer > Set Target Power. 2 Установите значение целевой мощности. 3 Нажмите кнопку для запуска таймера активности. Сопротивление велостанка регулируется автоматически для поддержания постоянной выходной мощности в зависимости от вашей скорости. 4 При необходимости нажимайте или для регулировки целевой мощности во время активности.

Интервальные тренировки

Вы можете создавать интервальные тренировки на основе дистанции или времени. Устройство сохраняет пользовательскую интервальную тренировку до тех пор, пока вы не создадите новую. Открытые интервалы можно использовать при езде на известную дистанцию. При нажатии кнопки устройство фиксирует интервал и переходит к интервалу отдыха.



Создание интервальной тренировки

1 Выберите Training > Intervals > Intervals > Target Type. 2 Выберите нужный вариант. СОВЕТ: можно создать открытый интервал, установив тип Open. 3 При необходимости введите верхнее и нижнее значения для интервала. 4 Выберите Duration, введите значение времени интервала и нажмите . 5 Нажмите . 6 Выберите Rest > Target Type. 7 Выберите нужный вариант. 8 При необходимости введите верхнее и нижнее значения для интервала отдыха. 9 Выберите Duration, введите значение времени для интервала отдыха и нажмите . 10 Нажмите . 11 Выберите один или несколько вариантов:

- Чтобы задать количество повторений, выберите Repeat.
- Чтобы добавить к тренировке открытую разминку, выберите Warm Up > On.
- Чтобы добавить к тренировке открытую заминку, выберите Cool Down > On.

Запуск интервальной тренировки

1 Выберите Training > Intervals > Do Workout. 2 Нажмите кнопку для запуска таймера активности. 3 Если интервальная тренировка включает разминку, нажмите для начала первого интервала. 4 Следуйте инструкциям на экране. По завершении всех интервалов появится соответствующее сообщение.



Соревнование с предыдущим занятием

Вы можете соревноваться с ранее записанным занятием или сохранённым маршрутом. 1 Выберите Training > Race an Activity. 2 Выберите один из вариантов:

- Выберите Ride History.
- Выберите Saved Courses. 3 Выберите занятие или маршрут. 4 Выберите Ride. 5 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

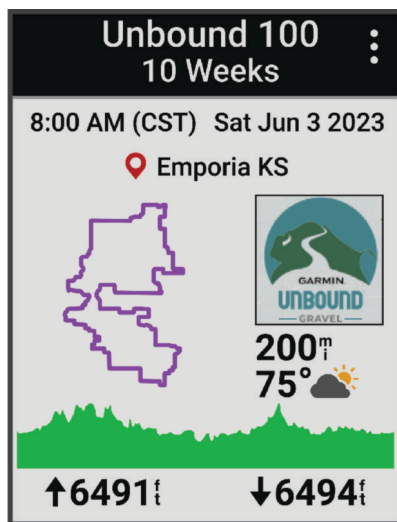
Тренировка для гонки

Ваш велокомпьютер Edge может предлагать ежедневные тренировки, чтобы помочь вам подготовиться к велосипедному событию, если у вас есть оценка VO2 max. (Об оценках VO2 Max., стр. 15) и вы ездите с пульсом и мощностью в течение одной недели. 1 На телефоне или компьютере перейдите в свой календарь Garmin Connect. 2 Выберите день события и добавьте гоночное событие. Вы можете найти событие в своём регионе или создать собственное. 3 Добавьте сведения о событии и добавьте маршрут, если он доступен. Синхронизируйте устройство со своим аккаунтом Garmin Connect. На устройстве прокрутите до быстрого виджета основного события, чтобы увидеть обратный отсчёт до вашего основного гоночного события.



Календарь гонок и основное событие

Когда вы добавляете гоночное событие в свой календарь Garmin Connect, вы можете просмотреть событие на велокомпьютере Edge, добавив быстрый виджет основного события (Настройка виджетов-взглядов, стр. 65). Дата события должна быть в пределах следующих 365 дней. Устройство отображает обратный отсчёт до события, время и место события, сведения о маршруте (если доступны) и информацию о погоде.



ПРИМЕЧАНИЕ: историческая информация о погоде для места и даты доступна сразу. Данные локального прогноза появляются примерно за 14 дней до события. Из быстрого виджета основного события проведите пальцем, чтобы просмотреть информацию о маршруте и сведения о погоде. В зависимости от доступных данных маршрута для вашего события вы можете просмотреть данные о высоте, карту маршрута, требования маршрута и сведения о подъёмах.

Установка тренировочной цели

Функция тренировочной цели работает с функцией Virtual Partner®, поэтому вы можете тренироваться к заданной цели по расстоянию, расстоянию и времени или расстоянию и скорости. Во время тренировочного занятия устройство даёт вам обратную связь в реальном времени о том, насколько вы близки к достижению тренировочной цели. 1 Выберите Training > Set a Target. 2 Выберите вариант:

- Выберите Distance Only для выбора предустановленного расстояния или ввода своего расстояния.
- Выберите Distance and Time для выбора цели по расстоянию и времени.
- Выберите Distance and Speed для выбора цели по расстоянию и скорости. Появится экран тренировочной цели с указанием расчётного времени финиша. Расчётное время финиша основано на вашей текущей производительности и оставшемся времени. 3 Выберите . 4 Нажмите для запуска таймера занятия. 5 После завершения занятия нажмите и выберите Save.



My Stats

Велокомпьютер Edge 840 может отслеживать вашу личную статистику и рассчитывать показатели производительности. Для показателей производительности требуется совместимый монитор сердечного ритма, измеритель мощности или умный велостанок.



Измерения производительности

Эти показатели производительности являются оценками, которые могут помочь отслеживать и понимать ваши тренировочные занятия и результаты гонок. Для показателей требуется несколько занятий с использованием наручного пульсометра или совместимого нагрудного монитора сердечного ритма. Для велосипедных показателей производительности требуются монитор сердечного ритма и измеритель мощности. Эти оценки предоставляются и поддерживаются Firstbeat Analytics™. Подробнее см. на www.garmin.com/performance-data. ПРИМЕЧАНИЕ: оценки могут поначалу казаться неточными. Устройству требуется выполнить несколько занятий, чтобы изучить вашу производительность. Training status: статус тренировок показывает, как ваши тренировки влияют на вашу физическую форму и производительность. Ваш статус тренировок основан на изменениях вашей тренировочной нагрузки и VO2 max. за длительный период времени. VO2 max.: VO2 max. - это максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм веса тела при максимальной производительности. Устройство отображает значения VO2 max. с поправкой на жару и высоту, когда вы акклиматизируетесь в условиях сильной жары или большой высоты. Training load: тренировочная нагрузка - это сумма вашего избыточного потребления кислорода после нагрузки (ЕРОС) за последние 7 дней. ЕРОС - это оценка того, сколько энергии требуется вашему телу для восстановления после нагрузки. Фокус тренировочной нагрузки: устройство анализирует и распределяет тренировочную нагрузку по различным категориям на основе интенсивности и структуры каждой записанной активности. Фокус тренировочной нагрузки включает суммарную нагрузку, накопленную по каждой категории, и направленность тренировок. Устройство отображает распределение нагрузки 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, введенные при начальной настройке, для оценки FTP. Для получения более точного значения можно пройти тест под руководством устройства. Тест на стресс по ВСР: тест на стресс по ВСР (вариабельности сердечного ритма) требует нагрудного пульсометра Garmin. Устройство регистрирует вариабельность сердечного ритма в течение 3 минут в состоянии покоя. По результатам определяется общий уровень стресса по шкале от 1 до 100, где меньшее значение соответствует более низкому уровню стресса. Состояние производительности: состояние производительности - это оценка в режиме реального времени, формируемая через 6-20 минут активности. Его можно добавить в качестве поля данных для просмотра во время оставшейся части активности. Показатель сравнивает текущее состояние со средним уровнем физической подготовки. Кривая мощности: кривая мощности отображает поддерживаемую выходную мощность с течением времени. Можно просматривать кривую мощности за предыдущий месяц, три месяца или двенадцать месяцев.



Уровни Training Status

Training Status (статус тренировок) показывает, как тренировки влияют на уровень физической подготовки и производительность. Training Status основан на изменениях показателя VO2 max., острой нагрузки и статуса BCP за продолжительный период времени. Training Status можно использовать для планирования будущих тренировок и дальнейшего повышения уровня физической подготовки. Нет статуса: устройству необходимо зафиксировать несколько активностей в течение двух недель для определения Training Status. Детренированность: в тренировочном процессе наступил перерыв, или тренировки значительно менее интенсивны, чем обычно, на протяжении недели и более. Детренированность означает невозможность поддерживать текущий уровень физической подготовки. Попробуйте увеличить тренировочную нагрузку для достижения прогресса. Восстановление: сниженная тренировочная нагрузка позволяет организму восстановиться, что особенно важно в периоды интенсивных тренировок. Можно вернуться к более высокой нагрузке, когда почувствуете готовность. Поддержание: текущая тренировочная нагрузка достаточна для поддержания уровня физической подготовки. Для достижения прогресса попробуйте разнообразить тренировки или увеличить их объём. Продуктивность: текущая тренировочная нагрузка способствует улучшению уровня физической подготовки и производительности. Планируйте периоды восстановления в тренировочном процессе для поддержания физической формы. Пик формы: идеальное состояние для соревнований. Недавнее снижение тренировочной нагрузки позволяет организму восстановиться и в полной мере компенсировать предшествующие нагрузки. Следует планировать заранее, поскольку это пиковое состояние можно поддерживать лишь непродолжительное время. Перегрузка: тренировочная нагрузка слишком высока и контрпродуктивна. Организму необходим отдых. Следует дать себе время на восстановление, включив в расписание более лёгкие тренировки. Непродуктивность: тренировочная нагрузка находится на хорошем уровне, однако физическая подготовка снижается. Сосредоточьтесь на отдыхе, питании и управлении стрессом. Перенапряжение: нарушен баланс между восстановлением и тренировочной нагрузкой. Это нормальный результат после интенсивной тренировки или крупного соревнования. Организм может испытывать трудности с восстановлением, поэтому следует уделять особое внимание общему состоянию здоровья.

Советы по получению данных Training Status. Функция Training Status зависит от обновлённых оценок вашего уровня подготовки, включая не менее одного измерения VO2 max. в неделю. Ваша оценка VO2 max. обновляется после заездов в помещении и на улице с мощностью, во время которых ваш пульс достигал не менее 70% от максимального в течение нескольких минут. Чтобы получить максимум от функции Training Status, попробуйте эти советы.

- Не реже одного раза в неделю катайтесь с измерителем мощности и достигайте пульса выше 70% от максимального не менее 10 минут. После недели использования устройства ваш Training Status должен стать доступен.

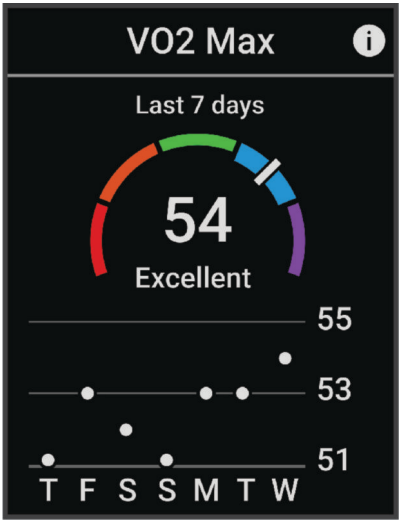
- Записывайте все свои фитнес-занятия на основном тренировочном устройстве, позволяя устройству узнавать о ваших результатах (Синхронизация занятий и показателей производительности, стр. 24).

Об оценках VO2 Max.

VO2 max. - это максимальный объём кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. Проще говоря, VO2 max. является показателем спортивной результативности и должен увеличиваться по мере роста уровня физической подготовки. Оценки VO2 max. предоставляются и поддерживаются компанией Firstbeat. Для отображения оценки VO2 max. при езде на велосипеде можно использовать устройство Garmin в паре с совместимым пульсометром и измерителем мощности.



Получение оценки VO2 Max. Прежде чем просмотреть оценку VO2 max., вы должны надеть монитор сердечного ритма, установить измеритель мощности и сопрячь их с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Если ваше устройство поставлялось в комплекте с монитором сердечного ритма, устройство и датчик уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 58) и установите максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 48). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной. Устройство требуется несколько заездов, чтобы узнать о ваших велосипедных результатах. 1 Катайтесь с постоянной высокой интенсивностью не менее 20 минут. 2 После заезда выберите Save. 3 Выберите My Stats > Training Status. 4 Проведите пальцем, чтобы просмотреть ваш VO2 max. Ваша оценка VO2 max. отображается в виде числа и положения на цветной шкале.



Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зелёный	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Плохо

Данные и анализ VO2 max. предоставлены с разрешения The Cooper Institute®. Для получения дополнительной информации см. приложение (Стандартные оценки VO2 Max., стр. 89) и перейдите на www.CooperInstitute.org.



Советы по оценке VO2 Max. при езде на велосипеде. Точность и достоверность расчёта VO2 max. повышаются, когда поездка выполняется с устойчивым и умеренно высоким усилием, а частота сердечных сокращений и мощность не имеют значительных колебаний.

- Перед поездкой убедитесь, что устройство, пульсометр и измеритель мощности работают исправно, сопряжены и имеют достаточный заряд аккумулятора.
- Во время 20-минутной поездки поддерживайте частоту сердечных сокращений выше 70% от максимальной.
- Во время 20-минутной поездки поддерживайте относительно постоянную выходную мощность.
- Избегайте холмистого рельефа.
- Избегайте езды в группах с использованием слипстрима.

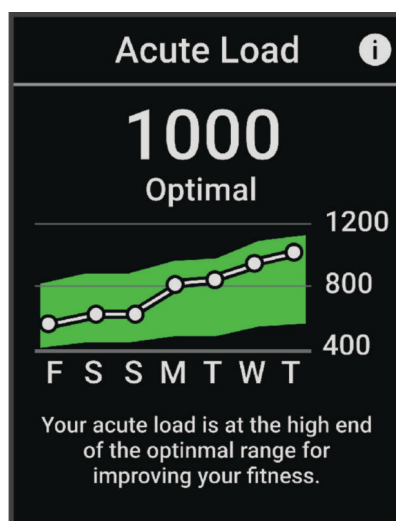
Акклиматизация к жаре и высоте. Факторы окружающей среды, такие как высокая температура и высота, влияют на вашу тренировку и результаты. Например, тренировки на большой высоте могут положительно сказаться на вашей форме, но вы можете заметить временное снижение VO2 max. при нахождении на больших высотах. Ваше устройство Edge 840 предоставляет уведомления об акклиматизации и корректировки оценки VO2 max. и Training Status, когда температура превышает 22 °C (72 °F) и когда высота превышает 800 м (2625 фут.). ПРИМЕЧАНИЕ: функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с GPS и требует данных о погоде с вашего подключённого телефона.

Acute Load (Текущая нагрузка)

Acute Load - это взвешенная сумма показателей избыточного потребления кислорода после нагрузки (EPOC) за последние несколько дней. Шкала показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе вашего индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон корректируется по мере увеличения или уменьшения продолжительности и интенсивности тренировок.

Просмотр острой нагрузки. Прежде чем просмотреть оценку острой нагрузки, вы должны надеть монитор сердечного ритма, установить измеритель мощности и сопрячь их с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Если ваше устройство поставлялось в комплекте с монитором сердечного ритма, устройство и датчик уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 58) и установите максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 48). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной. Устройство требуется несколько заездов, чтобы узнать о ваших велосипедных результатах. 1 Катайтесь хотя бы раз в течение семидневного периода. 2 Выберите > My Stats > Training Status.

3 Проведите пальцем, чтобы просмотреть острую нагрузку.



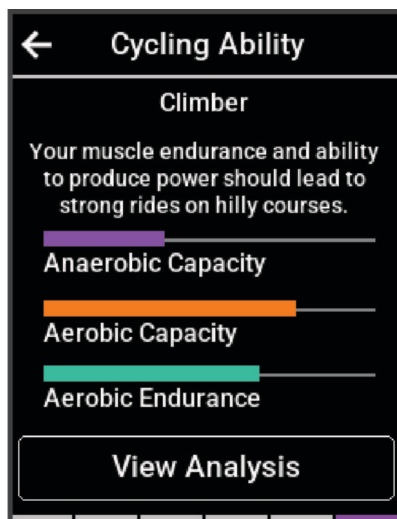
Training Load Focus (Направленность тренировочной нагрузки)

Для максимального повышения результативности и физической формы тренировки должны распределяться по трём категориям: низкоаэробные, высокоаэробные и анаэробные. Training Load Focus показывает, какая доля ваших тренировок приходится на каждую категорию, и предоставляет целевые показатели нагрузки. Для определения того, является ли ваша тренировочная нагрузка низкой, оптимальной или высокой, функции Training Load Focus требуется не менее 7 дней тренировок. После 4 недель истории тренировок оценка нагрузки будет содержать более подробную целевую информацию, которая поможет сбалансировать тренировочную деятельность. Ниже целевых показателей: тренировочная нагрузка ниже оптимальной во всех категориях интенсивности. Попробуйте увеличить продолжительность или частоту тренировок. Нехватка низкоаэробной нагрузки: попробуйте добавить больше низкоаэробных активностей для восстановления и баланса с высокоинтенсивными тренировками. Нехватка высокоаэробной нагрузки: попробуйте добавить больше высокоаэробных активностей, чтобы со временем улучшить лактатный порог и VO_{2max} . Нехватка анаэробной нагрузки: попробуйте добавить несколько интенсивных анаэробных активностей, чтобы со временем улучшить скорость и анаэробную ёмкость. Сбалансировано: тренировочная нагрузка сбалансирована и обеспечивает всестороннее развитие физической формы по мере продолжения тренировок. Акцент на низкоаэробной нагрузке: тренировочная нагрузка состоит преимущественно из низкоаэробных активностей. Это создаёт прочную основу и подготавливает вас к добавлению более интенсивных тренировок. Акцент на высокоаэробной нагрузке: тренировочная нагрузка состоит преимущественно из высокоаэробных активностей. Такие активности способствуют улучшению лактатного порога, VO_{2max} и выносливости. Акцент на анаэробной нагрузке: тренировочная нагрузка состоит преимущественно из интенсивных активностей. Это приводит к быстрому росту физической формы, однако должно сочетаться с низкоаэробными активностями. Выше целевых показателей: тренировочная нагрузка выше оптимальной; рекомендуется сократить продолжительность и частоту тренировок.

Просмотр велосипедных способностей

Прежде чем просмотреть свои велосипедные способности, вы должны иметь 7-дневную историю тренировок, данные VO_{2max} , записанные в вашем профиле пользователя (Об оценках VO_{2Max} , стр. 15), и данные кривой мощности от сопряжённого измерителя мощности (Просмотр кривой мощности, стр. 24). Велосипедные способности - это оценка ваших результатов по трём категориям: аэробная выносливость, аэробная ёмкость и анаэробная ёмкость. Велосипедные способности включают ваш текущий тип райдера, например «горняк» (climber). Информация, которую вы вводите в профиле пользователя, например масса тела, также помогает определить ваш тип райдера (Настройка профиля пользователя, стр. 58). 1 На главном экране проведите пальцем, чтобы просмотреть быстрый виджет велосипедных способностей. ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, потребуется добавить быстрый виджет на главный экран (Просмотр быстрых виджетов (Glances), стр. 2).

2 Выберите быстрый виджет велосипедных способностей, чтобы просмотреть ваш текущий тип райдера.



3 Выберите View Analysis, чтобы просмотреть подробный анализ ваших велосипедных способностей.

О функции Training Effect

Training Effect измеряет влияние занятия на вашу аэробную и анаэробную форму. Training Effect накапливается в течение занятия. По мере выполнения занятия значение Training Effect увеличивается. Training Effect определяется информацией вашего профиля пользователя, историей тренировок, а также пульсом, длительностью и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, описывающих основную пользу вашего занятия. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует направленности вашей тренировочной нагрузки (Training Load Focus (Направленность тренировочной нагрузки), стр. 18). Каждая фраза обратной связи, например «Highly Impacting VO2 Max.», имеет соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect. Aerobic Training Effect использует ваш пульс для измерения того, как накопленная интенсивность упражнения влияет на вашу аэробную форму, и показывает, оказала ли тренировка поддерживающее или улучшающее воздействие на ваш уровень подготовки. Избыточное потребление кислорода после нагрузки (ЕРОС), накопленное во время упражнения, сопоставляется с диапазоном значений, учитывающих ваш уровень подготовки и тренировочные привычки. Равномерные тренировки с умеренным усилием или тренировки с более длинными интервалами (>180 с) положительно влияют на ваш аэробный метаболизм и приводят к улучшению аэробного Training Effect. Anaerobic Training Effect использует пульс и скорость (или мощность) для определения того, как тренировка влияет на вашу способность работать на очень высокой интенсивности. Вы получаете значение на основе анаэробного вклада в ЕРОС и типа занятия. Повторяющиеся высокоинтенсивные интервалы от 10 до 120 секунд оказывают весьма благотворное влияние на вашу анаэробную способность и приводят к улучшению анаэробного Training Effect. Вы можете добавить Aerobic Training Effect и Anaerobic Training Effect в качестве полей данных на один из ваших тренировочных экранов, чтобы отслеживать свои показатели на протяжении занятия.

Training Effect	Аэробная польза	Анаэробная польза
От 0.0 до 0.9	Нет пользы.	Нет пользы.
От 1.0 до 1.9	Небольшая польза.	Небольшая польза.
От 2.0 до 2.9	Поддерживает вашу аэробную форму.	Поддерживает вашу анаэробную форму.
От 3.0 до 3.9	Влияет на вашу аэробную форму.	Влияет на вашу анаэробную форму.
От 4.0 до 4.9	Сильно влияет на вашу аэробную форму.	Сильно влияет на вашу анаэробную форму.
5.0	Перегрузка и потенциальный вред без достаточного времени восстановления.	Перегрузка и потенциальный вред без достаточного времени восстановления.

Технология Training Effect предоставлена и поддерживается Firstbeat Analytics. Для получения дополнительной информации перейдите на www.firstbeat.com.

Время восстановления

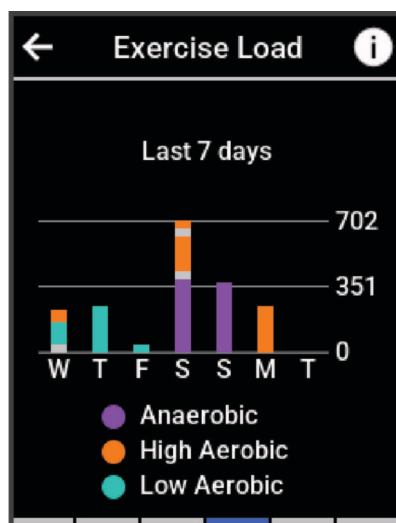
Вы можете использовать устройство Garmin с наручным пульсометром или совместимым нагрудным монитором сердечного ритма для отображения того, сколько времени остаётся до полного восстановления и готовности к следующей тяжёлой тренировке. ПРИМЕЧАНИЕ: рекомендация по времени восстановления использует вашу оценку VO2 max. и может поначалу казаться неточной. Устройство требуется выполнить несколько занятий, чтобы изучить вашу производительность. Время восстановления появляется сразу после занятия. Время отсчитывается до момента, когда вам будет оптимально попытаться выполнить ещё одну тяжёлую тренировку. Устройство обновляет время восстановления в течение дня на основе изменений сна, стресса, расслабления и физической активности.



Просмотр времени восстановления. Прежде чем использовать функцию времени восстановления, у вас должно быть устройство Garmin с наручным пульсометром или совместимый нагрудный монитор сердечного ритма, сопряжённый с вашим устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Если ваше устройство поставлялось в комплекте с монитором сердечного ритма, устройство и датчик уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 58) и установите максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 48). 1 Выберите > My Stats > Recovery > > Enable. 2 Отправляйтесь на заезд. 3 После заезда выберите Save. Появится время восстановления. Максимальное время - 4 дня, минимальное - 6 часов.

Получение оценки тренировочной нагрузки

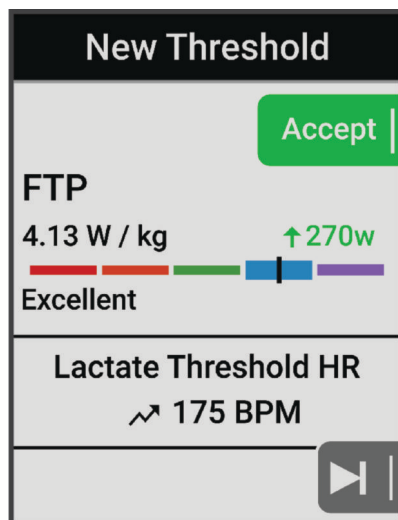
Прежде чем просмотреть оценку тренировочной нагрузки, вы должны надеть монитор сердечного ритма, установить измеритель мощности и сопрячь их с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Если ваше устройство поставлялось в комплекте с монитором сердечного ритма, устройство и датчик уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 58) и установите максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 48). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной. Устройство требуется несколько заездов, чтобы узнать о ваших велосипедных результатах. 1 Катайтесь хотя бы раз в течение семидневного периода. 2 Выберите > My Stats > Training Status. Проведите пальцем, чтобы просмотреть тренировочную нагрузку.



Получение оценки FTP

Устройство использует информацию вашего профиля пользователя из первоначальной настройки для оценки функционального порога мощности (FTP). Для более точного значения FTP вы можете провести тест FTP с использованием сопряжённого измерителя мощности и монитора сердечного ритма (Проведение теста FTP, стр. 21).

Выберите > My Stats > Power > FTP. Ваша оценка FTP отображается в виде значения, измеренного в ваттах на килограмм, вашей выходной мощности в ваттах и положения на цветной шкале.



	Фиолетовый	Превосходно
	Синий	Отлично
	Зелёный	Хорошо
	Оранжевый	Удовлетворительно
	Красный	Без подготовки

Для получения дополнительной информации см. приложение (Оценки FTP, стр. 89).

Проведение теста FTP. Прежде чем провести тест для определения функционального порога мощности (FTP), у вас должны быть сопряжённый измеритель мощности и монитор сердечного ритма (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). 1 Выберите > My Stats > Power > FTP > > FTP Test > Ride. 2 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия. После начала заезда устройство отображает каждый шаг теста, цель и текущие данные мощности. По завершении теста появляется сообщение.

3 Нажмите , чтобы остановить таймер занятия. Выберите Save. Ваш FTP отображается в виде значения, измеренного в ваттах на килограмм, вашей выходной мощности в ваттах и положения на цветной шкале.

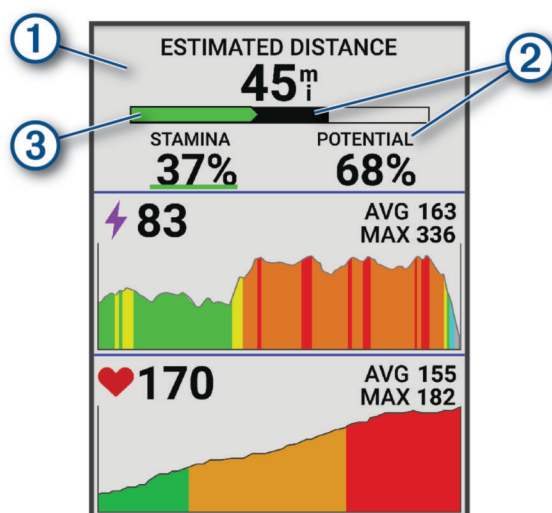


Автоматическое вычисление FTP. Прежде чем устройство сможет вычислить ваш функциональный порог мощности (FTP), у вас должны быть сопряжённый измеритель мощности и монитор сердечного ритма (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). ПРИМЕЧАНИЕ: поначалу оценка может казаться неточной. Устройство требуется несколько заездов, чтобы узнать о ваших велосипедных результатах. 1 Выберите > My Stats > Power > FTP > > Auto Detect FTP. 2 Катайтесь с постоянной высокой интенсивностью не менее 20 минут на улице. 3 После заезда выберите Save. 4 Выберите > My Stats > Power > FTP. Ваш FTP отображается в виде значения, измеренного в ваттах на килограмм, вашей выходной мощности в ваттах и положения на цветной шкале.



Просмотр выносливости в реальном времени

Ваше устройство может предоставлять оценки выносливости в реальном времени на основе данных о пульсе и оценки VO2 max. (Об оценках VO2 Max., стр. 15). То, насколько усердно вы работаете во время занятия, влияет на то, как быстро истощается ваша выносливость. Отслеживание выносливости в реальном времени работает за счёт сочетания ваших физиологических показателей с недавней и долгосрочной историей занятий, такой как длительность тренировок, пройденное расстояние и накопление тренировочной нагрузки (Показатели производительности, стр. 14). ПРИМЕЧАНИЕ: для лучших результатов записывайте велосипедные занятия с измерителем мощности постоянно в течение 2-3 недель, с разными уровнями интенсивности и длительности. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите велосипедный профиль. 3 Выберите Data Screens > Stamina. 4 Выберите Show Screen, чтобы просматривать экран данных во время заезда. 5 Выберите Show Current Effort. 6 Выберите Show Distance или Show Time в качестве основного поля данных. 7 Выберите Layout and Data Fields. 8 Выберите или , чтобы изменить макет. 9 Выберите . 10 Отправляйтесь на заезд (Поездка на велосипеде, стр. 3). 11 Проведите влево или вправо, чтобы просмотреть экран данных.



① Основное поле данных выносливости. Вы можете просмотреть расчётное оставшееся время или расстояние до момента, когда вы достигнете истощения при текущем уровне усилия.

② Оценка потенциальной выносливости. Думайте о потенциальной выносливости как об общей ёмкости вашего топливного бака. Она будет быстро уменьшаться, если вы едете с высоким уровнем усилия. Снижение усилия или отдых приводят к более медленному снижению вашей потенциальной выносливости.

Оценка текущей выносливости. Ваша текущая выносливость отражает, сколько у вас осталось в баке при текущем уровне усилия. Эта оценка сочетает общую усталость с анаэробными велосипедными нагрузками, такими как спринты, подъёмы и атаки.

- ③
-  Красный: выносливость истощается.
 -  Оранжевый: выносливость стабильна.
 -  Зелёный: выносливость восстанавливается.



Просмотр вашего показателя стресса

Прежде чем просмотреть свой показатель стресса, вы должны надеть нагрудный монитор сердечного ритма и сопрячь его с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Показатель стресса - это результат трёхминутного теста, выполняемого стоя неподвижно, во время которого устройство Edge анализирует вариабельность сердечного ритма для определения вашего общего уровня стресса. Тренировки, сон, питание и общий жизненный стресс - всё это влияет на то, как выступает спортсмен. Диапазон показателя стресса - от 1 до 100, где 1 - очень низкий уровень стресса, а 100 - очень высокий. Знание вашего показателя стресса может помочь решить, готово ли ваше тело к тяжёлой тренировке или к йоге. COBET: Garmin рекомендует измерять показатель стресса примерно в одно и то же время и в одинаковых условиях каждый день. 1 Выберите > My Stats > Stress Score > . 2 Стойте неподвижно и отдыхайте 3 минуты.

Просмотр кривой мощности

Прежде чем просмотреть кривую мощности, вы должны сопрячь измеритель мощности с вашим устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Кривая мощности отображает вашу устойчивую выходную мощность с течением времени. Вы можете просмотреть кривую мощности за предыдущий месяц, три месяца или двенадцать месяцев. 1 Выберите > My Stats > Power. 2 Проведите влево, чтобы просмотреть кривую мощности. 3 Выберите , чтобы выбрать период времени. 4 Выберите период времени.

Синхронизация занятий и показателей производительности

Вы можете синхронизировать занятия и показатели производительности с других устройств Garmin на велокомпьютер Edge 840, используя свой аккаунт Garmin Connect. Это позволяет вашему устройству более точно отражать ваш Training Status и уровень подготовки. Например, вы можете записать пробежку на часах Forerunner® и просмотреть сведения о занятии и общую тренировочную нагрузку на велокомпьютере Edge 840.

Синхронизируйте велокомпьютер Edge 840 и другие устройства Garmin со своим аккаунтом Garmin Connect. COBET: вы можете задать основное тренировочное устройство и основной носимый гаджет в приложении Garmin Connect (Unified Training Status (Единый статус тренировок), стр. 4). Недавние занятия и показатели производительности с других ваших устройств Garmin появятся на велокомпьютере Edge 840.

Отключение уведомлений о показателях производительности

Уведомления о производительности включены по умолчанию. Некоторые уведомления о производительности - это оповещения, появляющиеся по завершении занятия. Некоторые уведомления о производительности появляются во время занятия или при достижении нового показателя производительности, такого как новая оценка VO2 max. 1 Выберите > My Stats > Performance Notifications. 2 Выберите вариант.

Приостановка Training Status

Если вы травмированы или больны, вы можете приостановить ваш Training Status. Вы можете продолжать записывать фитнес-занятия, но ваш Training Status, направленность тренировочной нагрузки, обратная связь по восстановлению и рекомендации по тренировкам временно отключаются.

Выберите вариант:

- На велокомпьютере Edge выберите > My Stats > Training Status > > Pause Training Status.
- В настройках Garmin Connect выберите Performance Stats > Training Status > > Pause Training Status. COBET: следует синхронизировать устройство со своим аккаунтом Garmin Connect.



Возобновление приостановленного Training Status. Вы можете возобновить ваш Training Status, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для лучших результатов вам нужно не менее двух измерений VO2 max. каждую неделю (Об оценках VO2 Max., стр. 15).

Выберите вариант:

- На велокомпьютере Edge выберите > My Stats > Training Status > > Resume Training Status.
- В настройках Garmin Connect выберите Performance Stats > Training Status > > Resume Training Status. COBET: следует синхронизировать устройство со своим аккаунтом Garmin Connect.

Просмотр фитнес-возраста

Прежде чем устройство сможет вычислить точный фитнес-возраст, вы должны завершить настройку профиля пользователя в приложении Garmin Connect. Ваш фитнес-возраст даёт представление о том, как ваша физическая форма сравнивается с человеком того же пола. Устройство использует информацию, такую как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные пульса в состоянии покоя и историю интенсивной активности, для определения фитнес-возраста. Если у вас есть весы Garmin Index™, устройство использует показатель процента жира в теле вместо ИМТ для определения фитнес-возраста. Физические упражнения и изменения образа жизни могут повлиять на ваш фитнес-возраст.

Выберите > My Stats > Fitness Age.

Просмотр минут интенсивности

Прежде чем устройство сможет рассчитать ваши минуты интенсивности, вы должны сопрячь устройство и отправиться на заезд с совместимым монитором сердечного ритма (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Для улучшения здоровья такие организации, как Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют не менее 150 минут в неделю занятий умеренной интенсивности или 75 минут в неделю занятий высокой интенсивности. Устройство Edge при сопряжении с монитором сердечного ритма отслеживает время, проведённое в занятиях умеренной и высокой интенсивности, ваш недельный целевой показатель минут интенсивности и прогресс к этой цели.

Выберите > My Stats > Intensity Minutes.

Личные рекорды

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

Просмотр личных рекордов

Выберите > My Stats > Personal Records.

Восстановление личного рекорда

Можно вернуть каждый личный рекорд к ранее зафиксированному значению. 1 Выберите > My Stats > Personal Records. 2 Выберите рекорд для восстановления. 3 Выберите Previous Record > . ПРИМЕЧАНИЕ: это не приводит к удалению сохранённых занятий.

Удаление личного рекорда

1 Выберите > My Stats > Personal Records. 2 Выберите личный рекорд. Выберите > .



Тренировочные зоны

- Зоны пульса (Настройка зон пульса, стр. 48)
- Зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 51)

Навигация

Функции и настройки навигации также применяются к навигации по маршрутам (Маршруты, стр. 28) и сегментам (Сегменты, стр. 8).

- Местоположения и поиск мест (Местоположения, стр. 26)
- Планирование маршрута (Маршруты, стр. 28)
- Настройки маршрута (Настройки маршрута, стр. 34)
- Настройки карты (Настройки карты, стр. 33)

Местоположения

Вы можете записывать и сохранять местоположения в устройстве.

Отметка текущего местоположения

Перед тем как отметить местоположение, необходимо выполнить поиск спутников. Если вы хотите запомнить ориентиры или вернуться в определённое место, вы можете отметить местоположение. 1 Начните поездку. 2 Выберите Navigation > > Mark Location > .

Сохранение местоположений с карты

1 Выберите Navigation > Browse Map. 2 Просмотрите карту в поисках местоположения. 3 Выберите местоположение. Информация о местоположении появится в верхней части карты. 4 Выберите информацию о местоположении. Выберите > Save Location > .

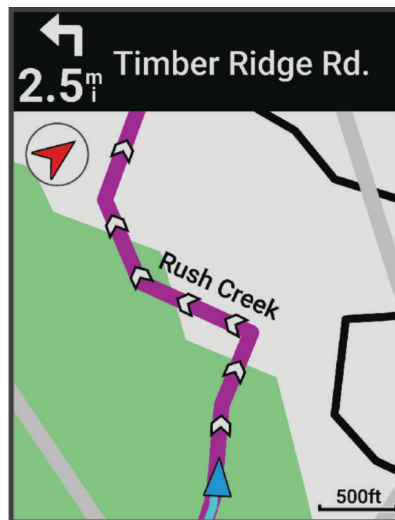


Навигация к местоположению

СОВЕТ: вы можете использовать быстрый виджет Location Search для быстрого поиска с главного экрана. При необходимости вы можете добавить этот быстрый виджет в цикл быстрых виджетов (Настройка виджетов-взглядов, стр. 65). 1 Выберите Navigation. 2 Выберите вариант:

- Выберите Browse Map, чтобы перейти к местоположению на карте.
 - Выберите Courses, чтобы выполнить навигацию по сохранённому маршруту (Маршруты, стр. 28).
 - Выберите MTB Trail Navigation, чтобы перейти к сети горных велосипедных троп.
 - Выберите Search, чтобы перейти к достопримечательности, городу, адресу, перекрёстку или известным координатам.
- СОВЕТ: вы можете выбрать , чтобы ввести конкретную информацию для поиска.

- Выберите Saved Locations, чтобы перейти к сохранённому местоположению.
- Выберите Recent Finds, чтобы перейти к одному из последних 50 найденных вами местоположений.
- Выберите > Searching near., чтобы сузить область поиска. 3 Выберите местоположение. 4 Выберите Ride. 5 Следуйте инструкциям на экране до пункта назначения.



Навигация обратно к старту

В любой момент во время заезда вы можете вернуться к начальной точке. 1 Отправляйтесь на заезд. 2 В любой момент проведите вниз от верхнего края экрана и в виджете управления выберите Back to Start. 3 Выберите Along Same Route или Most Direct Route. 4 Выберите Ride. Устройство проложит навигацию обратно к начальной точке вашего заезда.

Остановка навигации

- 1 Коснитесь экрана. Выберите Stop Navigation
- > .



Редактирование геоточек

1 Выберите Navigation > Saved Locations. 2 Выберите геоточку. 3 Выберите информационную панель в верхней части экрана. 4 Выберите Edit. 5 Выберите нужный параметр. Например, выберите Edit Elevation, чтобы ввести известную высоту для данной геоточки. 6 Введите новые данные и выберите .

Удаление местоположения

1 Выберите Navigation > Saved Locations. 2 Выберите местоположение. 3 Выберите информацию о местоположении в верхней части экрана. 4 Выберите Edit > Delete Location > .

Маршруты

Вы можете отправить маршрут из своего аккаунта Garmin Connect на устройство. После сохранения на устройстве вы можете выполнять навигацию по маршруту на устройстве. Вы можете следовать по сохранённому маршруту просто потому, что это хороший путь. Например, вы можете сохранить и проезжать удобный для велосипеда маршрут до работы. Вы также можете следовать по сохранённому маршруту, стараясь достичь или превзойти ранее установленные цели по результатам.

Планирование и езда по курсу

Вы можете создать и проехать персональный маршрут. Маршрут - это последовательность маршрутных точек или местоположений, ведущая вас к конечному пункту назначения. СОВЕТ: вы также можете создать персональный маршрут в приложении Garmin Connect и отправить его на устройство (Выполнение маршрута из Garmin Connect, стр. 30). 1 Выберите Navigation > Courses > > Course Creator. 2 Выберите , чтобы добавить местоположение. 3 Выберите вариант:

- Чтобы выбрать текущее местоположение на карте, выберите Current Location.
- Чтобы выбрать местоположение на карте, выберите Use Map и выберите местоположение.
- Чтобы выбрать сохранённое местоположение, выберите Saved & Recent > Saved Locations и выберите местоположение.
- Чтобы выбрать сохранённый сегмент, выберите Saved & Recent > Segments и выберите сегмент.
- Чтобы выбрать местоположение, которое вы недавно искали, выберите Saved & Recent > Recent Finds и выберите местоположение.
- Чтобы найти и выбрать достопримечательность, выберите Points of Interest и выберите ближайшую достопримечательность.

- Чтобы выбрать город, выберите Cities и выберите ближайший город.
- Чтобы выбрать адрес, выберите Search Tools > Addresses и введите адрес.
- Чтобы выбрать перекрёсток, выберите Search Tools > Intersections и введите названия улиц.
- Чтобы использовать координаты, выберите Search Tools > Coordinates и введите координаты. 4 Выберите Add to Course. СОВЕТ: с карты вы можете выбрать другое местоположение и выбрать Add to Course, чтобы продолжить добавление местоположений. 5 Повторяйте шаги со 2 по 4, пока не выберете все местоположения для маршрута. 6 При необходимости выберите вариант:
- Удерживайте местоположение и перетаскивайте его, чтобы изменить порядок списка.
- Проведите влево и выберите , чтобы удалить местоположение.



7 Выберите вариант:

- Чтобы рассчитать маршрут, выберите View Map.
- Чтобы рассчитать маршрут с тем же путём обратно к начальной точке, выберите > Out and Back.
- Чтобы рассчитать маршрут с другим путём обратно к начальной точке, выберите > Loop to Start. Появится карта маршрута.

8 Выберите Save. 9 Введите название для маршрута. 10 Выберите > Ride.

Создание и езда по кольцевому курсу

Устройство может создать кольцевой курс на основе заданного расстояния, начального местоположения и направления движения. 1 Выберите Navigation > Courses > > Round-Trip Course. 2 Выберите Distance и введите общее расстояние курса. 3 Выберите Start Location. 4 Выберите один из вариантов:

- Чтобы выбрать текущее местоположение, выберите Current Location.
 - Чтобы выбрать местоположение на карте, выберите Use Map и укажите местоположение.
 - Чтобы выбрать сохранённое местоположение, выберите Saved Locations и укажите местоположение.
 - Чтобы выбрать недавно найденное местоположение, выберите Recent Finds и укажите местоположение.
 - Чтобы найти и выбрать объект, выберите Points of Interest и укажите ближайший объект.
 - Чтобы выбрать адрес, выберите Search Tools > Addresses и введите адрес.
 - Чтобы выбрать перекрёсток, выберите Search Tools > Intersections и введите названия улиц.
 - Чтобы использовать координаты, выберите Search Tools > Coordinates и введите координаты.
- 5 Выберите Start Direction и укажите направление движения. 6 Выберите Search. СОВЕТ: можно выбрать , чтобы выполнить повторный поиск. 7 Выберите курс, чтобы просмотреть его на карте. СОВЕТ: можно выбрать и , чтобы просмотреть другие курсы. 8 Выберите Save > Ride.

Создание курса на основе недавней поездки

Вы можете создать новый маршрут из заезда, сохранённого на этом устройстве Edge. 1 Выберите History > Rides. 2 Выберите заезд. 3 Выберите > Save Ride as Course. Введите название маршрута и выберите .



Выполнение маршрута из Garmin Connect

Прежде чем загрузить маршрут из Garmin Connect, у вас должен быть аккаунт Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 56). 1 Выберите вариант:

- Откройте приложение Garmin Connect.
- Перейдите на connect.garmin.com. 2 Создайте новый маршрут или выберите существующий. 3 Выберите вариант:
- В приложении Garmin Connect выберите > Send to Device.
- На сайте Garmin Connect выберите Send to Device. 4 Выберите ваше устройство Edge. 5 Выберите вариант:
- Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect.
- Синхронизируйте устройство с помощью приложения Garmin Express™. На устройстве Edge маршрут появится на главном экране. 6 Выберите маршрут. ПРИМЕЧАНИЕ: при необходимости вы можете выбрать Navigation > Courses, чтобы выбрать другой маршрут. 7 Выберите Ride.

Советы по прохождению маршрута

- Используйте подсказки о поворотах (Параметры маршрута, стр. 31).
- Если вы включаете разминку, нажмите , чтобы начать маршрут, и разомнитесь как обычно.
- Держитесь в стороне от линии маршрута, пока разминаетесь. Когда будете готовы начать, направляйтесь к своему маршруту. Когда вы окажетесь на любом участке линии маршрута, появится сообщение.
- Прокрутите до карты, чтобы просмотреть карту маршрута. Если вы отклонитесь от маршрута, появится сообщение.

Просмотр сведений о маршруте

1 Выберите Navigation > Courses. 2 Выберите маршрут. 3 Выберите один из вариантов:

- Выберите маршрут, чтобы просмотреть его на карте.
- Выберите график подъёмов, чтобы просмотреть подробные сведения и профили высоты для каждого подъёма.
- Выберите Summary, чтобы просмотреть сведения о маршруте.
- Выберите Course Demands, чтобы просмотреть анализ ваших велосипедных возможностей применительно к данному маршруту.
- Выберите Power Guide, чтобы просмотреть анализ ваших усилий на маршруте.



Отображение маршрута на карте. Для каждого маршрута, сохранённого на устройстве, можно настроить способ его отображения на карте. Например, можно задать отображение маршрута на работу жёлтым цветом. Альтернативный маршрут можно отображать зелёным цветом. Это позволяет видеть маршруты во время езды, не следуя по конкретному маршруту и не используя навигацию по нему. 1 Выберите Navigation > Courses. 2 Выберите маршрут. 3 Выберите . 4 Выберите Always Display, чтобы маршрут отображался на карте. 5 Выберите Color и укажите цвет. 6 Выберите Course Points, чтобы включить точки маршрута на карте. В следующий раз, когда вы окажетесь вблизи маршрута, он отобразится на карте.

Параметры маршрута

Выберите Navigation > Courses > . Turn Guidance: включает или отключает подсказки на поворотах. Off Course Warnings: оповещает об отклонении от маршрута. Search: позволяет искать сохранённые маршруты по названию. Sort: позволяет сортировать сохранённые маршруты по названию, расстоянию или дате. Delete: позволяет удалить все или несколько сохранённых маршрутов с устройства.

Перепрокладка маршрута

Можно выбрать способ пересчёта маршрута устройством при отклонении от него.

При отклонении от маршрута выберите один из вариантов:

- Чтобы приостановить навигацию до возвращения на маршрут, выберите Pause Navigation.
- Чтобы выбрать из предложенных вариантов перепрокладки, выберите Re-route. ПРИМЕЧАНИЕ: первый вариант перепрокладки представляет собой кратчайший путь возврата на маршрут и запускается автоматически через 10 секунд.

Остановка маршрута

1 Перейдите к карте. 2 Проведите пальцем вниз от верхнего края экрана и перейдите к виджету управления. 3 Выберите Stop Course > .

Удаление курса

1 Выберите Navigation > Courses. 2 Проведите пальцем влево по маршруту. 3 Выберите .

Маршруты Trailforks

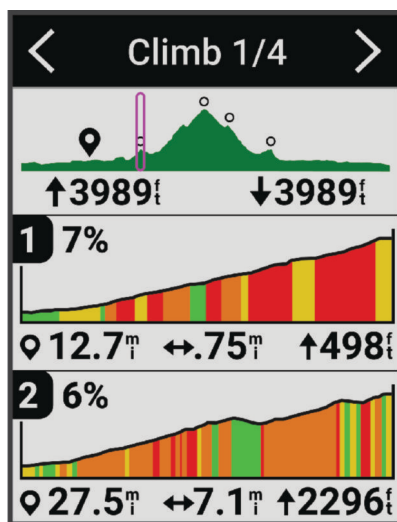
С помощью приложения Trailforks вы можете сохранять избранные маршруты по трейлам или искать маршруты поблизости. Вы можете загружать маршруты по трейлам для горного велосипеда из Trailforks на велокомпьютер Edge. Загруженные маршруты отображаются в списке сохранённых курсов. Чтобы оформить членство в Trailforks, перейдите на сайт www.trailforks.com.



Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает управлять усилием на предстоящих подъемах. Вы можете просматривать сведения о подъемах, включая то, когда они встречаются, средний уклон и общий набор высоты. Оценки подъёмов, основанные на длине и уклоне, обозначаются цветом (Категории подъёмов, стр. 33). 1 Включите функцию ClimbPro для профиля занятия (Настройки тренировки, стр. 59). 2 Выберите Climb Detection. 3 Выберите вариант:

- Выберите All Climbs, чтобы показывать подъёмы с оценкой 1500 или выше.
 - Выберите Medium to Large Climbs, чтобы показывать подъёмы с оценкой 3500 или выше.
 - Выберите Only Large Climbs, чтобы показывать подъёмы с оценкой 8000 или выше. 4 Выберите Mode. 5 Выберите вариант:
 - Выберите When Navigating, чтобы использовать ClimbPro только при следовании по маршруту (Маршруты, стр. 28) или навигации к пункту назначения (Навигация к местоположению, стр. 27).
 - Выберите Always, чтобы использовать ClimbPro при всех заездах. 6 Просмотрите подъёмы в виджете climb explore.
- СОВЕТ: подъёмы также появляются в сведениях о маршруте (Просмотр сведений о маршруте, стр. 30). 7 Отправляйтесь на заезд. В начале подъёма экран ClimbPro появляется автоматически.



После сохранения заезда вы можете просмотреть отрезки подъёмов в истории заездов.

Использование виджета climb explore

1 Прокрутите до виджета climb explore. СОВЕТ: вы можете добавить виджет climb explore в цикл виджетов (Настройка цикла виджетов, стр. 65). 2 Выберите . 3 Выберите вариант:

- Выберите Search Radius, чтобы ввести расстояние для поиска подъёмов.
- Выберите Min Difficulty, чтобы задать минимальную категорию подъёма (Категории подъёмов, стр. 33).
- Выберите Max Difficulty, чтобы задать максимальную категорию подъёма (Категории подъёмов, стр. 33).
- Выберите Terrain Type, чтобы указать, по какому типу местности вы будете ехать.
- Выберите Sort by, чтобы отсортировать подъёмы по расстоянию, набору высоты, длине или уклону.
- Выберите Sort Order, чтобы отсортировать подъёмы по возрастанию или убыванию.

Категории подъёмов

Категории подъёмов определяются баллом подъёма, который вычисляется как уклон, умноженный на длину подъёма. Подъём должен иметь длину не менее 500 метров и средний уклон не менее 3 процентов, или балл 1 500, чтобы считаться подъёмом.

Категория	Балл подъёма	Цвет
Hors Category (HC)	Больше 80 000	
Category 1	Больше 64 000	
Category 2	Больше 32 000	
Category 3	Больше 16 000	
Category 4	Больше 8 000	
Uncategorized	Больше 1 500	

Настройки карты

Выберите > Activity Profiles, выберите профиль и выберите Navigation > Map.

Orientation: задаёт, как карта отображается на странице. Auto Zoom: автоматически выбирает уровень масштабирования для карты. Когда выбрано Off, вы должны увеличивать или уменьшать масштаб вручную. Guide Text: задаёт, когда отображаются пошаговые навигационные подсказки (требуются карты с маршрутизацией). Appearance: настраивает параметры внешнего вида карты (Настройки внешнего вида карты, стр. 33). Map Information: включает или отключает загруженные в данный момент на устройство карты.

Настройки внешнего вида карты

Выберите > Activity Profiles, выберите профиль и выберите Navigation > Map > Appearance.

Map Theme: регулирует внешний вид карты для вашего типа заезда. (Map Themes, стр. 34)

Popularity Map: выделяет популярные дороги или тропы для вашего типа заезда. Чем темнее дорога или тропа, тем она популярнее. Map Detail: задаёт уровень детализации, отображаемый на карте. History Line Color: позволяет изменить цвет линии пройденного вами пути. Advanced: позволяет задать уровни масштабирования и размер текста, а также включить затенённый рельеф и горизонталь. Reset Map Default: сбрасывает внешний вид карты к настройкам по умолчанию.

Изменение ориентации карты

1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Navigation > Map > Orientation. 4 Выберите вариант:

- Выберите North Up для отображения севера вверху страницы.
- Выберите Track Up для отображения вашего текущего направления движения вверху страницы.



Map Themes

Вы можете изменить тему карты, чтобы настроить её внешний вид под ваш тип заезда. Выберите > Activity Profiles, выберите профиль, затем выберите Navigation > Map > Appearance > Map Theme. Classic: использует классическую цветовую схему карты Edge без дополнительной темы. High Contrast: настраивает карту на отображение данных с более высоким контрастом для лучшей видимости в сложных условиях. Mountain Biking: настраивает карту для оптимизации данных о тропях в режиме горного велосипеда.

Настройки маршрута

Выберите > Activity Profiles, выберите профиль, затем выберите Navigation > Routing. Popularity Routing: рассчитывает маршруты на основе наиболее популярных поездок из Garmin Connect. Routing Mode: задаёт способ передвижения для оптимизации маршрута. Calculation Method: задаёт метод, используемый для расчёта маршрута. Lock on Road: фиксирует значок положения, отображающий вашу позицию на карте, на ближайшей дороге. Avoidance Setup: задаёт типы дорог, которых следует избегать при навигации. Track Recalculation: автоматически пересчитывает маршрут при отклонении от трека. Route Recalculation: автоматически пересчитывает маршрут при отклонении от маршрута.

Выбор вида активности для расчёта маршрута

Вы можете настроить устройство на расчёт маршрута в зависимости от типа занятия. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Navigation > Routing > Routing Mode. 4 Выберите вариант для расчёта маршрута. Например, вы можете выбрать Road Cycling для навигации по дорогам или Mountain Biking для навигации вне дорог.

Подключённые функции

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Во время езды на велосипеде не взаимодействуйте с дисплеем для ввода информации, чтения или ответа на сообщения, так как это может вызвать отвлечение, которое может привести к аварии, серьёзной травме или смерти.

Подключаемые функции доступны для велокомпьютера Edge, когда вы подключаете его к сети Wi-Fi® или к совместимому телефону по технологии Bluetooth®.



Сопряжение телефона

Чтобы использовать подключаемые функции устройства Edge, его необходимо сопрячь напрямую через приложение Garmin Connect, а не из настроек Bluetooth на телефоне. 1 Удерживайте , чтобы включить устройство. При первом включении устройства вы выберете язык устройства. На следующем экране вам будет предложено выполнить сопряжение с телефоном. COBET: вы можете провести вниз на главном экране, чтобы просмотреть виджет настроек, и выбрать Phone > Pair Smartphone, чтобы вручную войти в режим сопряжения. 2 Отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения и настройки. ПРИМЕЧАНИЕ: на основе вашего аккаунта Garmin Connect и аксессуаров устройство предлагает профили занятий и поля данных во время настройки. Если у вас есть датчики, сопряжённые с предыдущим устройством, вы можете перенести их во время настройки. ПРИМЕЧАНИЕ: настройка Wi-Fi и использования спящего режима на устройстве позволяет устройству синхронизировать все ваши данные, такие как статистика тренировок, загрузки маршрутов и обновления ПО. После успешного сопряжения появится сообщение, и ваше устройство автоматически синхронизируется с телефоном.

Подключаемые функции Bluetooth

Устройство Edge имеет несколько подключаемых функций Bluetooth для вашего совместимого телефона при использовании приложений Garmin Connect и Connect IQ™. Перейдите на www.garmin.com/intosports/apps для получения дополнительной информации. Загрузка занятий в Garmin Connect: автоматически отправляет ваше занятие в Garmin Connect сразу после завершения записи. Звуковые подсказки: позволяют приложению Garmin Connect воспроизводить объявления о статусе на телефоне во время заезда. Сигнализация велосипеда: позволяет включить сигнализацию, которая срабатывает на устройстве и отправляет оповещение на телефон, когда устройство обнаруживает движение. Загружаемые функции Connect IQ: позволяют загружать функции Connect IQ из приложения Connect IQ.

Загрузка маршрутов, сегментов и тренировок из Garmin Connect: позволяет искать занятия в Garmin Connect с помощью телефона и отправлять их на устройство. Find my Edge: находит ваше потерянное устройство Edge, сопряжённое с телефоном и находящееся в данный момент в зоне действия. Сообщения: позволяют ответить на входящий вызов или текстовое сообщение заранее заданным текстовым сообщением. Эта функция доступна с совместимыми телефонами Android™. Уведомления: отображают уведомления и сообщения телефона на устройстве. Функции безопасности и отслеживания: (Функции безопасности и отслеживания, стр. 36) Взаимодействие с соцсетями: позволяет публиковать обновление в любимой соцсети при загрузке занятия в Garmin Connect. Обновления погоды: отправляют на устройство погодные условия и оповещения в реальном времени.



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 с экстренными службами от вашего имени.

УВЕДОМЛЕНИЕ Чтобы использовать эти функции, на устройстве Edge 840 должен быть включён GPS, и оно должно быть подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth.

Вы можете ввести экстренные контакты в своём аккаунте Garmin Connect. Устройство Edge 840 имеет функции безопасности и отслеживания, которые необходимо настроить с помощью приложения Garmin Connect. Для получения дополнительной информации о функциях безопасности и отслеживания перейдите на www.garmin.com/safety. Assistance: позволяет отправить сообщение с вашим именем, ссылкой LiveTrack и GPS-местоположением (если доступно) вашим экстренным контактам. Incident detection: когда устройство Edge 840 обнаруживает происшествие во время определённых занятий на улице, устройство отправляет автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и GPS-местоположение (если доступно) вашим экстренным контактам. LiveTrack: позволяет друзьям и семье следить за вашими гонками и тренировками в реальном времени. Вы можете приглашать подписчиков по электронной почте или через соцсети, позволяя им просматривать ваши данные в реальном времени на веб-странице. GroupRide: позволяет создавать и получать доступ к общим маршрутам, групповым сообщениям и данным о местоположении в реальном времени с другими райдерами. GroupTrack: позволяет отслеживать ваши контакты с помощью LiveTrack прямо на экране и в реальном времени.

Обнаружение инцидентов

ВНИМАНИЕ Обнаружение инцидентов является вспомогательной функцией, доступной только для определённых занятий на открытом воздухе. Функция обнаружения инцидентов не должна использоваться в качестве основного способа получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается со службами экстренной помощи от вашего имени.

ПРИМЕЧАНИЕ. Прежде чем включить обнаружение инцидентов на устройстве, необходимо добавить контакты для экстренной связи в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифному плану с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для экстренной связи должны иметь возможность получать текстовые сообщения (может взиматься стандартная плата за отправку SMS).

При обнаружении инцидента устройством Edge с включённым GPS приложение Garmin Connect может автоматически отправить текстовое сообщение 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 по истечении 30 секунд. Если помощь не требуется, автоматическое экстренное сообщение можно отменить.

Включение и отключение обнаружения инцидентов. **ПРИМЕЧАНИЕ:** ваш сопряжённый телефон должен быть оснащён тарифным планом данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. 1 Выберите > Safety & Tracking > Incident Detection. 2 Выберите профиль занятия для включения обнаружения происшествий. **ПРИМЕЧАНИЕ:** обнаружение происшествий включено по умолчанию для определённых занятий на открытом воздухе. В зависимости от рельефа и вашего стиля езды возможны ложные срабатывания.



Assistance (Запрос помощи)

ВНИМАНИЕ. Функция Assistance является вспомогательной и не должна использоваться в качестве основного способа вызова экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обращается в экстренные службы от вашего имени.

УВЕДОМЛЕНИЕ. Прежде чем включить функцию запроса помощи на устройстве, необходимо указать контактные данные экстренных контактов в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши экстренные контакты должны иметь возможность получать текстовые сообщения (может взиматься стандартная плата за SMS).

Когда устройство Edge с включённым GPS подключено к приложению Garmin Connect, вы можете отправить автоматическое текстовое сообщение с вашим именем и координатами GPS (если доступны) вашим экстренным контактам. На устройстве появится сообщение о том, что контакты будут уведомлены по истечении обратного отсчёта. Если помощь не требуется, отправку сообщения можно отменить.

Запрос помощи

УВЕДОМЛЕНИЕ. Прежде чем запросить помощь, необходимо включить GPS на устройстве Edge и указать контактные данные экстренных контактов в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши экстренные контакты должны иметь возможность получать электронные письма или текстовые сообщения (может взиматься стандартная плата за SMS).

1 Удерживайте кнопку в течение пяти секунд, чтобы активировать функцию запроса помощи. Устройство подаст звуковой сигнал и отправит сообщение по завершении пятисекундного обратного отсчёта. **СОВЕТ.** Чтобы отменить отправку сообщения до окончания обратного отсчёта, нажмите . 2 При необходимости выберите Send, чтобы отправить сообщение немедленно.

Добавление экстренных контактов. Номера телефонов экстренных контактов используются для функций безопасности и отслеживания. 1 В приложении Garmin Connect выберите или . 2 Выберите Safety & Tracking > Safety Features > Emergency Contacts > Add Emergency Contacts. 3 Следуйте инструкциям на экране. Ваши экстренные контакты получают уведомление, когда вы добавляете их в качестве экстренного контакта, и могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет, вы должны выбрать другой экстренный контакт.

Просмотр экстренных контактов. Прежде чем просматривать экстренные контакты на устройстве, необходимо указать информацию о велосипедисте и экстренные контакты в приложении Garmin Connect.

Выберите > Safety & Tracking > Emergency Contacts. Отобразятся имена и номера телефонов ваших экстренных контактов.

Отмена автоматического сообщения. Если устройство обнаружило инцидент, вы можете отменить автоматическое экстренное сообщение на устройстве или на сопряжённом телефоне до его отправки экстренным контактам.

До окончания 30-секундного обратного отсчёта удерживайте кнопку Hold to Cancel.



Отправка обновления статуса после инцидента. Прежде чем отправить обновление статуса экстренным контактам, устройство должно зафиксировать инцидент и автоматически отправить экстренное сообщение вашим экстренным контактам. После этого вы можете отправить им обновление статуса, сообщив, что помощь вам не нужна. 1 Проведите пальцем вниз от верхней части экрана, затем влево или вправо, чтобы перейти к виджету управления. 2 Выберите Incident Detected > I'm Okay. Сообщение будет отправлено всем экстренным контактам.

LiveTrack

УВЕДОМЛЕНИЕ Вы несёте ответственность за разумность при передаче информации о местоположении другим. Всегда убеждайтесь, что вы знаете райдера, с которым делитесь информацией о местоположении, и доверяете ему.

Функция LiveTrack позволяет делиться вашими велосипедными занятиями с контактами из телефона и аккаунтов в соцсетях. Пока вы делитесь, зрители могут отслеживать ваше текущее местоположение и просматривать ваши данные в реальном времени на веб-странице. Чтобы использовать эту функцию, на устройстве Edge 840 должен быть включён GPS, и оно должно быть подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth.

Включение LiveTrack. Прежде чем запустить первый сеанс LiveTrack, вы должны настроить контакты в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > Safety & Tracking > LiveTrack. 2 Выберите вариант:

- Выберите Auto Start, чтобы запускать сеанс LiveTrack каждый раз при начале этого типа занятия.
- Выберите LiveTrack Name, чтобы обновить название вашего сеанса LiveTrack. Текущая дата используется как название по умолчанию.
- Выберите Recipients, чтобы просмотреть получателей.
- Выберите Course Sharing, если хотите, чтобы получатели видели ваш маршрут.
- Выберите Spectator Messaging, если хотите разрешить получателям отправлять вам текстовые сообщения во время велосипедного занятия (Spectator Messaging, стр. 44).
- Выберите Extend LiveTrack, чтобы продлить просмотр сеанса LiveTrack на 24 часа. 3 Выберите Start LiveTrack. Получатели могут просматривать ваши данные в реальном времени на странице отслеживания Garmin Connect.



Запуск сеанса GroupTrack. Прежде чем запустить сеанс GroupTrack, у вас должен быть телефон с приложением Garmin Connect, сопряжённый с вашим устройством (Сопряжение телефона, стр. 35). ПРИМЕЧАНИЕ: эта функция требуется для групповых заездов с велокомпьютером Edge 830 и более ранними. Для велокомпьютеров Edge 1040, 840, 540 и более поздних используйте функцию GroupRide (Присоединение к сеансу GroupRide, стр. 42). Во время заезда вы можете видеть райдеров вашего сеанса GroupTrack на карте. 1 На велокомпьютере Edge выберите > Safety & Tracking > GroupTrack, чтобы включить отображение контактов на экране карты. 2 В приложении Garmin Connect выберите или . 3 Выберите Safety & Tracking > LiveTrack > > Settings > GroupTrack > All Connections. 4 Выберите Start LiveTrack. 5 На велокомпьютере Edge нажмите и отправляйтесь на заезд.

6 Прокрутите до карты, чтобы просмотреть ваши контакты.



Вы можете коснуться значка на карте, чтобы просмотреть информацию о местоположении и направлении движения других райдеров в сеансе GroupTrack. 7 Прокрутите до списка GroupTrack. Вы можете выбрать райдера из списка, и этот райдер появится по центру карты.

Советы по сеансам GroupTrack. Функция GroupTrack позволяет отслеживать других райдеров в вашей группе с помощью LiveTrack прямо на экране. Все райдеры в группе должны быть вашими контактами в вашем аккаунте Garmin Connect.

- Катайтесь на улице с использованием GPS.
- Сопрягите ваше устройство Edge 840 с телефоном по технологии Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect выберите или выберите Connections, чтобы обновить список райдеров для вашего сеанса GroupTrack.
- Убедитесь, что все ваши контакты сопрягли телефоны и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect.
- Убедитесь, что все ваши контакты находятся в зоне действия (40 км или 25 миль).
- Во время сеанса GroupTrack прокрутите до карты, чтобы просмотреть ваши контакты.
- Прекратите движение, прежде чем пытаться просмотреть информацию о местоположении и направлении движения других райдеров в сеансе GroupTrack.



Советы по сеансам GroupTrack. Функция GroupTrack позволяет отслеживать других райдеров в вашей группе с помощью LiveTrack прямо на экране. Все райдеры в группе должны быть вашими контактами в вашем аккаунте Garmin Connect.

- Катайтесь на улице с использованием GPS.
- Сопрягите ваше устройство Edge 840 с телефоном по технологии Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect выберите или и выберите Connections, чтобы обновить список райдеров для вашего сеанса GroupTrack.
- Убедитесь, что все ваши контакты сопрягли телефоны и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect.
- Убедитесь, что все ваши контакты находятся в зоне действия (40 км или 25 миль).
- Во время сеанса GroupTrack прокрутите до карты, чтобы просмотреть ваши контакты.
- Прекратите движение, прежде чем пытаться просмотреть информацию о местоположении и направлении движения других райдеров в сеансе GroupTrack.

GroupRide

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Во время езды на велосипеде всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом безопасным образом. Несоблюдение этого требования может привести к серьезным травмам или смерти.

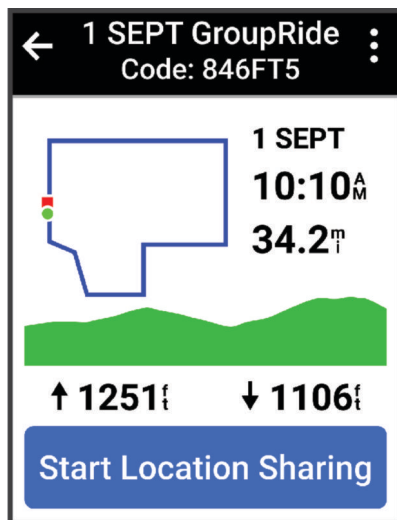
УВЕДОМЛЕНИЕ Вы несёте ответственность за разумное использование функции передачи данных о местоположении другим велосипедистам. Всегда убеждайтесь, что вы знаете и доверяете велосипедистам, которым передаёте информацию о своём местоположении.

Функция GroupRide на велокомпьютере Edge позволяет создавать и использовать общие маршруты, групповые сообщения и данные о местоположении в реальном времени совместно с другими велосипедистами, использующими совместимые устройства.

Запуск сеанса GroupRide. Прежде чем запустить сеанс GroupRide, у вас должен быть телефон с приложением Garmin Connect, сопряжённый с вашим устройством (Сопряжение телефона, стр. 35). 1 Прокрутите до быстрого виджета GroupRide. 2 Выберите , чтобы согласиться делиться вашим местоположением в реальном времени с другими райдерами. 3 Выберите . 4 Выберите Name, Date или Start Time, чтобы изменить информацию (необязательно). 5 Выберите Add Course, чтобы поделиться маршрутом с другими райдерами. Вы можете выбрать из своих сохранённых маршрутов или выбрать , чтобы создать новый маршрут (Маршруты, стр. 28).

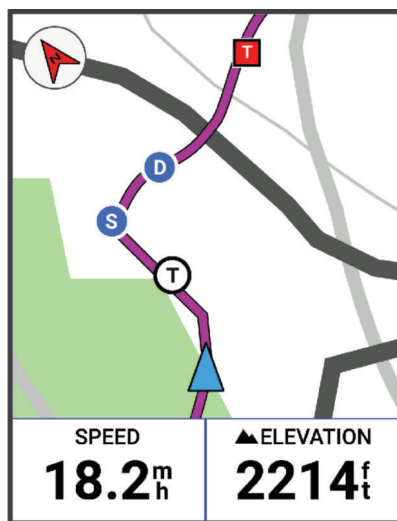


6 Выберите Generate Code. Велокомпьютер Edge генерирует код, который вы можете отправить другим райдерам.



7 Выберите > Share Code > . 8 Откройте приложение Garmin Connect и выберите View Code > Share. 9 Выберите способ передачи кода другим райдерам. Приложение Garmin Connect делится кодом GroupRide с вашими контактами. 10 На велокомпьютере Edge выберите Start Location Sharing. 11 Нажмите

и отправляйтесь на заезд. Экран данных GroupRide добавляется к экранам данных активного профиля. 12 Выберите райдера на экране данных GroupRide, чтобы просмотреть его положение на карте, или прокрутите до карты, чтобы просмотреть всех райдеров (Статус карты GroupRide, стр. 43).



Вы можете коснуться значка на карте, чтобы просмотреть информацию о местоположении, направлении движения и статусе других райдеров во время сеанса GroupRide.

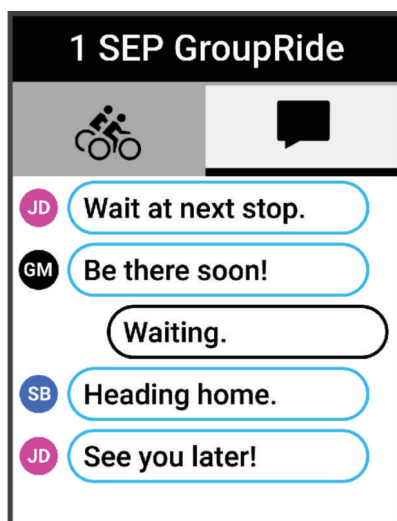


Присоединение к сеансу GroupRide. Вы можете присоединиться к сеансу GroupRide на велокомпьютере Edge, когда вам передан код GroupRide. Вы можете ввести код до начала заезда. 1 Прокрутите до быстрого виджета GroupRide. COBET: вы можете добавить быстрый виджет GroupRide в цикл быстрых виджетов (Настройка виджетов-взглядов, стр. 65). 2 Выберите Enter Code. 3 Введите 6-значный код и выберите . Велокомпьютер Edge автоматически загрузит маршрут. 4 В день заезда выберите Start Location Sharing. 5 Нажмите

и отправляйтесь на заезд.

Отправка сообщения GroupRide. Вы можете отправить сообщение другим райдерам во время сеанса GroupRide. 1 На экране данных GroupRide на велокомпьютере Edge выберите > . 2 Выберите вариант:

- Выберите сообщение из списка заранее заданных текстовых ответов.
- Выберите Type Message, чтобы отправить персональное сообщение. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете настроить заранее заданные текстовые ответы в настройках устройства в приложении Garmin Connect. После настройки параметров вы должны синхронизировать данные, чтобы применить изменения к велокомпьютеру Edge.



ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете прокрутить вверх к началу экрана сообщений, чтобы просмотреть более старые сообщения, включая любые сообщения, отправленные до того, как вы присоединились к сеансу GroupRide (Присоединение к сеансу GroupRide, стр. 42).

Статус карты GroupRide. Во время заезда вы можете видеть райдеров вашего сеанса GroupRide на карте. COBET: буквы внутри значков карты соответствуют инициалам имени райдера.

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

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

Выход из сеанса GroupRide. Чтобы велокомпьютер Edge удалил вас с карт и из списков других райдеров, у вас должно быть активное интернет-соединение. Вы можете выйти из сеанса GroupRide в любой момент.

Выберите вариант:

- Во время заезда проведите вниз, чтобы просмотреть виджет управления, и выберите Leave GroupRide.
- На странице GroupRide выберите Leave GroupRide.

- Нажмите > Save, чтобы остановить таймер занятия и завершить занятие. COBET: велокомпьютер Edge автоматически удаляет сеанс GroupRide по истечении его срока (Советы по сеансам GroupRide, стр. 43).

Советы по сеансам GroupRide.

- Катайтесь на улице с использованием GPS.
- Сопрягите ваш совместимый велокомпьютер Edge с телефоном по технологии Bluetooth.
- Райдеры группы могут добавить сеанс GroupRide на своё устройство в любое время, а затем присоединиться к сеансу в день заезда. Сеансы истекают через 24 часа после времени начала.
- Чтобы поделиться кодом GroupRide во время заезда, выберите на экране данных GroupRide велокомпьютера Edge.
- Когда вы получаете сообщение GroupRide, вы можете выбрать , чтобы отключить все подсказки сообщений для этого сеанса GroupRide.
- Список райдеров обновляется каждые 15 секунд и показывает сведения о 25 ближайших райдерах в пределах 40 км (25 миль). Чтобы просмотреть дополнительных райдеров за пределами радиуса 40 км, выберите Show More.
- Во время заезда проведите вниз, чтобы просмотреть виджет управления для дополнительных параметров.
- Прекратите движение, прежде чем пытаться просмотреть информацию о местоположении и направлении движения других райдеров в сеансе GroupRide (Статус карты GroupRide, стр. 43).

Live Event Sharing. Live Event Sharing позволяет отправлять сообщения друзьям и семье во время события, предоставляя обновления в реальном времени, включая суммарное время и время последнего круга. Перед событием вы можете настроить список получателей и содержание сообщения в приложении Garmin Connect.



Включение Live Event Sharing. Прежде чем использовать Live Event Sharing, вы должны настроить функцию LiveTrack в приложении Garmin Connect. ПРИМЕЧАНИЕ: функции LiveTrack доступны, когда ваше устройство подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth, с совместимым телефоном Android. 1 Включите велокомпьютер Edge. 2 В приложении Garmin Connect из меню настроек выберите Safety & Tracking > Live Event Sharing. 3 Выберите Devices и выберите ваш велокомпьютер Edge. 4 Выберите переключатель, чтобы включить Live Event Sharing. 5 Выберите Done. 6 Выберите Recipients, чтобы добавить людей из ваших контактов. 7 Выберите Message Options, чтобы настроить триггеры и параметры сообщений. 8 Выйдите на улицу и выберите велосипедный профиль с GPS на велокомпьютере Edge 840. Live Event Sharing включается на 24 часа.

Spectator Messaging. ПРИМЕЧАНИЕ: сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифному плану с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Spectator Messaging - функция, позволяющая подписчикам вашего LiveTrack отправлять вам текстовые сообщения во время велосипедной активности. Настроить эту функцию можно в параметрах LiveTrack в приложении Garmin Connect.

Блокировка сообщений Spectator Messaging. Если вы хотите заблокировать сообщения Spectator Messaging, Garmin рекомендует отключить их до начала активности.

Выберите > Safety & Tracking > LiveTrack > Spectator Messaging.

Настройка сигнализации велосипеда. Вы можете включить сигнализацию велосипеда, когда находитесь вдали от него, например на остановке во время длительной поездки. Управлять сигнализацией велосипеда можно с устройства или через настройки устройства в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > Safety & Tracking > Bike Alarm. 2 Создайте или обновите код доступа. При отключении сигнализации велосипеда с устройства Edge вам будет предложено ввести код доступа. 3 Проведите пальцем вниз от верхней части экрана и в виджете управления выберите Set Bike Alarm. Если устройство обнаружит движение, оно подаст звуковой сигнал и отправит уведомление на подключённый телефон.

Воспроизведение звуковых подсказок на телефоне. Прежде чем настроить звуковые подсказки, у вас должен быть телефон с приложением Garmin Connect, сопряжённый с вашим устройством Edge. Вы можете настроить приложение Garmin Connect на воспроизведение мотивирующих объявлений о статусе на телефоне во время заезда или другого занятия. Звуковые подсказки включают номер круга и время круга, навигацию, мощность, темп или скорость и данные о пульсе. Во время звуковой подсказки приложение Garmin Connect заглушает основной звук телефона, чтобы воспроизвести объявление. Вы можете настроить уровни громкости в приложении Garmin Connect. 1 В приложении Garmin Connect выберите или . 2 Выберите Garmin Devices. 3 Выберите ваше устройство. 4 Выберите Audio Prompts.



Прослушивание музыки

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Не слушайте музыку во время езды по дорогам общего пользования, так как это может отвлечь вас и привести к аварии, влекущей травмы или смерть. Пользователь несёт ответственность за знание и понимание местных законов и правил, касающихся использования наушников при езде на велосипеде.

1 Отправляйтесь на заезд. 2 Во время остановки проведите вниз от верхнего края экрана, чтобы просмотреть виджеты. 3 Проведите влево или вправо, чтобы просмотреть виджет управления музыкой. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете добавить параметры в цикл виджетов (Настройка цикла виджетов, стр. 65). 4 Начните слушать музыку с сопряжённого телефона. Вы можете управлять воспроизведением музыки на телефоне с велокомпьютера Edge.

Функции подключения Wi-Fi

Загрузка занятий в ваш аккаунт Garmin Connect: автоматически отправляет ваше занятие в аккаунт Garmin Connect сразу после завершения записи. Обновления ПО: вы можете загрузить и установить последнее ПО. Тренировки и тренировочные планы: вы можете найти и выбрать тренировки и тренировочные планы на сайте Garmin Connect. При следующем подключении устройства к Wi-Fi файлы отправляются на ваше устройство.

Настройка подключения Wi-Fi

Прежде чем подключиться к сети Wi-Fi, вы должны подключить устройство к приложению Garmin Connect на телефоне или к приложению Garmin Express на компьютере. 1 Выберите вариант:

- Загрузите приложение Garmin Connect и выполните сопряжение телефона (Сопряжение телефона, стр. 35).
- Перейдите на www.garmin.com/express и загрузите приложение Garmin Express. 2 Следуйте инструкциям на экране, чтобы настроить подключение Wi-Fi.

Настройки Wi-Fi

Выберите > Connected Features > Wi-Fi. Wi-Fi: включает беспроводную технологию Wi-Fi.

ПРИМЕЧАНИЕ: другие настройки Wi-Fi появляются только при включённом Wi-Fi. Auto Upload: позволяет автоматически загружать занятия через известную беспроводную сеть. Add Network: подключает ваше устройство к беспроводной сети.



Беспроводные датчики

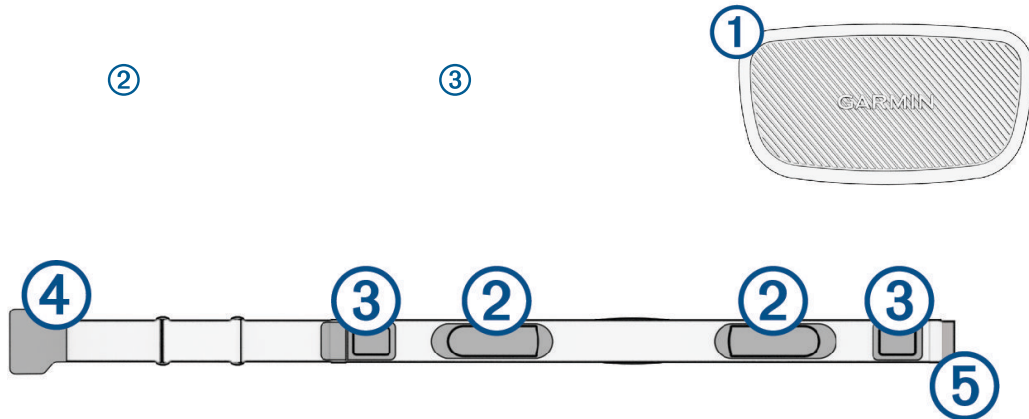
Велокомпьютер Edge можно сопрягать и использовать с беспроводными датчиками по технологии ANT+ или Bluetooth (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). После сопряжения устройств вы можете настроить дополнительные поля данных (Добавление экрана данных, стр. 60). Если ваше устройство поставлялось в комплекте с датчиком, они уже сопряжены. Для информации о совместимости, покупке конкретного датчика Garmin или для просмотра руководства пользователя перейдите на buy.garmin.com для этого датчика.

Тип датчика	Описание
eBike.	Вы можете использовать ваше устройство с вашим eBike и просматривать данные велосипеда, такие как информация о батарее и переключении передач, во время заездов (Просмотр сведений о датчике eBike, стр. 54).
Edge Remote.	Вы можете управлять велокомпьютером Edge с помощью пульта Edge, включая запуск таймера занятия, отметку кругов и прокрутку экранов данных.
Extended Display.	Вы можете использовать режим Extended Display для отображения экранов данных с совместимых часов Garmin на совместимом велокомпьютере Edge во время заезда или триатлона.
Heart Rate.	Вы можете использовать внешний датчик, такой как монитор сердечного ритма HRM-Pro™ или HRM-Dual™, для просмотра данных о пульсе во время занятий.
inReach Remote.	Функция пульта inReach® позволяет управлять вашим спутниковым коммуникатором inReach с помощью велокомпьютера Edge (Использование пульта дистанционного управления inReach, стр. 55).
Lights.	Вы можете использовать умные велофонари Varia™ для улучшения ситуационной осведомлённости.
Power.	Вы можете использовать педали-измерители мощности Rally™ или Vector™ для просмотра данных о мощности на устройстве.
Radar.	Вы можете использовать велосипедный радар заднего обзора Varia для улучшения ситуационной осведомлённости и отправки оповещений о приближающихся транспортных средствах. С задним фонарём-камерой с радаром Varia вы также можете делать фотографии и записывать видео во время заезда (Использование управления камерой Varia, стр. 54).
Shifting.	Вы можете использовать электронные переключатели для отображения информации о переключении передач во время заезда. Устройство Edge 840 отображает текущие значения регулировки, когда датчик находится в режиме регулировки.
Shimano Di2.	Вы можете использовать электронные переключатели Shimano® Di2™ для отображения информации о переключении передач во время заезда. Устройство Edge 840 отображает текущие значения регулировки, когда датчик находится в режиме регулировки.
Shimano STEPS.	Вы можете использовать ваше устройство с вашим eBike Shimano STEPS™ и просматривать данные велосипеда, такие как информация о батарее и переключении передач, во время заездов (Просмотр сведений о датчике eBike, стр. 54).
Smart Trainer.	Вы можете использовать ваше устройство с домашним умным велостанком для имитации сопротивления при прохождении маршрута, заезда или тренировки (Использование домашнего велостанка, стр. 11).
Speed/Cadence.	Вы можете прикрепить датчики скорости или каденса к велосипеду и просматривать данные во время заезда. При необходимости вы можете вручную ввести длину окружности колеса (Размер и длина окружности колеса, стр. 90).
Tempe.	Вы можете прикрепить датчик температуры tempe™ к надёжному ремешку или петле, где он подвергается воздействию окружающего воздуха, чтобы он обеспечивал стабильный источник точных данных о температуре.
VIRB.	Функция VIRB® remote позволяет управлять экшн-камерой VIRB с помощью устройства.

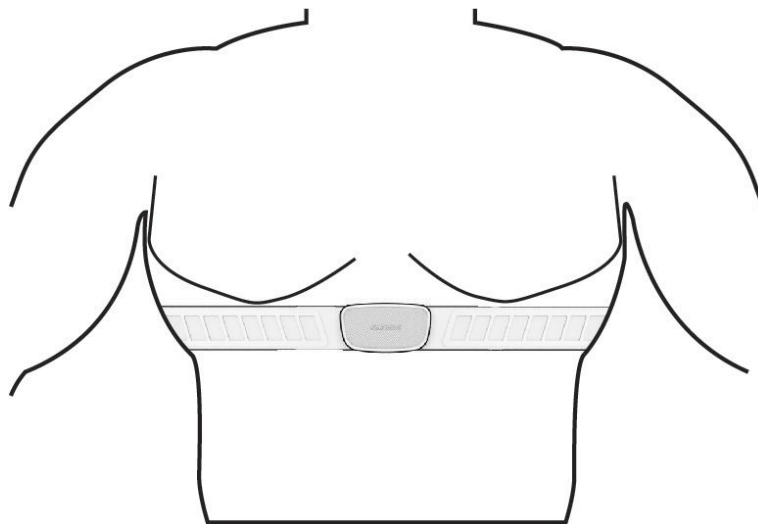


Надевание монитора сердечного ритма

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет монитора сердечного ритма, вы можете пропустить эту задачу. Носите монитор сердечного ритма непосредственно на коже, чуть ниже грудины. Он должен прилегать достаточно плотно, чтобы оставаться на месте во время занятия. 1 Защёлкните модуль монитора сердечного ритма на ремешке. Логотипы Garmin на модуле и ремешке должны быть расположены правильной стороной вверх. 2 Смочите электроды и контактные площадки на задней стороне ремешка, чтобы создать прочное соединение между вашей грудью и передатчиком.



3 Оберните ремешок вокруг груди и пристегните крючок ремешка к петле. ПРИМЕЧАНИЕ: ярлык по уходу не должен загибаться.



Логотипы Garmin должны быть расположены правильной стороной вверх. 4 Поднесите устройство в пределах 3 м (10 фут.) к монитору сердечного ритма. После того как вы наденете монитор сердечного ритма, он активен и отправляет данные. СОВЕТ: если данные о пульсе нестабильны или не появляются, см. советы по устранению неполадок (Советы при неустойчивых данных пульса, стр. 48).



Настройка зон пульса

Устройство использует информацию вашего профиля пользователя из первоначальной настройки для определения ваших зон пульса. Вы можете вручную отрегулировать зоны пульса в соответствии со своими фитнес-целями (Фитнес-цели, стр. 48). Для наиболее точных данных о калориях во время занятия задайте максимальный пульс, пульс в состоянии покоя и зоны пульса. 1 Выберите > My Stats > Training Zones > Heart Rate Zones. 2 Введите значения максимального, лактатного порога и пульса в состоянии покоя. Вы можете использовать функцию автоопределения для автоматического определения пульса во время занятия. Значения зон обновляются автоматически, но вы также можете редактировать каждое значение вручную. 3 Выберите Based On:. 4 Выберите вариант:

- Выберите BPM, чтобы просматривать и редактировать зоны в ударах в минуту.
- Выберите % Max., чтобы просматривать и редактировать зоны как процент от максимального пульса.
- Выберите % HRR, чтобы просматривать и редактировать зоны как процент резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в состоянии покоя).
- Выберите %LTHR, чтобы просматривать и редактировать зоны как процент от пульса лактатного порога.

О зонах сердечного ритма. Многие спортсмены используют зоны сердечного ритма для измерения и повышения своей сердечно-сосудистой силы и улучшения уровня физической подготовки. Зона сердечного ритма - это заданный диапазон ударов сердца в минуту. Пять общепринятых зон сердечного ритма пронумерованы от 1 до 5 по возрастанию интенсивности. Как правило, зоны сердечного ритма рассчитываются на основе процентов от вашего максимального сердечного ритма.

Фитнес-цели. Знание ваших зон пульса может помочь измерить и улучшить вашу физическую форму, если вы понимаете и применяете эти принципы.

- Ваш пульс - хороший показатель интенсивности упражнений.
- Тренировки в определённых зонах пульса могут помочь улучшить сердечно-сосудистую ёмкость и силу. Если вы знаете свой максимальный пульс, вы можете использовать таблицу (Расчёты зон частоты сердечных сокращений, стр. 90), чтобы определить лучшую зону пульса для ваших фитнес-целей. Если вы не знаете свой максимальный пульс, используйте один из калькуляторов, доступных в интернете. Некоторые спортзалы и оздоровительные центры могут предоставить тест, измеряющий максимальный пульс. Максимальный пульс по умолчанию - 220 минус ваш возраст.

Советы при неустойчивых данных пульса

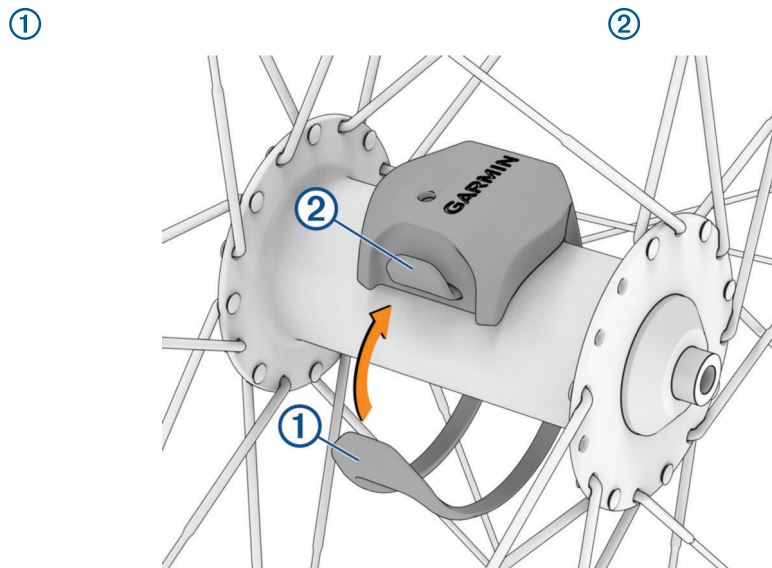
Если данные о пульсе нестабильны или не появляются, попробуйте эти советы.

- Повторно нанесите воду на электроды и контактные площадки (если применимо).
- Затяните ремешок на груди.
- Разомнитесь в течение 5-10 минут.
- Следуйте инструкциям по уходу (Уход за монитором сердечного ритма, стр. 74).
- Носите хлопковую футболку или тщательно смочите обе стороны ремешка. Синтетические ткани, которые трутся или хлопают о монитор сердечного ритма, могут создавать статическое электричество, мешающее сигналам пульса.
- Отойдите от источников, которые могут создавать помехи для вашего монитора сердечного ритма. Источниками помех могут быть сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2.4 ГГц, высоковольтные линии электропередач, электродвигатели, печи, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2.4 ГГц и точки доступа беспроводной локальной сети.



Установка датчика скорости

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет этого датчика, вы можете пропустить эту задачу. СОВЕТ: Garmin рекомендует закрепить велосипед на стойке во время установки датчика. 1 Поместите и удерживайте датчик скорости поверх втулки колеса. 2 Протяните ремешок вокруг втулки колеса и прикрепите его к крючку на датчике.

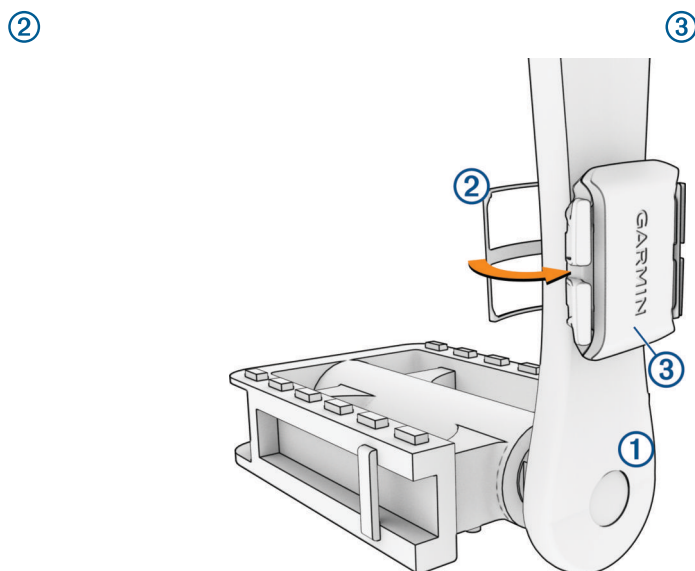


Датчик может быть наклонён при установке на асимметричной втулке. Это не влияет на работу. Поверните колесо для проверки зазора. Датчик не должен касаться других частей велосипеда. ПРИМЕЧАНИЕ: светодиод мигает зелёным в течение пяти секунд, указывая на активность после двух оборотов.



Установка датчика каденса

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет этого датчика, вы можете пропустить эту задачу. СОВЕТ: Garmin рекомендует закрепить велосипед на стойке во время установки датчика. 1 Выберите размер ремешка, который надёжно подходит к шатуну. Выбранный ремешок должен быть самым маленьким из тех, что растягиваются по шатуну. 2 Со стороны, противоположной приводу, поместите и удерживайте плоскую сторону датчика каденса на внутренней части шатуна. 3 Протяните ремешки вокруг шатуна и закрепите их на крючках датчика.



4 Прокрутите шатун, чтобы проверить зазор. Датчик и ремешки не должны касаться каких-либо частей велосипеда или обуви. ПРИМЕЧАНИЕ: светодиод мигает зелёным в течение пяти секунд, указывая на активность после двух оборотов. 5 Совершите тестовую поездку продолжительностью 15 минут и осмотрите датчик и ремешки, чтобы убедиться в отсутствии повреждений.

О датчиках скорости и каденса

Данные каденса от датчика каденса записываются всегда. Если с устройством не сопряжены датчики скорости и каденса, для расчёта скорости и расстояния используются данные GPS. Каденс - это частота вращения педалей, измеряемая числом оборотов шатуна в минуту (об/мин).

Усреднение данных каденса или мощности

Настройка усреднения ненулевых данных доступна, если вы тренируетесь с дополнительным датчиком каденса или измерителем мощности. Настройка по умолчанию исключает нулевые значения, возникающие в моменты, когда вы не крутите педали. Вы можете изменить значение этой настройки (Настройки записи данных, стр. 65).



Сопряжение беспроводных датчиков

Прежде чем выполнить сопряжение, вы должны надеть монитор сердечного ритма или установить датчик. При первом подключении беспроводного датчика к устройству по технологии ANT+ или Bluetooth вы должны выполнить сопряжение устройства и датчика. Если датчик имеет и ANT+, и Bluetooth, Garmin рекомендует выполнять сопряжение по технологии ANT+. После сопряжения велокомпьютер Edge подключается к датчику автоматически при запуске занятия, когда датчик активен и находится в зоне действия. ПРИМЕЧАНИЕ: если ваше устройство было укомплектовано датчиком, они уже сопряжены. 1 Поднесите устройство в пределах 3 м (10 футов) от датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ: во время сопряжения держитесь на расстоянии 10 м (33 фута) от датчиков других велосипедистов. 2

Выберите > Sensors > Add Sensor. 3 Выберите вариант:

- Выберите тип датчика.

- Выберите Search All для поиска всех ближайших датчиков. Появится список доступных датчиков. 4 Выберите один или несколько датчиков для сопряжения с устройством. 5 Выберите Add. Когда датчик сопряжён с устройством, статус датчика - Connected. Вы можете настроить поле данных для отображения данных датчика.

Ресурс батареи беспроводных датчиков

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

Тренировка с измерителями мощности

- Перейдите на www.garmin.com/intosports для получения списка измерителей мощности, совместимых с вашим велокомпьютером Edge (таких как системы Rally и Vector).
- Для получения дополнительной информации см. руководство пользователя вашего измерителя мощности.
- Отрегулируйте зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (Настройка зон мощности, стр. 51).
- Используйте оповещения о диапазоне, чтобы получать уведомление при достижении заданной зоны мощности (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 61).
- Настройте поля данных мощности (Добавление экрана данных, стр. 60).

Настройка зон мощности

Значения зон являются значениями по умолчанию и могут не соответствовать вашим личным возможностям. Вы можете вручную настроить зоны на устройстве или с помощью Garmin Connect. Если вы знаете значение функционального порога мощности (FTP), вы можете ввести его и позволить ПО автоматически вычислить зоны мощности. 1 Выберите > My Stats > Training Zones > Power Zones. 2 Введите значение FTP. 3 Выберите Based On:.. 4 Выберите вариант:

- Выберите watts для просмотра и редактирования зон в ваттах.
- Выберите % FTP для просмотра и редактирования зон как процента от функционального порога мощности.
- Выберите Configuration для редактирования количества зон мощности.



Калибровка измерителя мощности

Прежде чем калибровать измеритель мощности, вы должны установить его, сопрячь с устройством и начать активную запись данных с него. Инструкции по калибровке для конкретного измерителя мощности см. в инструкции производителя. 1 Выберите > Sensors. 2 Выберите ваш измеритель мощности. 3 Выберите Calibrate. 4 Поддерживайте измеритель мощности активным, крутя педали, пока не появится сообщение. 5 Следуйте инструкциям на экране.

Мощность на основе педалей

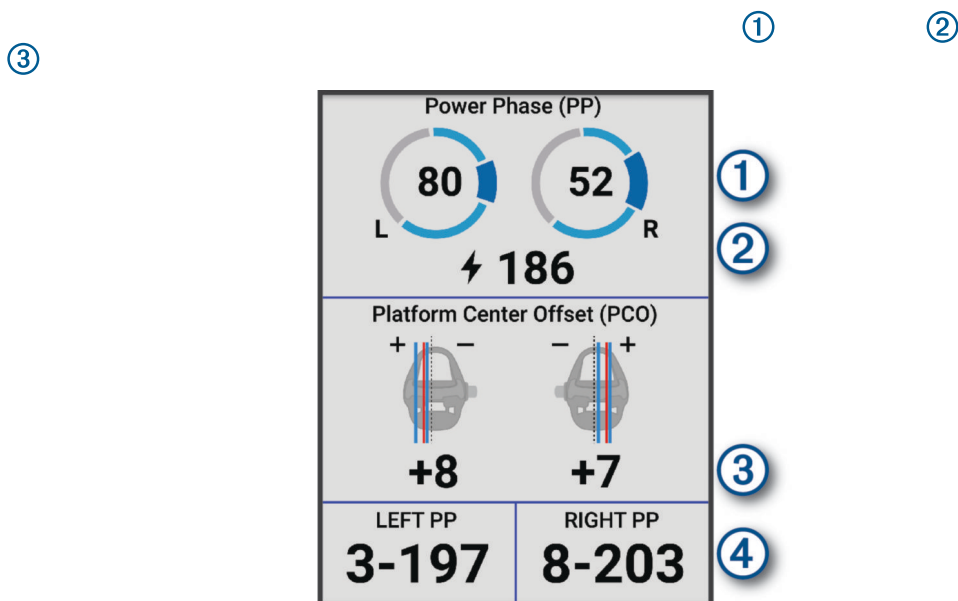
Rally измеряет мощность на основе педалей. Rally измеряет прикладываемое усилие несколько сотен раз в секунду. Кроме того, Rally измеряет каденс, то есть скорость вращения педалей. Измеряя усилие, направление усилия, угол поворота кривошипа и время, Rally определяет мощность (в ваттах). Поскольку Rally независимо измеряет мощность левой и правой ноги, система отображает баланс мощности между левой и правой ногой. ПРИМЕЧАНИЕ: система Rally с одним датчиком не обеспечивает отображение баланса мощности между левой и правой ногой.

Cycling Dynamics

Метрики Cycling Dynamics измеряют, как вы прикладываете мощность на протяжении всего цикла педалирования и где вы прикладываете мощность на педали, что позволяет понять вашу индивидуальную манеру езды. Понимание того, как и где вы создаёте мощность, позволяет тренироваться эффективнее и оценить посадку на велосипеде. ПРИМЕЧАНИЕ: для использования метрик Cycling Dynamics у вас должен быть совместимый измеритель мощности с двойным определением, подключённый по технологии ANT+. Подробнее см. на www.garmin.com/performance-data.



Использование Cycling Dynamics. Прежде чем использовать Cycling Dynamics, вы должны сопрячь измеритель мощности с вашим устройством по технологии ANT+ (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). ПРИМЕЧАНИЕ: запись Cycling Dynamics использует дополнительную память устройства. 1 Отправляйтесь на заезд. 2 Прокрутите до экрана Cycling Dynamics, чтобы просмотреть данные фазы мощности, общую мощность и смещение центра платформы.



3 При необходимости удерживайте поле данных, чтобы изменить его (Добавление экрана данных, стр. 60). ПРИМЕЧАНИЕ: два поля данных в нижней части экрана можно настроить. Вы можете отправить заезд в приложение Garmin Connect, чтобы просмотреть дополнительные данные Cycling Dynamics (Отправка заезда в Garmin Connect, стр. 56).

Данные фазы мощности. Фаза мощности - это область педального хода (между начальным и конечным углом кривошипа), в которой вы создаёте положительную мощность.

Смещение центра платформы. Смещение центра платформы - это место на платформе педали, к которому вы прикладываете усилие.

Настройка функций Cycling Dynamics. Перед настройкой функций Rally необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности Rally с устройством. 1 Выберите > Sensors. 2 Выберите измеритель мощности Rally. 3 Выберите Sensor Details > Cycling Dynamics. 4 Выберите нужный параметр. 5 При необходимости используйте переключатели для включения или отключения эффективности крутящего момента, плавности педалирования и Cycling Dynamics.

Обновление ПО системы Rally с помощью велокомпьютера Edge

Прежде чем обновить ПО, вы должны сопрячь велокомпьютер Edge с вашей системой Rally. 1 Отправьте данные заезда в свой аккаунт Garmin Connect (Отправка заезда в Garmin Connect, стр. 56). Garmin Connect автоматически ищет обновления ПО и отправляет их на велокомпьютер Edge. 2 Поднесите велокомпьютер Edge в пределы зоны действия (3 м) к измерителям мощности. 3 Поверните шатун несколько раз. Велокомпьютер Edge предложит установить все ожидающие обновления ПО. Следуйте инструкциям на экране.



Ситуационная осведомлённость

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Линейка продуктов Varia для велосипедной осведомлённости может улучшить ситуационную осведомлённость. Они не являются заменой внимательности велосипедиста и здравого смысла. Всегда сохраняйте осведомлённость об окружающей обстановке и управляйте велосипедом безопасным образом. Несоблюдение этого может привести к серьёзной травме или смерти.

Велокомпьютер Edge можно использовать с линейкой продуктов Varia для велосипедной осведомлённости (Беспроводные датчики, стр. 46). Для получения дополнительной информации см. руководство пользователя вашего аксессуара.

Использование управления камерой Varia

УВЕДОМЛЕНИЕ Некоторые юрисдикции могут запрещать или регулировать запись видео, аудио или фотографий, либо могут требовать, чтобы все стороны были осведомлены о записи и давали согласие. Вы несёте ответственность за знание и соблюдение всех законов, правил и любых других ограничений в юрисдикциях, где вы планируете использовать это устройство.

Прежде чем использовать управление камерой Varia, вы должны сопрячь аксессуар с вашим велокомпьютером (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). 1 Проведите вниз от верхнего края экрана, чтобы открыть виджеты. 2 Прокрутите до виджета управления камерой Varia и выберите вариант:

- Выберите Radar Camera, чтобы просмотреть параметры камеры.
- Выберите , чтобы сделать фотографию.
- Выберите , чтобы сохранить клип.

Включение звукового сигнала зелёного уровня угрозы

Перед включением звукового сигнала зелёного уровня угрозы необходимо выполнить сопряжение устройства с совместимым радаром заднего обзора Varia и включить звуковые сигналы. Вы можете включить звуковой сигнал, который воспроизводится при переходе радара на зелёный уровень угрозы. 1 Выберите > Sensors. 2 Выберите ваше радарное устройство. 3 Выберите Sensor Details > Alert Settings. 4 Выберите переключатель Green Threat Level Tone.

Использование электронных переключателей

Прежде чем использовать совместимые электронные переключатели, такие как переключатели Shimano Di2, вы должны сопрячь их с велокомпьютером Edge (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Вы можете настроить дополнительные поля данных (Добавление экрана данных, стр. 60). Велокомпьютер Edge отображает текущие значения регулировки, когда переключатели находятся в режиме регулировки.

Велокомпьютер Edge 840 и ваш eBike

Прежде чем использовать совместимый eBike, такой как eBike Shimano STEPS, вы должны сопрячь его с велокомпьютером Edge (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 51). Вы можете настроить дополнительный экран данных eBike и поля данных (Добавление экрана данных, стр. 60).

Просмотр сведений о датчике eBike

1 Выберите > Sensors. 2 Выберите ваш eBike. 3 Выберите вариант:

- Для просмотра сведений о eBike, таких как одометр или пройденное расстояние, выберите Sensor Details > eBike Details.
- Для просмотра сообщений об ошибках eBike выберите . Подробнее см. руководство пользователя eBike.



Пульт дистанционного управления inReach

Функция пульта дистанционного управления inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью велокомпьютера Edge. Дополнительные сведения о совместимых устройствах см. на сайте buy.garmin.com.

Использование пульта дистанционного управления inReach

1 Включите спутниковый коммуникатор inReach. 2 На велокомпьютере Edge выберите > Sensors > Add Sensor > inReach. 3 Выберите ваш спутниковый коммуникатор inReach и нажмите Add. 4 На главном экране проведите пальцем вниз, затем влево или вправо, чтобы открыть виджет пульта дистанционного управления inReach. 5 Выберите нужный вариант:

- Чтобы отправить заранее заданное сообщение, выберите Messages > Send Preset и выберите сообщение из списка.
- Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите Messages > Start Conversation, выберите контакты и введите текст сообщения или выберите вариант быстрого ответа.
- Чтобы просмотреть таймер и расстояние, пройденное за сеанс отслеживания, выберите Tracking > Start Tracking.
- Чтобы отправить сигнал SOS, выберите SOS. ПРИМЕЧАНИЕ: функцию SOS следует использовать только в реальной аварийной ситуации.

История

История включает время, расстояние, калории, скорость, данные о кругах, высоту и дополнительную информацию о датчиках по технологии ANT+. ПРИМЕЧАНИЕ: история не записывается, когда таймер занятия остановлен или приостановлен. Когда память устройства заполнена, появляется сообщение. Устройство не удаляет и не перезаписывает вашу историю автоматически. Периодически загружайте историю в учётную запись Garmin Connect, чтобы отслеживать все данные о заездах.

Просмотр поездки

1 Выберите History > Rides. 2 Выберите заезд. 3 Выберите вариант.

Просмотр времени в каждой тренировочной зоне

Прежде чем просмотреть своё время в каждой тренировочной зоне, вы должны сопрячь устройство с совместимым монитором сердечного ритма или измерителем мощности, выполнить занятие и сохранить его.

Просмотр времени в каждой зоне пульса и мощности может помочь скорректировать интенсивность тренировки. Вы можете отрегулировать зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 51) и зоны пульса (Настройка зон пульса, стр. 48) в соответствии со своими целями и возможностями. Вы можете настроить поле данных для отображения вашего времени в тренировочных зонах во время заезда (Добавление экрана данных, стр. 60). 1 Выберите History > Rides. 2 Выберите заезд. 3 Выберите Summary. 4 Выберите вариант:

- Выберите HR Zones.
- Выберите Power Zones.

Удаление заезда

1 Выберите History > Rides. 2 Проведите по заезду влево и выберите .



Просмотр итоговых данных

Вы можете просмотреть накопленные данные, сохранённые на устройстве, включая количество заездов, время, расстояние и калории.

Выберите History > Totals.

Удаление итоговых данных

1 Выберите History > Totals. 2 Выберите вариант:

- Выберите, чтобы удалить все итоговые данные из истории.
- Выберите профиль занятия для удаления накопленных итоговых данных для одного профиля. ПРИМЕЧАНИЕ: это не удаляет сохранённые занятия. 3 Выберите .

Garmin Connect

Вы можете общаться с друзьями в Garmin Connect. Garmin Connect даёт вам инструменты для отслеживания, анализа, обмена и взаимной мотивации. Записывайте события вашего активного образа жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, походы, триатлоны и многое другое. Вы можете создать бесплатную учётную запись Garmin Connect, когда сопрягаете устройство с телефоном с помощью приложения Garmin Connect, или можете перейти на connect.garmin.com. Храните свои занятия: после завершения и сохранения занятия на устройстве вы можете загрузить его в Garmin Connect и хранить столько, сколько захотите.

Анализируйте данные: вы можете просматривать более подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, пульс, сожжённые калории, каденс, вид карты сверху, графики темпа и скорости и настраиваемые отчёты. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, такой как монитор сердечного ритма.



Планируйте тренировки: вы можете выбрать фитнес-цель и загрузить один из ежедневных тренировочных планов. Делитесь занятиями: вы можете общаться с друзьями, чтобы следить за занятиями друг друга, или публиковать ссылки на свои занятия в любимых социальных сетях.

Отправка поездки в Garmin Connect

- Синхронизируйте велокомпьютер Edge с приложением Garmin Connect на телефоне.
- Используйте USB-кабель, входящий в комплект велокомпьютера Edge, чтобы отправить данные заезда в учётную запись Garmin Connect на компьютере.



Запись данных

Устройство записывает точки каждую секунду. Оно записывает ключевые точки, в которых вы меняете направление, скорость или пульс. Запись точек каждую секунду обеспечивает чрезвычайно детальный трек и использует больше доступной памяти. Информацию об усреднении данных каденса и мощности см. в разделе «Усреднение данных каденса или мощности», стр. 50.

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, тщательно высушите порт USB, защитную крышку и окружающую область перед зарядкой или подключением к компьютеру.

1 Поднимите защитную крышку с порта USB. 2 Вставьте один конец кабеля в порт USB на устройстве. 3 Вставьте другой конец кабеля в порт USB компьютера. Ваше устройство отображается как съёмный диск в разделе «Этот компьютер» на компьютерах Windows и как доступный диск на компьютерах Mac.

Передача файлов на устройство

1 Подключите устройство к компьютеру. На компьютерах Windows устройство отображается как съёмный диск или портативное устройство. На компьютерах Mac устройство отображается как смонтированный том. ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые компьютеры с несколькими сетевыми дисками могут неправильно отображать диски устройства. См. документацию вашей операционной системы, чтобы узнать, как сопоставить диск. 2 На компьютере откройте файловый менеджер. 3 Выберите файл. 4 Выберите Edit > Copy. 5 Откройте портативное устройство, диск или том устройства. 6 Перейдите в папку. 7 Выберите Edit > Paste. Файл появится в списке файлов в памяти устройства.

Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ Если вы не знаете назначение файла, не удаляйте его. Память устройства содержит важные системные файлы, которые не следует удалять.

1 Откройте диск или том Garmin. 2 При необходимости откройте папку или том. 3 Выберите файл. Нажмите клавишу Delete на клавиатуре. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы используете компьютер Apple®, для полного удаления файлов необходимо очистить папку «Корзина».



Отключение кабеля USB

Если устройство подключено к компьютеру как съёмный диск или том, его необходимо безопасно отключить от компьютера, чтобы избежать потери данных. Если устройство подключено к компьютеру Windows как портативное устройство, безопасное отключение не требуется. 1 Выполните действие:

- На компьютерах Windows выберите значок «Безопасное извлечение устройства» в системном трее и выберите своё устройство.
- На компьютерах Apple выберите устройство и выберите File > Eject. 2 Отключите кабель от компьютера.

Настройка устройства

Загружаемые функции Connect IQ

Вы можете добавлять функции Connect IQ на своё устройство от Garmin и других поставщиков с помощью приложения Connect IQ. Поля данных: позволяют загружать новые поля данных, отображающие данные датчиков, активностей и журнала новыми способами. Поля данных Connect IQ можно добавлять во встроенные функции и страницы. Виджеты: обеспечивают быстрый доступ к информации, включая данные датчиков и уведомления. Приложения: добавляют интерактивные функции на устройство, например новые типы активностей на открытом воздухе и фитнес-активностей.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB. 2 Перейдите на apps.garmin.com и войдите в систему. 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите её. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Профили

Велокомпьютер Edge предоставляет несколько способов настройки устройства, в том числе с помощью профилей. Профили - это наборы настроек, оптимизирующих работу устройства в зависимости от способа использования. Например, можно создать различные настройки и экраны для тренировок и горного велоспорта. При использовании профиля все изменения настроек, таких как поля данных или единицы измерения, автоматически сохраняются в составе профиля. Профили активности: можно создавать профили активности для каждого вида езды на велосипеде. Например, можно создать отдельные профили активности для тренировок, гонок и горного велоспорта. Профиль активности включает настроенные страницы данных, итоги активности, оповещения, тренировочные зоны (например, по частоте пульса и скорости), параметры тренировки (например, функции Auto Pause® и Auto Lap®),

а также настройки навигации. СОВЕТ: при синхронизации профили активности сохраняются в вашей учётной записи Garmin Connect и могут быть отправлены на устройство в любое время. Профиль пользователя: можно обновить настройки пола, возраста, веса и роста. Устройство использует эти данные для расчёта точных показателей поездки.

Настройка профиля пользователя

Вы можете обновить настройки пола, возраста, веса и роста. Устройство использует эту информацию для расчёта точных данных о заезде. 1 Выберите > My Stats > User Profile. 2 Выберите вариант.



Настройки пола. При первоначальной настройке устройства необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов фитнеса и тренировок являются бинарными. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать пол, присвоенный при рождении. После первоначальной настройки параметры профиля можно изменить в учётной записи Garmin Connect. Profile & Privacy: позволяет настроить данные, отображаемые в вашем публичном профиле. User Settings: устанавливает ваш пол. Если выбрать Not Specified, алгоритмы, требующие бинарного ввода, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке устройства.

Настройки тренировки

Следующие параметры и настройки позволяют настроить устройство в соответствии с вашими тренировочными потребностями. Эти настройки сохраняются в профиль занятия. Например, вы можете задать оповещения по времени для вашего шоссе-профиля и задать триггер Auto Lap по позиции для вашего профиля горного велосипеда. COBET: вы также можете настроить профили занятий из настроек устройства в приложении Garmin Connect. Выберите > Activity Profiles и выберите профиль. Alerts and Prompts: задаёт, как срабатывают круги, и настраивает тренировочные или навигационные оповещения для занятия (Настройки оповещений и подсказок, стр. 61). Auto Sleep: позволяет устройству автоматически переходить в спящий режим после пяти минут бездействия (Использование Auto Sleep, стр. 63). Climbs: включает функцию ClimbPro и задаёт, какие типы подъёмов обнаруживает устройство (Использование ClimbPro, стр. 32). Data Screens: позволяет настроить экраны данных и добавить новые экраны данных для занятия (Добавление экрана данных, стр. 60). MTB/CX: включает запись grit, flow и прыжков. Navigation: задаёт навигационные сообщения и настраивает параметры карты и маршрутизации (Настройки карты, стр. 33) (Настройки маршрута, стр. 34). Nutrition/Hydration: включает отслеживание потребления еды и напитков. Satellite Systems: позволяет отключить GPS (Тренировки в помещении, стр. 10) или задать спутниковую систему для занятия (Изменение настройки спутниковой системы, стр. 64). Segments: включает ваши включённые сегменты (Включение сегментов, стр. 9). Self Evaluation: задаёт, как часто вы оцениваете воспринимаемое усилие для занятия (Оценка занятия, стр. 3). Timer: задаёт настройки таймера. Параметр Auto Pause позволяет задать, когда таймер занятия автоматически приостанавливается (Использование Auto Pause, стр. 63). Параметр Timer Start Mode позволяет задать, как устройство обнаруживает начало заезда и автоматически запускает таймер занятия (Автоматический запуск таймера, стр. 64).

Обновление профиля занятия

Вы можете настроить свои профили занятий. Вы можете настроить параметры и поля данных для конкретного занятия или поездки (Настройки тренировки, стр. 59). COBET: вы также можете настроить профили занятий из настроек устройства в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите вариант:

- Выберите профиль.

- Выберите Create New, чтобы добавить или скопировать профиль. 3 При необходимости выберите , чтобы изменить название, цвет и тип заезда по умолчанию для профиля. COBET: после нетипичного заезда вы можете вручную обновить тип заезда. Точные данные о типе заезда важны для создания удобных для велосипеда маршрутов.



Добавление экрана данных

1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Data Screens > Add Data Screen > Data Screen. 4 Выберите категорию и выберите одно или несколько полей данных. СОВЕТ: для списка всех доступных полей данных перейдите к (Поля данных, стр. 81). 5 Выберите . 6 Выберите вариант:
- Выберите другую категорию, чтобы выбрать больше полей данных.
- Выберите . 7 Выберите или , чтобы изменить макет. 8 Выберите . 9 Выберите вариант:
- Коснитесь поля данных, затем коснитесь другого поля данных, чтобы переставить их.
- Дважды коснитесь поля данных, чтобы изменить его. 10 Выберите .

Редактирование экрана данных

1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Data Screens. 4 Выберите экран данных. 5 Выберите Layout and Data Fields. 6 Выберите или , чтобы изменить макет. 7 Выберите . 8 Выберите вариант:
- Коснитесь поля данных, затем коснитесь другого поля данных, чтобы переставить их.
- Дважды коснитесь поля данных, чтобы изменить его. 9 Выберите .

Изменение порядка экранов данных

1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Data Screens > > Reorder. 4 Удерживайте экран данных и перетащите его в новое место. Выберите .



Настройки оповещений и подсказок

Вы можете использовать оповещения для тренировки к конкретным целям по времени, расстоянию, калориям, пульсу, каденсу и мощности. Вы также можете настроить навигационные оповещения. Настройки оповещений сохраняются в вашем профиле занятия (Настройка тренировки, стр. 59). Выберите > Activity Profiles, выберите профиль и выберите Alerts and Prompts. Sharp Bend Warnings: включает предупреждающие сообщения безопасности для сложных поворотов. High Traffic Road Warnings: включает предупреждающие сообщения безопасности для зон с интенсивным движением. Workout Target Alerts: включает оповещение при достижении цели во время тренировки. Lap: задаёт, как срабатывают круги (Отметка кругов по позиции, стр. 62). Time Alert: задаёт оповещение для указанного времени (Настройка повторяющихся оповещений, стр. 61). Distance Alert: задаёт оповещение для указанного расстояния (Настройка повторяющихся оповещений, стр. 61). Calorie Alert: задаёт оповещение, когда вы сожгли указанное количество калорий. Heart Rate Alert: настраивает устройство на оповещение, когда ваш пульс выше или ниже целевой зоны (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 61). Cadence Alert: настраивает устройство на оповещение, когда ваш каденс выше или ниже пользовательского диапазона оборотов в минуту (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 61). Power Alert: настраивает устройство на оповещение, когда ваш порог мощности выше или ниже целевой зоны (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 61). Turn Around Alert: задаёт оповещение, указывающее, когда вам следует развернуться во время заезда. Eat Alert: задаёт оповещение, уведомляющее вас о необходимости поесть в указанное время, расстояние или стратегический интервал во время заезда (Настройка умных оповещений Eat and Drink, стр. 62). Drink Alert: задаёт оповещение, уведомляющее вас о необходимости попить в указанное время, расстояние или стратегический интервал во время заезда (Настройка умных оповещений Eat and Drink, стр. 62). Connect IQ Alerts: включает оповещения, настроенные в приложениях Connect IQ.

Настройка оповещений о диапазоне. Если у вас есть дополнительный монитор сердечного ритма, датчик каденса или измеритель мощности, вы можете настроить оповещения о диапазоне. Оповещение о диапазоне уведомляет вас, когда измерение устройства выше или ниже указанного диапазона значений. Например, вы можете настроить устройство на оповещение, когда ваш каденс ниже 40 об/мин и выше 90 об/мин. Вы также можете использовать тренировочную зону для оповещения о диапазоне (Тренировочные зоны, стр. 26). 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts. 4 Выберите Heart Rate Alert, Cadence Alert или Power Alert.

5 Выберите минимальное и максимальное значения или выберите зоны. Каждый раз, когда вы превышаете указанный диапазон или опускаетесь ниже него, появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если звуковые сигналы включены (Включение и отключение тонов устройства, стр. 66).

Настройка повторяющихся оповещений. Повторяющееся оповещение уведомляет вас каждый раз, когда устройство записывает указанное значение или интервал. Например, вы можете настроить устройство на оповещение каждые 30 минут. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts. 4 Выберите тип оповещения. 5 Включите оповещение. 6 Введите значение. 7 Выберите . Каждый раз, когда вы достигаете значения оповещения, появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если звуковые сигналы включены (Включение и отключение тонов устройства, стр. 66).



Настройка умных оповещений Eat and Drink. Умное оповещение уведомляет вас о необходимости поесть или попить в стратегические интервалы на основе текущих условий заезда. Оценки умного оповещения для заезда основаны на температуре, наборе высоты, скорости, длительности, а также данных о пульсе и мощности (если применимо). 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts. 4 Выберите Eat Alert или Drink Alert. 5 Включите оповещение. 6 Выберите Type > Smart. Каждый раз, когда вы достигаете расчётного значения умного оповещения, появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если звуковые сигналы включены (Включение и отключение тонов устройства, стр. 66).

Auto Lap

Отметка кругов по позиции. Вы можете использовать функцию Auto Lap для автоматической отметки круга в определённой позиции. Эта функция полезна для сравнения ваших результатов на разных участках заезда (например, длинный подъём или тренировочные спринты). Во время маршрутов вы можете использовать параметр By Position для срабатывания кругов во всех позициях кругов, сохранённых в маршруте. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts > Lap. 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите Auto Lap Trigger > By Position. 6 Выберите Lap At. 7 Выберите вариант:
- Выберите Lap Press Only, чтобы запускать счётчик кругов каждый раз при нажатии и каждый раз, когда вы снова проезжаете любое из этих мест.

- Выберите Start and Lap, чтобы запускать счётчик кругов в GPS-местоположении, где вы нажимаете , и в любом месте во время заезда, где вы нажимаете .
- Выберите Mark and Lap, чтобы запускать счётчик кругов в определённом GPS-местоположении, отмеченном перед заездом, и в любом месте во время заезда, где вы нажимаете . 8 При необходимости настройте поля данных кругов (Добавление экрана данных, стр. 60).

Отметка кругов по расстоянию. Вы можете использовать функцию Auto Lap для автоматической отметки круга на определённом расстоянии. Эта функция полезна для сравнения ваших результатов на разных участках заезда (например, каждые 10 миль или 40 километров). 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts > Lap. 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите Auto Lap Trigger > By Distance. 6 Выберите Lap At. 7 Введите значение. 8 Выберите . При необходимости настройте поля данных кругов (Добавление экрана данных, стр. 60).



Отметка кругов по времени. Вы можете использовать функцию Auto Lap для автоматической отметки круга в определенное время. Эта функция полезна для сравнения ваших результатов на разных участках заезда (например, каждые 20 минут). 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts > Lap. 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите Auto Lap Trigger > By Time. 6 Выберите Lap At. 7 Выберите значение часов, минут или секунд. 8 Выберите или , чтобы ввести значение. 9 Выберите . 10 При необходимости настройте поля данных кругов (Добавление экрана данных, стр. 60).

Настройка баннера круга. Вы можете настроить поля данных, отображаемые в баннере круга. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts > Lap. 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите Custom Lap Banner. 6 Выберите поле данных, чтобы изменить его.

Использование Auto Sleep

Функция Auto Sleep (автоматический переход в режим сна) позволяет автоматически переходить в режим сна после 5 минут бездействия. В режиме сна экран отключается, а датчики, технология Bluetooth и GPS деактивируются. Wi-Fi продолжает работать, пока устройство находится в режиме сна. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Auto Sleep.

Использование Auto Pause

Вы можете использовать функцию Auto Pause для автоматической приостановки таймера, когда вы прекращаете движение или когда ваша скорость падает ниже указанного значения. Эта функция полезна, если ваш заезд включает светофоры или другие места, где вам нужно сбавить скорость или остановиться. ПРИМЕЧАНИЕ: история не записывается, пока таймер занятия остановлен или приостановлен. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Timer > Auto Pause. 4 Выберите вариант:

- Выберите When Stopped, чтобы автоматически приостанавливать таймер, когда вы прекращаете движение.
- Выберите Custom, чтобы автоматически приостанавливать таймер, когда ваша скорость падает ниже указанного значения. При необходимости настройте дополнительные поля данных времени (Добавление экрана данных, стр. 60).



Использование Auto Scroll

Вы можете использовать функцию Auto Scroll для автоматического циклического переключения между всеми экранами тренировочных данных во время работы таймера. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Data Screens > > Auto Scroll. 4 Выберите скорость прокрутки.

Автоматический запуск таймера

Эта функция автоматически определяет, когда устройство получило сигнал спутников и начало движение. Она запускает таймер активности или напоминает о необходимости запустить его, чтобы вы могли записать данные поездки. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Timer > Timer Start Mode. 4 Выберите вариант:
- Выберите Manual и нажмите , чтобы запустить таймер активности.

- Выберите Prompted, чтобы отображалось визуальное напоминание при достижении скорости начала отсчёта.
- Выберите Auto, чтобы таймер активности запускался автоматически при достижении скорости начала отсчёта.

Изменение настройки спутниковой системы

Совместное использование GPS и другой спутниковой системы расходует заряд аккумулятора быстрее, чем использование только GPS. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Satellite Systems. 4 Выберите вариант.

Настройки телефона

Выберите > Connected Features > Phone. Enable:
включает Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ: другие настройки Bluetooth отображаются только после включения технологии Bluetooth. Friendly Name: позволяет ввести понятное имя, по которому ваши устройства будут идентифицироваться через Bluetooth. Pair Smartphone: подключает устройство к совместимому телефону с поддержкой Bluetooth. Этот параметр обеспечивает использование функций, работающих через Bluetooth, включая LiveTrack и загрузку занятий в Garmin Connect. Sync Now: позволяет синхронизировать устройство с совместимым телефоном. Smart Notifications: позволяет включить уведомления с совместимого телефона. Missed Notifications: отображает пропущенные уведомления с совместимого телефона. Text Reply Signature: включает подпись в ответных текстовых сообщениях. Эта функция доступна на совместимых телефонах Android.

Системные настройки

Выберите > System.

- Display Settings (Настройки дисплея, стр. 65)
- Widget Settings (Настройка цикла виджетов, стр. 65)
- Data Recording Settings (Настройки записи данных, стр. 65)
- Unit Settings (Изменение единиц измерения, стр. 65)
- Tone Settings (Включение и отключение тонов устройства, стр. 66)
- Language Settings (Изменение языка устройства, стр. 66)



Настройки дисплея

Выберите > System > Display. Auto Brightness: автоматически регулирует яркость подсветки в зависимости от окружающего освещения. Brightness: задаёт яркость подсветки. Backlight Timeout: задаёт время до отключения подсветки. Color Mode: настраивает устройство на отображение дневных или ночных цветов. Вы можете выбрать опцию Auto, чтобы устройство автоматически устанавливало дневные или ночные цвета в зависимости от времени суток. Screen Capture: позволяет сохранить изображение на экране устройства при нажатии .



Использование подсветки. Вы можете коснуться сенсорного экрана, чтобы включить подсветку. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете отрегулировать время отключения подсветки (Настройки дисплея, стр. 65). 1 На главном экране или экране данных проведите вниз от верхнего края экрана. 2 Выберите вариант:
- Чтобы вручную отрегулировать яркость, выберите и используйте ползунок.
- Чтобы устройство автоматически регулировало яркость в зависимости от окружающего освещения, выберите Auto.

Настройка виджетов-взглядов

1 Прокрутите до нижней части главного экрана. 2 Выберите . 3 Выберите вариант:
- Выберите Add Glances, чтобы добавить быстрый виджет в цикл быстрых виджетов.
- Выберите , чтобы перетащить быстрый виджет вверх или вниз и изменить его расположение в цикле быстрых виджетов.
- Проведите по быстрому виджету влево и выберите , чтобы удалить его из цикла быстрых виджетов.

Настройка цикла виджетов

Вы можете изменить порядок виджетов в цикле виджетов, удалить виджеты и добавить новые. 1 Выберите > System > Widgets. 2 Выберите вариант:
- Выберите Add Widgets, чтобы добавить виджет в цикл виджетов.
- Выберите , чтобы перетащить виджет вверх или вниз и изменить его расположение в цикле виджетов.
- Проведите по виджету влево и выберите , чтобы удалить его из цикла виджетов.

Настройки записи данных

Выберите > System > Data Recording. Cadence Averaging: управляет тем, учитывает ли устройство нулевые значения каденса, возникающие в моменты, когда вы не крутите педали (Усреднение данных каденса или мощности, стр. 50). Power Averaging: управляет тем, учитывает ли устройство нулевые значения мощности, возникающие в моменты, когда вы не крутите педали (Усреднение данных каденса или мощности, стр. 50). Log HRV: настраивает устройство на запись вариабельности вашего сердечного ритма во время занятия.

Изменение единиц измерения

Вы можете настроить единицы измерения для расстояния и скорости, высоты, температуры, веса, формата координат и формата времени. 1 Выберите > System > Units. 2 Выберите тип измерения. 3 Выберите единицу измерения для настройки.



Включение и отключение тонов устройства

Выберите > **System** > **Tones**.

Изменение языка устройства

Выберите > **System** > **Language**.

Часовые пояса

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

Настройка режима Extended Display

Вы можете использовать велокомпьютер Edge 840 как расширенный дисплей для просмотра экранов данных с совместимых мультиспортивных часов Garmin. Например, вы можете сопрячь совместимые часы Forerunner, чтобы отображать их экраны данных на велокомпьютере Edge во время триатлона. 1 На велокомпьютере Edge выберите > Extended Display > Connect Watch. 2 На совместимых часах Garmin выберите Settings > Sensors & Accessories > Add New > Extended Display > Connect Watch. 3 Следуйте инструкциям на экране велокомпьютера Edge и часов Garmin, чтобы завершить процесс сопряжения. Экраны данных с сопряжённых часов появятся на велокомпьютере Edge, когда устройства будут сопряжены. ПРИМЕЧАНИЕ: обычные функции Edge отключены при использовании режима Extended Display. После сопряжения совместимых часов Garmin с велокомпьютером Edge они подключаются автоматически при следующем использовании режима Extended Display.

Выход из режима Extended Display

Когда устройство находится в режиме Extended Display, коснитесь экрана и выберите Exit Extended Display Mode > Yes.

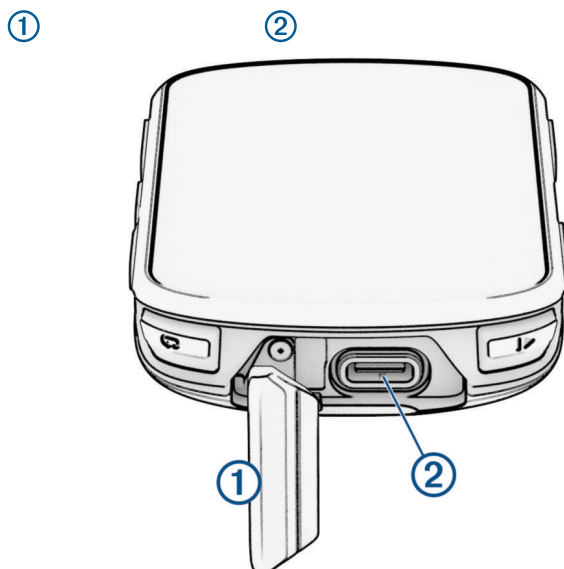


Информация об устройстве

Зарядка устройства

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

ПРИМЕЧАНИЕ: устройство не будет заряжаться вне допустимого диапазона температур (Технические характеристики Edge, стр. 72). 1 Поднимите защитную крышку с USB-порта.



2 Вставьте кабель в зарядный порт на устройстве. 3 Вставьте другой конец кабеля в зарядный USB-порт. Когда вы подключаете устройство к источнику питания, устройство включается. 4 Полностью зарядите устройство. После зарядки устройства закройте защитную крышку.

Сведения об аккумуляторе

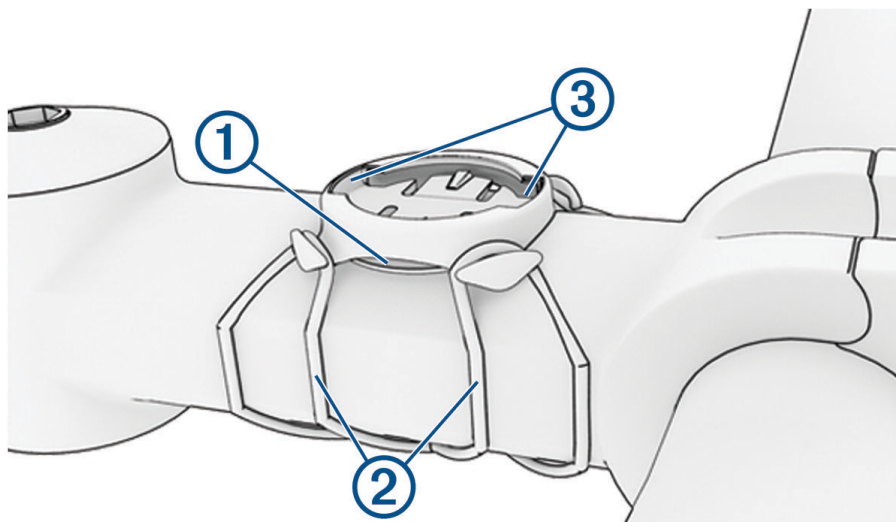
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Данное устройство оснащено литий-ионным аккумулятором. Сведения о мерах предосторожности и другую важную информацию см. в руководстве по важным сведениям о безопасности и продукте, которое находится в упаковке изделия.



Установка стандартного крепления

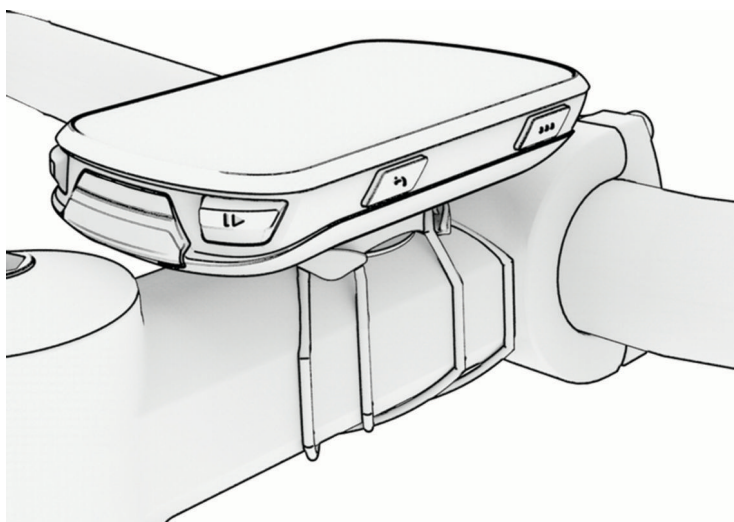
Для наилучшего приёма GPS и видимости экрана расположите велосипедное крепление так, чтобы устройство было горизонтально к земле, а передняя часть устройства была обращена к небу. Вы можете установить велосипедное крепление на вынос руля или на руль. ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет этого крепления, вы можете пропустить эту задачу. 1 Выберите надёжное место для крепления устройства, где оно не мешает безопасному управлению велосипедом. 2 Поместите резиновый диск на заднюю сторону велосипедного крепления. В комплект входят два резиновых диска, и вы можете выбрать диск, который лучше всего подходит вашему велосипеду. Резиновые выступы выравниваются с задней стороной велосипедного крепления, чтобы оно оставалось на месте.

①



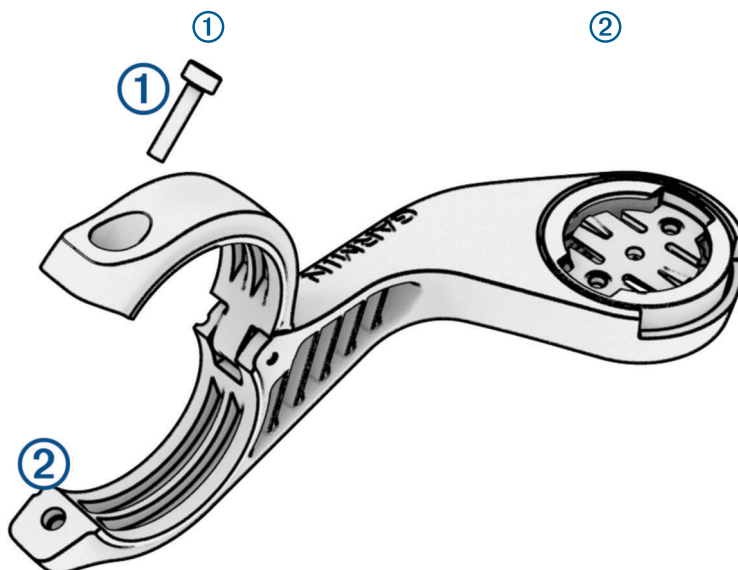
3 Поместите велосипедное крепление на вынос руля. 4 Надёжно прикрепите велосипедное крепление двумя лентами. 5 Совместите выступы на задней стороне устройства с пазами велосипедного крепления. Слегка нажмите вниз и поверните устройство по часовой стрелке, пока оно не зафиксировается.

③



Установка выносного крепления

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет данного крепления, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для крепления велокомпьютера Edge, при котором он не будет мешать безопасному управлению велосипедом. 2 С помощью шестигранного ключа выкрутите винт из соединителя руля.

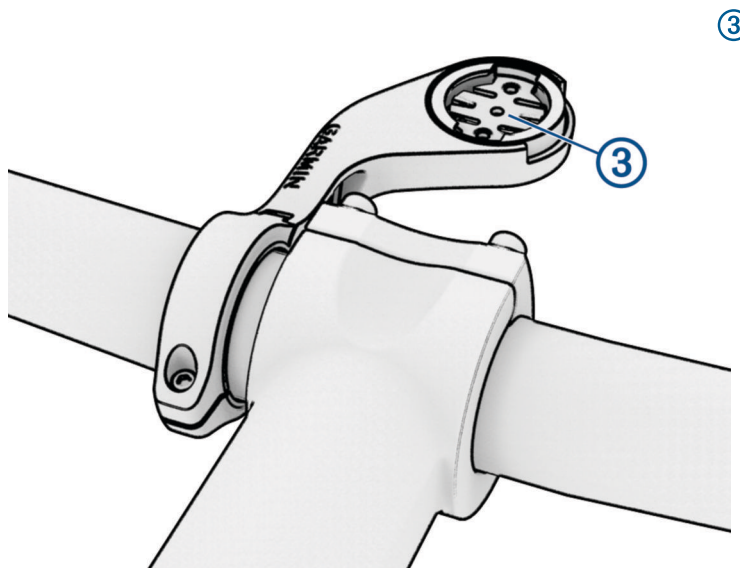


3 Установите резиновую накладку на руль:

- Если диаметр руля составляет 25,4 мм или 26 мм, используйте более толстую накладку.

- Если диаметр руля составляет 31,8 мм, используйте более тонкую накладку.

- Если диаметр руля составляет 35 мм, резиновую накладку не используйте. 4 Установите соединитель руля поверх резиновой накладки. 5 Вставьте и затяните винт. ПРИМЕЧАНИЕ: Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы крепление было надёжно зафиксировано; максимальный момент затяжки составляет 7 lbf-in. (0,8 Н·м). Периодически проверяйте степень затяжки винта. 6 Совместите выступы на обратной стороне велокомпьютера Edge с пазами велосипедного крепления.



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

Снятие Edge с крепления

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



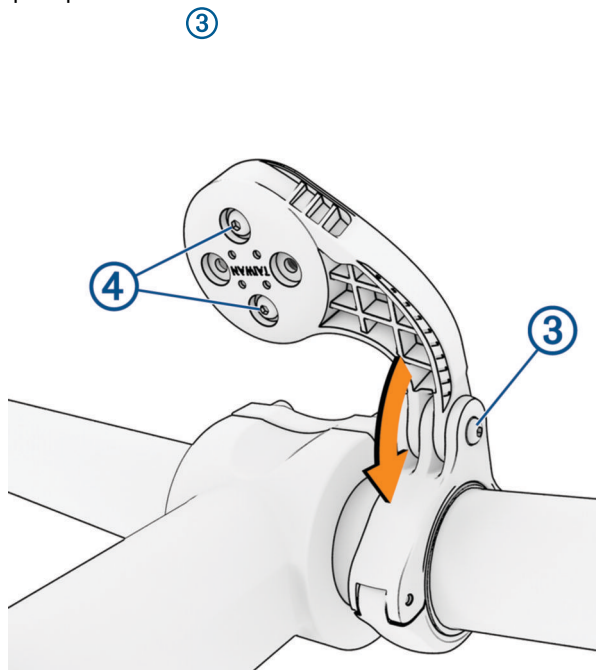
Установка крепления для горного велосипеда

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет данного крепления, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для крепления устройства Edge, при котором оно не будет мешать безопасному управлению велосипедом. 2 С помощью шестигранного ключа 3 мм выкрутите винт из соединителя руля.



3 Выберите подходящий вариант:

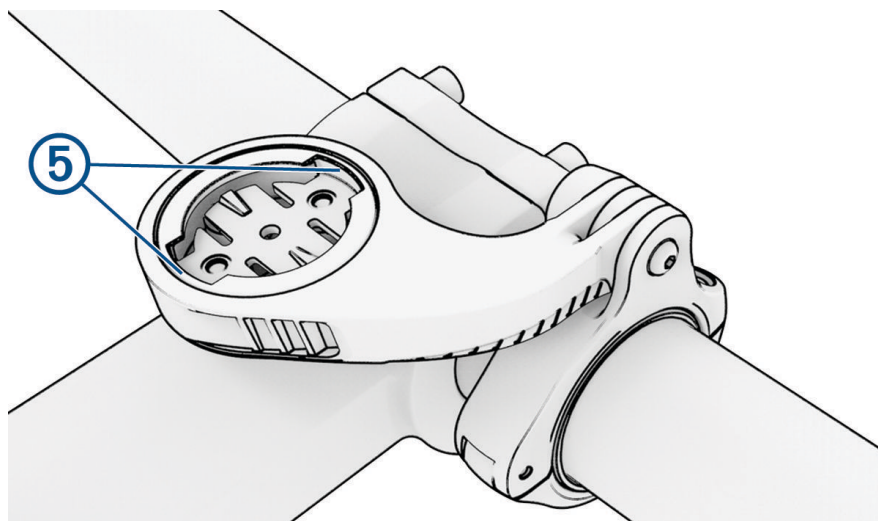
- Если диаметр руля составляет 25,4 мм или 26 мм, установите более толстую накладку на руль.
 - Если диаметр руля составляет 31,8 мм, установите более тонкую накладку на руль.
 - Если диаметр руля составляет 35 мм, резиновую накладку не используйте.
- 4 Установите соединитель руля на руль так, чтобы рычаг крепления располагался над выносом руля. 5 С помощью шестигранного ключа 3 мм ослабьте винт на рычаге крепления, установите рычаг в нужное положение и затяните винт. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы рычаг крепления был надёжно зафиксирован; максимальный момент затяжки составляет 20 lbf-in. (2,26 Н·м). Периодически проверяйте степень затяжки винта.



6 При необходимости с помощью шестигранного ключа 2 мм выкрутите два винта на обратной стороне крепления, снимите и поверните соединитель, затем вкрутите винты обратно, чтобы изменить ориентацию крепления. 7 Вставьте и затяните винт на соединителе руля. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы крепление было надёжно зафиксировано; максимальный момент затяжки составляет 7 lbf-in. (0,8 Н·м). Периодически проверяйте степень затяжки винта.



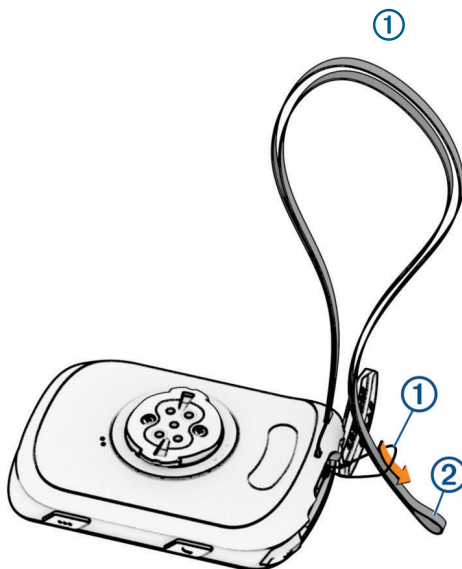
8 Совместите выступы на обратной стороне устройства Edge с пазами велосипедного крепления.



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

Крепление страховочного шнура

Вы можете использовать дополнительный страховочный шнур для закрепления устройства Edge на руле велосипеда. 1 Поднимите защитную крышку с порта USB. 2 Начиная с задней стороны устройства, проденьте петлю шнура через прорезь в устройстве.



3 Проденьте другой конец шнура через петлю и затяните его. 4 Закройте защитную крышку, убедившись, что шнур выровнен с пазом.

Обновления продукта

Ваше устройство автоматически проверяет наличие обновлений при подключении к Bluetooth или Wi-Fi. Вы можете вручную проверить наличие обновлений в системных настройках (Системные настройки, стр. 64). На компьютере установите Garmin Express (www.garmin.com/express). На телефоне установите приложение Garmin Connect. Это обеспечивает удобный доступ к этим сервисам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Обновления карт
- Загрузка данных в Garmin Connect
- Регистрация продукта



Обновление ПО через приложение Garmin Connect

Прежде чем обновить ПО устройства через приложение Garmin Connect, у вас должен быть аккаунт Garmin Connect, и вы должны сопрячь устройство с совместимым телефоном (Сопряжение телефона, стр. 35).

Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect. Когда новое ПО становится доступно, приложение Garmin Connect автоматически отправляет обновление на ваше устройство.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Перед обновлением программного обеспечения устройства необходимо создать учётную запись Garmin Connect и загрузить приложение Garmin Express. 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB. При наличии нового программного обеспечения Garmin Express отправит его на ваше устройство. 2 Следуйте инструкциям на экране. 3 Не отключайте устройство от компьютера в процессе обновления. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы уже настроили подключение устройства по Wi-Fi, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления программного обеспечения на ваше устройство при подключении по Wi-Fi.

Технические характеристики

Технические характеристики Edge

Тип батареи	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Время работы от батареи	Edge 840: до 26 ч. Edge 840 Solar: до 32 ч. с солнечной зарядкой(1)
Диапазон рабочих температур	От -20 до 60 °C (от -4 до 140 °F)
Диапазон температур зарядки	От 0 до 45 °C (от 32 до 113 °F)
Беспроводные частоты	2,4 ГГц, максимум 19,5 дБм
Класс водозащиты	IEC 60529 IPX7(2)

Технические характеристики HRM-Dual

Тип батареи	Заменяемая пользователем CR2032, 3 В
Срок службы батареи	До 3,5 лет при 1 ч/день
Диапазон рабочих температур	От 0 до 40 °C (от 32 до 104 °F)
Беспроводная частота	2,4 ГГц, максимум 2 дБм
Степень водозащиты	1 ATM(3) ПРИМЕЧАНИЕ: этот продукт не передаёт данные пульса во время плавания.

(1) При использовании в условиях 75 000 люкс. (2) Устройство выдерживает случайное воздействие воды на глубине до 1 м в течение до 30 мин. Подробнее см. на www.garmin.com/waterrating. (3) Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 10 м. Подробнее см. на www.garmin.com/waterrating.



Технические характеристики Speed Sensor 2 и Cadence Sensor 2

Тип батареи	Заменяемая пользователем CR2032, 3 В
Срок службы батареи	Примерно 12 мес при 1 ч/день
Хранение датчика скорости	До 300 ч данных занятий
Диапазон рабочих температур	От -20 до 60 °C (от -4 до 140 °F)
Беспроводная частота	2,4 ГГц, максимум 4 дБм
Степень водозащиты	IEC 60529 IPX7(4)

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, такую как идентификатор устройства, версия программного обеспечения и лицензионное соглашение.

Выберите > System > About > Copyright Info.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии требованиям

Этикетка данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может содержать нормативную информацию, такую как идентификационные номера, присвоенные FCC, или региональные знаки соответствия, а также применимую информацию о продукте и лицензировании. 1 Нажмите . 2 Выберите System > Regulatory Info.

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ Не храните устройство в местах, где возможно длительное воздействие экстремальных температур, так как это может привести к необратимому повреждению. Никогда не используйте твердый или острый предмет для работы с сенсорным экраном - это может привести к повреждению. Избегайте химических чистящих средств, растворителей, солнцезащитных средств и репеллентов от насекомых, которые могут повредить пластиковые компоненты и покрытие. Плотно закрывайте защитную крышку, чтобы предотвратить повреждение порта USB. Избегайте сильных ударов и грубого обращения, так как это может сократить срок службы продукта.

Очистка устройства

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

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

(4) Устройство выдерживает случайное воздействие воды на глубине до 1 м в течение до 30 мин. Подробнее см. на www.garmin.com/waterrating.



Уход за монитором сердечного ритма

УВЕДОМЛЕНИЕ Перед стиркой ремешка необходимо отщёлкнуть и снять модуль. Накопление пота и соли на ремешке может снизить способность монитора сердечного ритма выдавать точные данные.

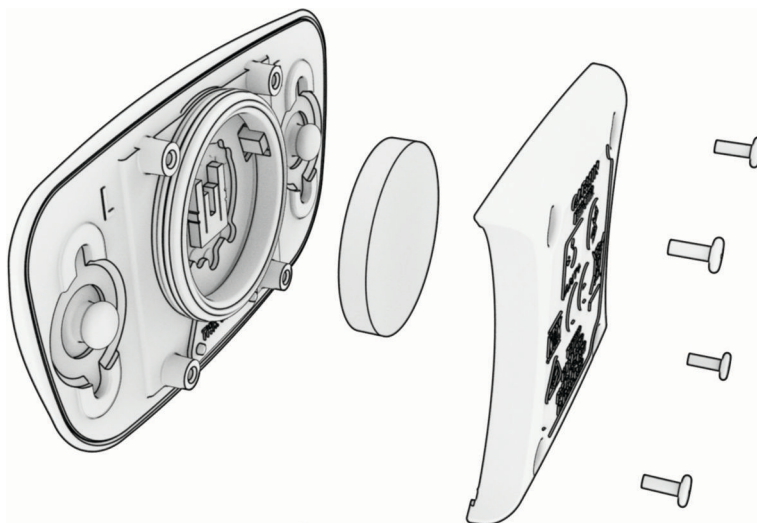
- Перейдите на www.garmin.com/HRMcare для подробных инструкций по стирке.
- Промывайте ремешок после каждого использования.
- Стирайте ремешок в стиральной машине после каждых семи использований.
- Не помещайте ремешок в сушильную машину.
- При сушке ремешка повесьте его или разложите горизонтально.
- Чтобы продлить срок службы монитора сердечного ритма, отщёлкивайте модуль, когда он не используется.

Батареи, заменяемые пользователем

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Сведения о мерах предосторожности и другую важную информацию о продукте см. в руководстве «Важные сведения о безопасности и продукте», которое находится в коробке с устройством.

Замена батареи HRM-Dual

1 С помощью маленькой отвёртки (Torx T5) выкрутите четыре винта на задней стороне модуля. ПРИМЕЧАНИЕ: аксессуары HRM-Dual, выпущенные до сентября 2020 года, используют винты Phillips #00. 2 Снимите крышку и батарею.

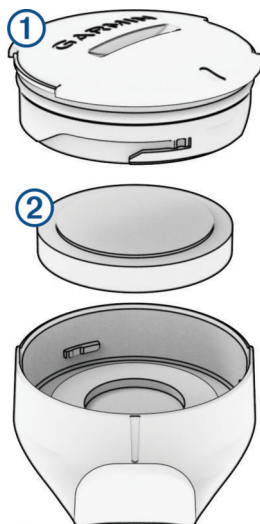


3 Подождите 30 секунд. 4 Вставьте новую батарею положительной стороной вверх. ПРИМЕЧАНИЕ: не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо. 5 Установите заднюю крышку и четыре винта. ПРИМЕЧАНИЕ: не перетягивайте. После замены батареи монитора сердечного ритма вам может потребоваться снова сопрячь его с устройством.



Замена батареи датчика скорости

В устройстве используется одна батарея CR2032. Светодиод мигает красным, указывая на низкий заряд батареи после двух оборотов. 1 Найдите круглую крышку отсека батареи на передней части датчика.

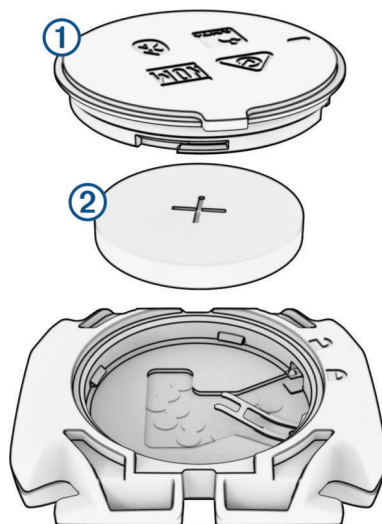


2 Поверните крышку против часовой стрелки, пока она не ослабнет настолько, чтобы её можно было снять. 3 Снимите крышку и батарею. 4 Подождите 30 секунд. 5 Вставьте новую батарею в крышку, соблюдая полярность. ПРИМЕЧАНИЕ: не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо. 6 Поверните крышку по часовой стрелке так, чтобы метка на крышке совпала с меткой на корпусе. ПРИМЕЧАНИЕ: после замены батареи светодиод несколько секунд мигает красным и зелёным. Когда светодиод мигает зелёным, а затем перестаёт мигать, устройство активно и готово к передаче данных.



Замена батареи датчика каденса

В устройстве используется одна батарея CR2032. Светодиод мигает красным, указывая на низкий заряд батареи после двух оборотов. 1 Найдите круглую крышку отсека батареи на задней части датчика.

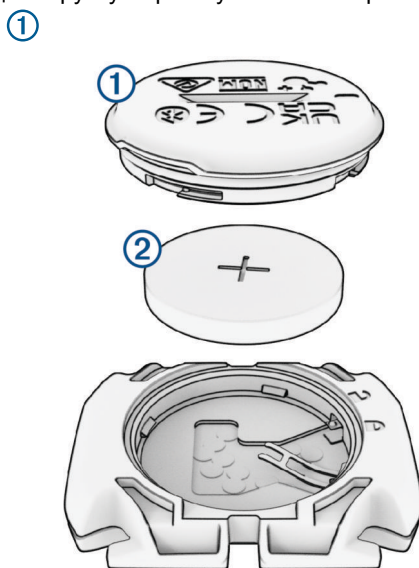


2 Поверните крышку против часовой стрелки, пока метка не укажет на положение «разблокировано» и крышка не ослабнет настолько, чтобы её можно было снять. 3 Снимите крышку и батарею. 4 Подождите 30 секунд. 5 Вставьте новую батарею в крышку, соблюдая полярность. ПРИМЕЧАНИЕ: не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо. 6 Поверните крышку по часовой стрелке, пока метка не укажет на положение «заблокировано». ПРИМЕЧАНИЕ: после замены батареи светодиод несколько секунд мигает красным и зелёным. Когда светодиод мигает зелёным, а затем перестаёт мигать, устройство активно и готово к передаче данных.



Замена батареи датчика каденса

ПРИМЕЧАНИЕ: используйте эти инструкции для моделей продукта, у которых на крышке отсека батареи есть прорезь под монету. В устройстве используется одна батарея CR2032. Светодиод мигает красным, указывая на низкий заряд батареи после двух оборотов. 1 Найдите круглую крышку отсека батареи на задней части датчика.



2 Поверните крышку против часовой стрелки, пока метка не укажет на положение «разблокировано» и крышка не ослабнет настолько, чтобы её можно было снять. 3 Снимите крышку и батарею. 4 Подождите 30 секунд. 5 Вставьте новую батарею в крышку, соблюдая полярность. ПРИМЕЧАНИЕ: не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо. 6 Поверните крышку по часовой стрелке, пока метка не укажет на положение «заблокировано». ПРИМЕЧАНИЕ: после замены батареи светодиод несколько секунд мигает красным и зелёным. Когда светодиод мигает зелёным, а затем перестает мигать, устройство активно и готово к передаче данных.

Устранение неполадок

Сброс устройства

Если устройство перестаёт отвечать, вам может потребоваться его сбросить. Это не стирает ваши данные или настройки.

Удерживайте 10 секунд. Устройство сбрасывается и включается.

Восстановление настроек по умолчанию

Вы можете восстановить настройки конфигурации по умолчанию и профили занятий. При этом история и данные занятий, такие как поездки, тренировки и маршруты, удалены не будут.

Выберите > System > Device Reset > Reset Default Settings > .

Очистка пользовательских данных и настроек

Вы можете очистить все пользовательские данные и восстановить устройство до первоначальной настройки. Это удаляет вашу историю и данные, такие как заезды, тренировки и маршруты, и сбрасывает настройки устройства и профили занятий. Это не удаляет файлы, добавленные на устройство с компьютера.

Выберите > System > Device Reset > Delete Data and Reset Settings > .



Максимизация срока службы батареи

- Включите Battery Saver (Включение режима Battery Saver, стр. 78).
- Уменьшите яркость подсветки или сократите время её отключения (Настройки дисплея, стр. 65).
- Включите функцию Auto Sleep (Использование Auto Sleep, стр. 63).
- Отключите беспроводную функцию Phone (Настройки телефона, стр. 64).
- Выберите настройку GPS (Изменение настройки спутниковой системы, стр. 64).
- Удалите беспроводные датчики, которые вы больше не используете.

Включение режима Battery Saver

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

- Выберите Reduce Backlight, чтобы уменьшить яркость подсветки.
- Выберите Hide Map, чтобы скрыть экран карты. ПРИМЕЧАНИЕ: при включении этого параметра подсказки о поворотах при навигации по-прежнему отображаются.
- Выберите Satellite Systems, чтобы изменить настройку спутниковой системы. В верхней части экрана отображается расчётное оставшееся время работы от аккумулятора. После поездки следует зарядить устройство и отключить режим Battery Saver, чтобы использовать все функции устройства.

Мой телефон не подключается к устройству

Если ваш телефон не подключается к устройству, попробуйте эти советы.

- Выключите телефон и устройство и снова включите их.
- Включите технологию Bluetooth на телефоне.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите устройство из приложения Garmin Connect и из настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить процесс сопряжения.
- Если вы купили новый телефон, удалите устройство из приложения Garmin Connect на телефоне, который собираетесь перестать использовать.
- Поднесите телефон в пределы 10 м (33 фут.) к устройству.
- На телефоне откройте приложение Garmin Connect, выберите или и выберите Garmin Devices > Add Device, чтобы войти в режим сопряжения.

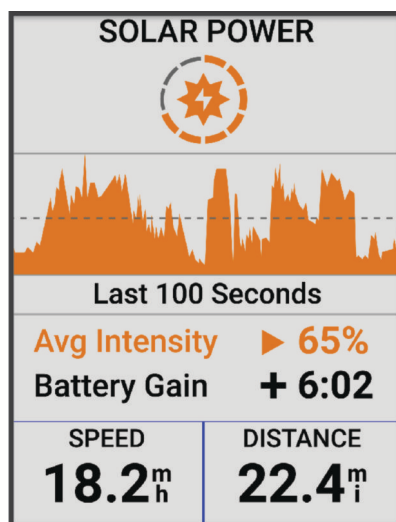
- Проведите вниз на главном экране, чтобы просмотреть виджет настроек, и выберите Phone > Pair Smartphone, чтобы вручную войти в режим сопряжения.



Советы по использованию велокомпьютера Edge 840 Solar

Солнечная зарядка разработана для оптимизации и продления срока службы батареи устройства. Солнечная зарядка происходит, даже когда устройство в режиме сна или выключено.

- Когда вы не используете устройство, направьте дисплей к солнечному свету для продления срока службы батареи.
- Во время занятия прокрутите до страницы данных о солнечной зарядке. Страница данных о солнечной зарядке показывает интенсивность текущих условий освещения и накопленное время заезда, полученное от солнечной энергии, с учётом текущего использования и расхода батареи устройства.



Улучшение приёма сигналов GPS-спутников

- Часто синхронизируйте устройство с учётной записью Garmin: •Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля и приложения Garmin Express. •Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect через телефон с включённым Bluetooth. •Подключите устройство к учётной записи Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi. При подключении к учётной записи Garmin устройство загружает данные о спутниках за несколько дней, что позволяет ему быстро находить спутниковые сигналы.
- Вынесите устройство на улицу на открытое место вдали от высоких зданий и деревьев.
- Оставайтесь неподвижными в течение нескольких минут.

На устройстве установлен неверный язык

1 Выберите . 2 Прокрутите вниз до предпоследнего пункта в списке и выберите его. 3 Прокрутите вниз до седьмого пункта в списке и выберите его. 4 Выберите ваш язык.

Установка высоты над уровнем моря

Если у вас есть точные данные о высоте над уровнем моря для вашего текущего местоположения, вы можете вручную откалибровать альтиметр устройства. 1 Выберите Navigation > > Set Elevation. 2 Введите значение высоты и нажмите .

Показания температуры

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



Калибровка барометрического высотомера

Ваше устройство уже было откалибровано на заводе, и по умолчанию оно использует автоматическую калибровку в стартовой точке GPS. Вы можете вручную откалибровать барометрический высотомер, если знаете правильную высоту. 1 Выберите > System > Calibrate. 2 Выберите вариант:

- Для автоматической калибровки от стартовой точки GPS выберите Auto Cal..
- Для ручного ввода текущей высоты выберите Calibrate > Enter Manually.

Калибровка компаса

УВЕДОМЛЕНИЕ Калибруйте электронный компас на открытом воздухе. Для повышения точности определения направления не стойте рядом с объектами, влияющими на магнитные поля, такими как транспортные средства, здания и воздушные линии электропередач.

Ваше устройство уже было откалибровано на заводе, и по умолчанию оно использует автоматическую калибровку. Если компас работает нестабильно, например после перемещения на большие расстояния или после резких перепадов температуры, вы можете откалибровать его вручную. 1 Выберите > System > Calibrate Compass. 2 Следуйте инструкциям на экране.

Сменные уплотнительные кольца

Для креплений доступны сменные ленты (уплотнительные кольца). ПРИМЕЧАНИЕ: используйте только сменные ленты из этилен-пропиленового каучука (EPDM). Перейдите на сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру Garmin.

Получение дополнительной информации

- Перейдите на сайт support.garmin.com для получения дополнительных руководств, статей и обновлений программного обеспечения.
- Перейдите на сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру Garmin для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных частях.



Приложение

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ: не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях требуются совместимые аксессуары. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на устройстве. СОВЕТ: поля данных также можно настроить в параметрах устройства в приложении Garmin Connect.

Поля каденса

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

Динамика педалирования

Название	Описание
Ср. пик фазы мощн. Л. Средний угол пика фазы мощности для левой ноги за текущее занятие.	
Ср. фаза мощн. Л. Средний угол фазы мощности для левой ноги за текущее занятие.	
Ср. PCO. Среднее смещение центра платформы за текущее занятие.	
Ср. фаза мощн. П. Средний угол фазы мощности для правой ноги за текущее занятие.	
Ср. пик фазы мощн. П. Средний угол пика фазы мощности для правой ноги за текущее занятие.	
Пик фазы мощн. Л круга. Средний угол пика фазы мощности для левой ноги за текущий круг.	
Фаза мощн. Л круга. Средний угол фазы мощности для левой ноги за текущий круг.	
PCO круга. Среднее смещение центра платформы за текущий круг.	
Пик фазы мощн. П круга. Средний угол пика фазы мощности для правой ноги за текущий круг.	
Фаза мощн. П круга. Средний угол фазы мощности для правой ноги за текущий круг.	
Время сидя за круг. Время, проведённое в положении сидя при педалировании за текущий круг.	
Время стоя за круг. Время, проведённое 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 место на платформе педали, к которому прикладывается усилие.	
Пик фазы мощн. П. Текущий угол пика фазы мощности для правой ноги. Пик фазы мощности - это диапазон углов, в котором 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, проведённое в положении сидя при педалировании за текущее занятие.	



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

Поля расстояния

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

eBike

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

Поля высоты

Название	Описание
Оставшийся подъём.	Оставшийся подъём во время тренировки или прохождения маршрута при использовании целевой высоты.
Подъём до след. точки маршрута.	Оставшийся подъём до следующей точки маршрута.
Высота.	Высота текущего местоположения над уровнем моря или ниже него.
Уклон.	Вычисление подъёма (высоты) относительно пройденного расстояния. Например, если на каждые 60 м (200 футов) пути вы поднимаетесь на 3 м (10 футов), уклон составляет 5 %.
Общий подъём.	Суммарное расстояние набора высоты с момента последнего сброса.
Общий спуск.	Суммарное расстояние снижения с момента последнего сброса.
VAM.	Средняя скорость набора высоты за текущее занятие.
30с VAM.	30-секундное скользящее среднее скорости набора высоты.
Ср. VAM.	Средняя скорость набора высоты за текущее занятие.
VAM за круг.	Средняя скорость набора высоты за текущий круг.



Передачи

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

Графические

Название	Описание
Каденс. Велосипед.	Цветная шкала, показывающая ваш текущий диапазон каденса.
Столбцы каденса.	Столбчатый график текущего, среднего и максимального каденса педалирования за текущее занятие.
График каденса.	Линейный график значений каденса педалирования за текущее занятие.
График высоты.	Линейный график текущей высоты, суммарного набора и суммарного сброса высоты за текущее занятие.
Пульс.	Пульс в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно иметь функцию измерения пульса на запястье или быть подключено к совместимому пульсометру.
Столбцы пульса.	Столбчатый график текущего, среднего и максимального значений пульса за текущее занятие.
График пульса.	Линейный график текущего, среднего и максимального значений пульса за текущее занятие.
Мощность.	Цветная шкала, показывающая вашу текущую зону мощности.
Столбцы мощности.	Столбчатый график текущей, средней и максимальной выходной мощности за текущее занятие.
График мощности.	Линейный график текущей, средней и максимальной выходной мощности за текущее занятие.
Скорость.	Цветная шкала, показывающая вашу текущую скорость.
Столбцы скорости.	Столбчатый график текущего, среднего и максимального значений скорости за текущее занятие.
График скорости.	Линейный график скорости за текущее занятие.

Поля пульса

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

Освещение

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



Показатели МТБ

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

Поля навигации

Название	Описание
Оставшийся подъём.	Оставшийся набор высоты во время тренировки или прохождения 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 местное время путевой точки). 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 состояния производительности - это оценка вашей формы 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 ч.	Минимальная температура, зафиксированная за последние 24 часа совместимым датчиком температуры.
Макс. температура за 24 ч.	Максимальная температура, зафиксированная за последние 24 часа совместимым датчиком температуры.

Поля мощности

Название	Описание
%FTP.	Текущая выходная мощность в процентах от функционального порога мощности.
3с баланс.	3-секундное скользящее среднее баланса мощности левой и правой ноги.
3с мощность.	3-секундное скользящее среднее выходной мощности.
3с Вт/кг.	3-секундное скользящее среднее выходной мощности в ваттах на килограмм.
10с баланс.	10-секундное скользящее среднее баланса мощности левой и правой ноги.
10с мощность.	10-секундное скользящее среднее выходной мощности.
10с Вт/кг.	10-секундное скользящее среднее выходной мощности в ваттах на килограмм.
30с баланс.	30-секундное скользящее среднее баланса мощности левой и правой ноги.
30с мощность.	30-секундное скользящее среднее выходной мощности.
30с Вт/кг.	30-секундное скользящее среднее 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. Вт/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.
Вт/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 равномерности приложения усилия к педалям на протяжении оборота.
Мощность. Велосипед.	Текущая выходная мощность в ваттах.
Зона мощности.	Текущий диапазон выходной мощности (от 1 до 7) на основе вашего FTP или пользовательских настроек.
Время в зоне.	Время, проведённое в каждой зоне мощности.
Эффективность крутящего момента.	Показатель эффективности педалирования.
TSS. Training Stress Score™	за текущее занятие.
Вт/кг.	Величина выходной мощности в ваттах на килограмм.

Умный велостанок

Название	Описание
Управление велостанком.	Сила сопротивления, создаваемая велостанком 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 выносливости

Название	Описание
Выносливость.	Текущая оставшаяся выносливость.
Расчётное расстояние.	Оставшееся расстояние выносливости при текущем уровне усилия.
Потенциал.	Оставшаяся потенциальная выносливость.
Расчётное время.	Оставшееся время выносливости при текущем уровне усилия.

Поля таймера

Название	Описание
Ср. время круга.	Среднее время круга за текущее занятие.
Общее время.	Общее записанное время. Например, если вы запустили таймер занятия и ехали 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, а потом снова запустили его и ехали 20 минут, общее время составит 35 минут.
Время круга.	Время секундомера за текущий круг.
Время посл. круга.	Время секундомера за последний завершённый круг.
Таймер.	Текущее время таймера обратного отсчёта.
Время опережения.	Время опережения или отставания от Virtual Partner.
Время сегмента.	Время прохождения сегмента за текущее занятие.

Тренировки

Название	Описание
Осталось калорий.	Оставшиеся калории во время тренировки при использовании цели по калориям.
Осталось расстояния.	Оставшееся расстояние во время тренировки или маршрута при использовании цели по расстоянию.
Длительность.	Оставшееся время текущего шага тренировки.
Осталось до цели пульса.	Величина, на которую вы выше или ниже целевого пульса во время тренировки.
Основная цель.	Цель основного шага тренировки.
Осталось повторений.	Оставшиеся повторения во время тренировки.
Дополнительная цель.	Цель дополнительного шага тренировки.
Расстояние шага.	Расстояние текущего шага тренировки.
Время шага.	Время, прошедшее с начала текущего шага тренировки.
Осталось времени.	Оставшееся время во время тренировки или маршрута при использовании цели по времени.
Сравнение с тренировкой.	График сравнения текущего усилия с целью тренировки.
Шаг тренировки.	Текущий шаг из общего количества шагов тренировки.



Стандартные оценки VO2 Max.

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

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

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

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

Оценки FTP

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

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

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

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



Расчёты зон частоты сердечных сокращений

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

Размер и длина окружности колеса

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







**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

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