Edge Explore 3 и Edge Explore 3 Plus

Общее руководство

Edge Explore 3 и Edge Explore 3 Plus используют одно официальное руководство. Навигация, карты, маршруты, тренировки, безопасность, датчики и работа с Garmin Connect у них общие.

Отличия версии Plus

Только Edge Explore 3 Plus имеет встроенные динамик и микрофон, голосовые команды «OK Garmin», голосовые сообщения Garmin Messenger, звуковые навигационные подсказки, цифровой велозвонок и Wi-Fi. Базовая модель использует телефон для звуковых и сетевых функций.

Навигация

Обе модели предлагают варианты маршрута, Up Ahead, предупреждения о дорожных опасностях, Free Flow Routing и отправку точки из Google Maps или Apple Maps с телефона.

Батарея и защита

Edge Explore 3 работает до 16 часов, Edge Explore 3 Plus - до 14 часов. Обе модели работают до 48 часов в энергосбережении. Рабочая температура от -20 до +60 °C, зарядка от 0 до +45 °C, защита IPX7.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Обзор устройства

Кнопка питания: нажмите, чтобы перевести устройство в спящий режим или вывести его из сна. Удерживайте, чтобы включить или выключить устройство либо заблокировать сенсорный экран. Кнопка круга: нажмите, чтобы отметить новый круг. Порт USB под защитной крышкой: поднимите крышку, чтобы зарядить устройство или подключить его к компьютеру. Закройте крышку, чтобы защитить порт USB от повреждений. Кнопка запуска и остановки: нажмите, чтобы запустить или остановить таймер занятия. Меню: выберите, чтобы открыть главное меню. Краткая информация: на главном экране проведите пальцем вверх или вниз. Выберите элемент, чтобы открыть его или соответствующее меню. Профиль занятия: проведите пальцем влево или вправо, чтобы сменить профиль велоспорта. Выберите профиль, чтобы открыть его. Виджеты: проведите пальцем вниз от верхнего края экрана, затем влево или вправо, чтобы просмотреть другие виджеты. Электрические контакты: используются для зарядки от внешнего источника питания. ПРИМЕЧАНИЕ: доступны не на всех моделях. Дополнительные аксессуары можно приобрести на сайте buy.garmin.com.

Обзор главного экрана

Главный экран обеспечивает быстрый доступ ко всем функциям велокомпьютера Edge. Состояние аккумулятора. Уровень сигнала GPS. Состояние Bluetooth®. Выполняется синхронизация. Выберите значок поездки, чтобы начать поездку. Для смены профиля велоспорта используйте стрелки. Navigation: просмотр карты, отметка местоположения, поиск мест, объектов и адресов. Courses: создание нового маршрута и доступ к сохранённым маршрутам. History: просмотр предыдущих поездок и итоговых данных. Меню: доступ к функциям подключения, личным рекордам, контактам и настройкам. Connect IQ: доступ к приложениям, виджетам и полям данных Connect IQ™.

Просмотр виджетов

На устройстве предустановлено несколько виджетов; дополнительные виджеты становятся доступны после сопряжения устройства со смартфоном или другим совместимым устройством. 1 На главном экране или во время поездки проведите пальцем вниз от верхнего края экрана. Появится виджет состояния. Мигающий значок означает, что устройство выполняет поиск сигнала. Непрерывно горящий значок означает, что сигнал найден или датчик подключён. Можно выбрать любой значок для изменения настроек. 2 Проведите пальцем влево или вправо для просмотра других виджетов. При следующем открытии виджетов будет отображаться последний просмотренный виджет. Введение

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).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru
Вопрос? Сканируйте

Использование сенсорного экрана

- Когда таймер запущен, коснитесь экрана для отображения наложения таймера. Наложение таймера позволяет вернуться на главный экран во время поездки. - Выберите , чтобы вернуться на главный экран. - Проведите пальцем или выберите стрелки для прокрутки. - На главном экране проведите пальцем вверх для просмотра краткой информации. - На главном экране или экране поездки проведите пальцем вниз для просмотра виджетов. - 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 вблизи местоположения. - Выберите , чтобы удалить элемент. - Выберите для получения дополнительной информации.

Блокировка сенсорного экрана

Экран можно заблокировать, чтобы предотвратить случайные нажатия. - Удерживайте и выберите Lock Screen (Блокировка экрана). - Во время активности выберите .

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Получение спутниковых сигналов

Устройству может потребоваться открытый обзор неба для получения спутниковых сигналов. Время и дата устанавливаются автоматически на основе позиции GPS. СОВЕТ: Для получения дополнительной информации о GPS перейдите на garmin.com/aboutGPS. 1 Выйдите на открытую местность. Передняя часть устройства должна быть направлена к небу. 2 Подождите, пока устройство найдёт спутники. Поиск спутниковых сигналов может занять от 30 до 60 секунд.

© «Спорт Лайф», 2026

Навигация

Функции и настройки навигации также применяются при прохождении маршрутов (раздел «Маршруты», стр. 10). - Местоположения и поиск объектов (раздел «Местоположения», стр. 6). - Планирование маршрута (раздел «Маршруты», стр. 10). - Настройки прокладки маршрута (раздел «Настройки маршрута», стр. 15). - Настройки карты (раздел «Настройки карты», стр. 14).

© «Спорт Лайф», 2026

Начало поездки

Если используется беспроводной датчик или аксессуар, его можно сопрячь и активировать во время первоначальной настройки (раздел «Сопряжение беспроводных датчиков», стр. 32). 1. Удерживайте кнопку питания, чтобы включить устройство. 2. Выйдите на открытое место и дождитесь, пока устройство найдёт спутники. Когда устройство будет готово, индикаторы спутников станут зелёными. 3. На главном экране выберите стрелку влево или вправо, чтобы сменить профиль велоспорта. 4. Нажмите кнопку запуска и остановки, чтобы запустить таймер занятия. ПРИМЕЧАНИЕ: история записывается только при работающем таймере. 5. Проводите пальцем влево или вправо для просмотра дополнительных страниц данных. Чтобы открыть виджеты, проведите пальцем вниз от верхнего края страницы данных. 6. При необходимости коснитесь экрана, чтобы просмотреть данные состояния, включая заряд аккумулятора, или вернуться на главный экран. 7. Нажмите кнопку запуска и остановки, чтобы остановить таймер. 8. Выберите Save. 9. Выберите значок подтверждения.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

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 местоположения с карты

1. Выберите Navigation > Browse Map. 2. Найдите нужное место на карте. 3. Выберите местоположение. Сведения о нём появятся в верхней части карты. 4. Выберите строку со сведениями о местоположении. 5. Выберите меню > Save Location > значок подтверждения.

Навигация к местоположению

СОВЕТ. Для быстрого поиска с главного экрана можно использовать элемент LOCATION SEARCH. При необходимости добавьте его в список краткой информации (раздел «Настройка краткой информации», стр. 46). 1. Выберите Navigation. 2. Выберите вариант: - Browse Map - переход к месту, выбранному на карте. - Courses - навигация по сохранённому маршруту (раздел «Маршруты», стр. 10). - Search - поиск объекта, города, адреса, перекрёстка или известных координат. Для ввода точных данных поиска выберите соответствующий значок. - Saved Locations - переход к сохранённому местоположению. - Recent Finds - переход к одному из 50 последних найденных мест. - Меню > Searching near: - сужение области 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.

Начало поездки из общей точки маршрута

Вы можете использовать приложение Garmin Connect, чтобы передать точку маршрута из Apple® Maps на велокомпьютер Edge и проложить к ней маршрут (Передача точки маршрута с карты через приложение Garmin Connect, стр. 32). 1 Выберите информацию об общей точке маршрута в динамической области на главном экране. Велокомпьютер Edge отобразит карту с названием общей точки маршрута и её координатами. СОВЕТ: Точка маршрута сохраняется в меню Навигация > Недавние находки. 2 Выберите Поездка. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения. Навигация

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru
Вопрос? Сканируйте

Навигация к общей точке маршрута во время поездки

Эта функция предназначена для поездок с использованием GPS. Если вы используете профиль активности «В помещении», в котором навигация отключена, нажмите , чтобы закрыть уведомление. СОВЕТ: Точка маршрута сохраняется в меню Навигация > Недавние находки. Вы можете получать общие точки маршрута на велокомпьютер Edge и прокладывать к ним маршрут (Передача точки маршрута с карты через приложение Garmin Connect, стр. 32). 1 Начните поездку (Начало поездки, стр. 5). Велокомпьютер Edge отобразит уведомление с названием общей точки маршрута. 2 Нажмите , чтобы проложить маршрут к общей точке. 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

Остановка навигации

1 Коснитесь экрана. 2 Выберите Остановить навигацию > .

Редактирование геоточек

1 Выберите Навигация > Сохранённые геоточки. 2 Выберите геоточку. 3 Выберите информационную панель в верхней части экрана. 4 Выберите Изменить. 5 Выберите нужный параметр. Например, выберите Изменить высоту, 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 > .

Передача точки маршрута с карты через приложение Garmin Connect

ВНИМАНИЕ Вы несёте личную ответственность за осмотрительность при передаче информации о местоположении другим людям. Всегда убеждайтесь, что вы знаете человека, которому передаёте информацию о местоположении, и доверяете ему. ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна только в том случае, если совместимое с маршрутами устройство Garmin подключено к устройству iPhone® по технологии Bluetooth. Вы можете передавать информацию о местоположении и данные из Apple Maps на совместимое устройство Garmin. 1 В приложении Apple Maps выберите точку маршрута. 2 Выберите > . 3 При необходимости в приложении Garmin Connect выберите устройство Garmin. В приложении Garmin Connect появится уведомление о том, что точка маршрута теперь доступна на вашем устройстве (Начало поездки из общей точки маршрута, стр. 30).

Сообщение об опасном участке

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Данная функция позволяет пользователям сообщать о потенциально опасных участках на маршруте. Garmin не даёт никаких гарантий относительно точности, полноты или актуальности информации, предоставляемой пользователями. Следите за

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

окружающей обстановкой и руководствуйтесь любыми указателями, установленными на маршруте. Невнимательность к окружающей обстановке может привести к повреждению имущества или травме. В любой момент поездки вы можете сообщить об опасном участке, представляющем угрозу для велосипедистов, например о выбоинах, собаках без поводка или упавших деревьях. Вы также можете подтвердить наличие опасного участка на велокомпьютере Edge или сообщить о том, что опасность устранена. Отметки об опасных участках удаляются, если о них не поступало сообщений в течение определённого времени. 1 Начните поездку (Начало поездки, стр. 5). 2 Коснитесь экрана, чтобы отобразить наложение таймера. 3 Выберите . 4 Выберите тип опасного участка. 5 Выберите Report. Опасный участок отобразится на навигационной карте, и велокомпьютер Edge подаст звуковой сигнал (Настройки оповещений и подсказок, стр. 73). Навигация

Маршруты

Маршрут можно отправить на устройство из учётной записи Garmin Connect. После сохранения на устройстве по нему можно начать навигацию. Пользовательский маршрут также можно создать и сохранить непосредственно на устройстве. Сохранённый маршрут удобно использовать, например, для регулярной поездки на велосипеде до работы. СОВЕТ. Маршруты можно отправлять на устройство из сторонних приложений после связывания учётных записей или через приложение Connect IQ. Дополнительную информацию о приложениях Connect IQ см. на сайте apps.garmin.com.

Планирование и прохождение маршрута - часть 1

Можно создать и пройти пользовательский маршрут. Маршрут представляет собой последовательность маршрутных точек или местоположений, ведущую к пункту назначения. СОВЕТ. Пользовательский маршрут также можно создать в приложении Garmin Connect и отправить на устройство (раздел «Прохождение маршрута из Garmin Connect», стр. 12). 1. Выберите Courses > меню > Course Creator. 2. Выберите вариант: - Current Location - текущее местоположение на карте. - Use Map - место, выбранное на карте. - Saved & Recent > Saved Locations - сохранённое местоположение. - Saved & Recent > Recent Finds - недавно найденное местоположение. - Points of Interest - ближайший объект. - Cities - ближайший город. - Search Tools > Addresses - адрес, который нужно ввести.

Планирование и езда по курсу - часть 2

- Чтобы выбрать перекрёсток, выберите Search Tools > Intersections и введите названия улиц. - Чтобы использовать координаты, выберите Search Tools > Coordinates и введите координаты. 3 При появлении запроса выберите , чтобы добавить местоположение в курс. На экране отобразится карта курса. 4 На карте выберите один из вариантов, чтобы продолжить добавление местоположений: - Выберите > , чтобы добавить ещё одно местоположение с помощью карты. - Выберите , чтобы найти другое местоположение. - Выберите , чтобы отменить последнее добавленное местоположение. 5 Повторяйте шаги 2–4, пока не выберете все местоположения для маршрута. 6 При необходимости проведите пальцем вверх от нижней части экрана и выберите один из вариантов: - Удерживайте местоположение и перетащите его, чтобы изменить порядок в списке. - Проведите пальцем влево и выберите , чтобы удалить местоположение. 7 При необходимости выберите один из вариантов: - Чтобы рассчитать маршрут с возвратом в начальную точку по тому же пути, выберите > Out and Back. - Чтобы рассчитать маршрут с возвратом в начальную точку по другому пути, выберите > Loop to Start. 8 Выберите Save. 9 Введите название курса. 10 Выберите > Ride. Навигация

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

© «Спорт Лайф», 2026

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 маршрута на основе недавней поездки

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

Следование маршруту из Garmin Connect

Перед загрузкой маршрута из Garmin Connect необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 51). 1 Выберите один из вариантов: - Откройте приложение Garmin Connect. - Перейдите на сайт connect.garmin.com. 2 Создайте и сохраните новый маршрут или выберите существующий. 3 Выберите один из вариантов: - В приложении Garmin Connect выберите . - На веб-сайте Garmin Connect выберите Отправить на устройство. 4 Выберите велокомпьютер Edge. 5 Выберите один из вариантов: - Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect. - Синхронизируйте устройство с помощью приложения Garmin Express™. На устройстве маршрут появится в динамической области главного экрана. 6 Выберите маршрут. ПРИМЕЧАНИЕ: При необходимости можно выбрать Навигация > Маршруты, чтобы выбрать другой маршрут. 7 Выберите Поехать.

Советы по прохождению маршрута

- Используйте указания о поворотах (Course Options, стр. 29). - Если вы включаете разминку, нажмите, чтобы начать маршрут, и разминайтесь как обычно. - Держитесь в стороне от линии маршрута во время разминки. Когда будете готовы начать, направляйтесь к маршруту. Когда вы окажетесь на любом участке линии маршрута, появится сообщение. - Прокрутите до карты для просмотра карты маршрута. Если вы отклонитесь от маршрута, появится сообщение.

Просмотр сведений о маршруте

1. Выберите Courses. 2. Выберите маршрут. 3. Выберите вариант: - Выберите маршрут, чтобы просмотреть его на карте. - Выберите график подъёмов, чтобы просмотреть сведения и профиль высоты каждого подъёма. - Выберите Summary, чтобы просмотреть общие сведения о маршруте.

Отображение маршрута на карте

© «Спорт Лайф», 2026

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.

Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает распределять силы на предстоящих подъёмах маршрута. Можно просматривать сведения о подъёмах, в том числе их расположение, средний уклон и общий набор высоты. Категории подъёмов определяются по длине и уклону и обозначаются цветом (раздел «Категории подъёмов», стр. 13). 1. Включите ClimbPro для профиля занятия (раздел «Изменение профиля занятия», стр. 40). 2. Просмотрите подъёмы и сведения о маршруте (раздел «Просмотр сведений о маршруте», стр. 12). 3. Начните прохождение сохранённого маршрута (раздел «Маршруты», стр. 10). В начале подъёма страница ClimbPro откроется автоматически. После сохранения поездки отрезки подъёмов можно посмотреть в истории.

Категории подъёмов

Категории подъёмов определяются по оценке подъёма, которая рассчитывается как произведение уклона на длину подъёма. Чтобы подъём считался таковым, его длина должна составлять не менее 500 метров, а средний уклон — не менее 3 процентов. Категория Оценка подъёма Цвет Hors Category (HC) Более 80 000 Category 1 Более 64 000 Category 2 Более 32 000 Category 3 Более 16 000 Category 4 Более 8 000 Без категории Более 1 500

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

© «Спорт Лайф», 2026

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 .

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки карты

Выберите > Activity Profiles, выберите профиль, затем выберите Navigation > Map. Orientation: задаёт, как карта отображается на странице. Auto Zoom: автоматически выбирает уровень масштабирования карты. Когда выбрано Off, вы должны масштабировать вручную. Guide Text: задаёт, когда показываются пошаговые навигационные подсказки (требуются маршрутизируемые карты). Appearance: настраивает параметры внешнего вида карты (Настройки отображения карты, стр. 31). Map Information: включает или отключает карты, загруженные в данный момент на устройство.

Настройки отображения карты

Выберите > Activity Profiles, выберите профиль, затем выберите Navigation > Map > Appearance. Map Theme: регулирует внешний вид карты под ваш тип заезда. (Темы карты, стр. 32) Popularity Map: выделяет популярные дороги или тропы для вашего типа заезда. Чем темнее дорога или тропа, тем она популярнее. Map Detail: задаёт уровень детализации карты. History Line Color: позволяет изменить цвет линии пройденного пути. Advanced: позволяет задать уровни масштабирования и размер текста, а также включить затенённый рельеф и горизонтали. 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 нужный вариант: - Выберите North Up, чтобы север всегда находился в верхней части экрана. - Выберите Track Up, чтобы в верхней части экрана отображалось текущее направление движения.

Темы карты

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 тропах в режиме горного велосипеда.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Настройки маршрута

Выберите > Профили активности, выберите профиль, затем выберите Навигация > Маршрутизация. Маршрутизация по популярности: рассчитывает маршруты на основе наиболее популярных поездок из Garmin Connect. Режим маршрутизации: задаёт способ передвижения для оптимизации маршрута. Метод расчёта: задаёт метод, используемый для расчёта маршрута. Привязка к дороге: фиксирует значок положения, отображающий вашу позицию на карте, на ближайшей дороге. Настройка объездов: задаёт типы дорог, которых следует избегать при навигации. Перерасчёт трека: автоматически пересчитывает маршрут при отклонении от трека. Перерасчёт маршрута: автоматически пересчитывает маршрут при отклонении от маршрута.

Выбор занятия 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.

© «Спорт Лайф», 2026

Подключаемые функции

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Во время езды на велосипеде не взаимодействуйте с дисплеем для ввода информации, чтения или ответа на сообщения, так как это может отвлечь внимание и привести к аварии, способной вызвать серьёзные травмы или смерть. Подключаемые функции доступны на велокомпьютере Edge при подключении к сети Wi-Fi или к совместимому телефону с использованием технологии Bluetooth.

© «Спорт Лайф», 2026

Сопряжение с телефоном

Для использования подключаемых функций велокомпьютер Edge необходимо сопрягать непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth телефона. 1. Удерживайте кнопку питания, чтобы включить устройство. 2. При первом включении выберите язык устройства. На следующей странице появится предложение выполнить сопряжение с телефоном. 3. Отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение и настройку. 4. Чтобы при необходимости вручную включить режим сопряжения, проведите пальцем вниз на главном экране, откройте виджет состояния и выберите Phone > Pair Smartphone (Телефон > Сопряжение со смартфоном; раздел «Просмотр виджетов», стр. 3). ПРИМЕЧАНИЕ. При сопряжении с новым телефоном выберите имя ранее сопряжённого телефона и значок удаления, чтобы забыть его. После удаления прежнего телефона появится пункт Pair Smartphone. После успешного сопряжения отобразится сообщение, а велокомпьютер автоматически синхронизируется с телефоном.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Функции подключения Bluetooth

Устройство Edge поддерживает ряд функций Bluetooth® для совместимого телефона через приложения Garmin Connect и Connect IQ. Дополнительные сведения доступны на странице www.garmin.com/apps. Activity uploads to Garmin Connect: автоматическая отправка занятия в Garmin Connect сразу после завершения записи. Audio prompts: воспроизведение приложением Garmin Connect голосовых сообщений о состоянии во время поездки. Bike alarm: включение сигнализации, которая срабатывает на устройстве и отправляет предупреждение на телефон при обнаружении движения. Connect IQ downloadable features: загрузка функций Connect IQ из приложения Connect IQ. Course downloads from Garmin Connect: поиск маршрутов в Garmin Connect на телефоне и отправка их на устройство. Find my Edge: поиск потерянного устройства Edge, сопряжённого с телефоном и находящегося в зоне действия связи. Messages: ответ на входящий вызов или текстовое сообщение заранее заданным сообщением. Функция доступна на совместимых телефонах Android™. Music controls: управление воспроизведением музыки на телефоне. Notifications: показ уведомлений и сообщений с телефона на устройстве. Safety and tracking features: функции безопасности и отслеживания (стр. 17). Social media interactions: публикация обновления в выбранной социальной сети при загрузке занятия в Garmin Connect. Weather updates: передача на устройство текущей погоды и предупреждений.

Функции безопасности и отслеживания

ВНИМАНИЕ. Функции безопасности и отслеживания являются вспомогательными, и на них нельзя полагаться как на основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обращается в экстренные службы от вашего имени. ПРИМЕЧАНИЕ. Для использования этих функций на Edge Explore 3 / Edge Explore 3 Plus необходимо включить GPS и подключить устройство к приложению Garmin Connect по Bluetooth®. Экстренные контакты можно указать в учётной записи Garmin Connect. Функции безопасности и отслеживания Edge Explore 3 / Edge Explore 3 Plus необходимо предварительно настроить в приложении Garmin Connect. Дополнительные сведения доступны на странице www.garmin.com/safety. Assistance: отправка экстренным контактам сообщения с вашим именем, ссылкой LiveTrack и координатами GPS, если они доступны. Incident detection: если Edge Explore 3 / Edge Explore 3 Plus обнаружит происшествие во время определённого занятия на улице, устройство отправит экстренным контактам автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и координаты GPS, если они доступны. LiveTrack: отслеживание гонок и тренировок друзьями и близкими в реальном времени. Приглашённые по электронной почте или через социальные сети пользователи смогут видеть данные на веб-странице. Live Event Sharing: отправка друзьям и близким сообщений с обновлениями в реальном времени во время мероприятия. ПРИМЕЧАНИЕ: функция доступна только при подключении устройства к совместимому телефону Android. GroupRide: создание и использование общих маршрутов, групповых сообщений и данных о местоположении других участников в реальном времени. GroupTrack: отслеживание подключённых участников через LiveTrack прямо на экране и в реальном времени.

Обнаружение инцидентов

© «Спорт Лайф», 2026

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.

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.

Добавление экстренных контактов

Номера телефонов экстренных контактов используются в функциях безопасности и отслеживания. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Safety & Tracking > Safety Features > Emergency Contacts > Add Emergency Contacts. 3 Следуйте инструкциям на экране. Ваши экстренные контакты получат уведомление о том, что вы добавили их в качестве экстренного контакта, и смогут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклонит запрос, необходимо 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.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

Включение и отключение обнаружения инцидентов

ПРИМЕЧАНИЕ. Сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифному плану с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. 1 Выберите > Safety & Tracking > Incident Detection. 2 Выберите профиль активности, для которого необходимо включить обнаружение инцидентов. ПРИМЕЧАНИЕ. По умолчанию обнаружение инцидентов включено для определённых активностей на открытом воздухе. В зависимости от рельефа местности и стиля езды возможны ложные срабатывания. Connected Features

Отмена автоматического сообщения

Если устройство обнаружило происшествие, автоматическое экстренное сообщение можно отменить на устройстве или сопряжённом телефоне до его отправки экстренным контактам. До окончания 30-секундного обратного отсчёта удерживайте кнопку отмены.

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 благоразумие при предоставлении информации о местоположении другим. Всегда убеждайтесь, что вы знаете велосипедиста, с которым делитесь информацией о местоположении, и доверяете ему. Функция LiveTrack позволяет делиться вашими велосипедными занятиями с контактами из телефона и учётных записей социальных сетей. Во время трансляции зрители могут отслеживать ваше текущее местоположение и просматривать ваши данные в реальном времени на веб-странице. Для использования этой функции устройство Edge Explore 3 / Edge Explore 3 Plus должно иметь включённый GPS и быть подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth.

© «Спорт Лайф», 2026

Включение LiveTrack

Прежде чем начать первый сеанс LiveTrack, вы должны настроить контакты в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > Safety & Tracking > LiveTrack. 2 Выберите вариант: - Выберите Auto Start для запуска сеанса LiveTrack каждый раз при начале этого типа занятия. - Выберите LiveTrack Name для обновления названия сеанса LiveTrack. По умолчанию используется текущая дата. - Выберите Recipients для просмотра 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. 41). - Выберите Extend LiveTrack для продления просмотра сеанса LiveTrack на 24 часа. 3 Выберите Start LiveTrack. Получатели могут просматривать ваши данные в реальном времени на странице отслеживания Garmin Connect.

Начало сеанса GroupTrack

Перед началом сеанса GroupTrack необходимо выполнить сопряжение телефона с приложением Garmin Connect с вашим устройством (Сопряжение телефона, стр. 43). ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция обязательна для групповых поездок с велокомпьютерами Edge 830 и более ранними моделями. Для велокомпьютеров Edge 1040, 840, 540 и более поздних моделей используйте функцию GroupRide (Начало сеанса GroupRide, стр. 48). Во время поездки вы можете видеть участников сеанса GroupTrack на карте. 1 На велокомпьютере Edge выберите > Safety & Tracking > LiveTrack > GroupTrack, чтобы включить отображение подключений на экране карты и уведомления о сообщениях. 2 В приложении Garmin Connect выберите > Safety & Tracking > LiveTrack > Sharing Settings > GroupTrack > All Connections. 3 Выберите Start LiveTrack. 4 На велокомпьютере Edge нажмите и отправляйтесь в поездку. 5 Прокрутите экран до карты, чтобы увидеть ваши подключения. Вы можете нажать на значок на карте, чтобы просмотреть информацию о местоположении и направлении движения других участников сеанса GroupTrack. 6 Прокрутите экран до списка GroupTrack. Вы можете выбрать участника из списка, и он окажется в центре карты.

Советы по использованию сессий GroupTrack

Функция GroupTrack позволяет отслеживать других участников группы с помощью LiveTrack непосредственно на экране. Все участники группы должны быть вашими контактами в учётной записи Garmin Connect. - Совершайте поездки на улице с использованием GPS. - Выполните сопряжение велокомпьютера Edge Explore 3 / Edge Explore 3 Plus с телефоном по технологии Bluetooth. - В приложении Garmin Connect выберите > Connections и нажмите , чтобы обновить список участников сессии GroupTrack. - Убедитесь, что все ваши контакты выполнили сопряжение со своими телефонами и запустили сессию LiveTrack в приложении Garmin Connect. - Убедитесь, что все ваши контакты находятся в зоне досягаемости (40 км или 25 миль). - Во время сессии GroupTrack прокрутите до карты, чтобы увидеть ваши подключения. - Остановитесь перед тем, как просматривать данные о местоположении и направлении движения других участников сессии GroupTrack.

Live Event Sharing

© «Спорт Лайф», 2026

Функция Live Event Sharing позволяет отправлять сообщения друзьям и близким во время мероприятия, предоставляя обновления в режиме реального времени, включая суммарное время и время последнего круга. Перед мероприятием вы можете настроить список получателей и содержание сообщений в приложении Garmin Connect.

Включение Live Event Sharing

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

GroupRide

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Во время езды на велосипеде всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом безопасным образом. Несоблюдение этого требования может привести к серьёзным 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). 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). Connected Features 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

© «Спорт Лайф», 2026

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. Connected Features

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. СОВЕТ: 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 в GroupRide

Во время сеанса GroupRide можно отправлять сообщения другим участникам. 1 На экране данных GroupRide велокомпьютера Edge выберите > . 2 Выберите нужный вариант: - Выберите сообщение из списка готовых текстовых ответов. - Выберите Type Message, чтобы отправить произвольное сообщение. ПРИМЕЧАНИЕ: Готовые текстовые ответы можно настроить в параметрах устройства в приложении Garmin Connect. После изменения настроек необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на велокомпьютере Edge. ПРИМЕЧАНИЕ: Можно прокрутить вверх к началу экрана сообщений, чтобы просмотреть более ранние сообщения, в том числе отправленные до того, как вы присоединились к сеансу GroupRide (Присоединение к сеансу GroupRide, стр. 49).

Статус карты GroupRide

Во время заезда вы можете видеть райдеров вашего сеанса GroupRide на карте. СОВЕТ: буквы внутри значков карты соответствуют инициалам имени райдера. Значок Форма Цвет Движется 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. СОВЕТ: 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

© «Спорт Лайф», 2026

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 (25 миль), 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).

Spectator Messaging

ПРИМЕЧАНИЕ: Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Spectator Messaging — функция, позволяющая вашим подписчикам LiveTrack отправлять вам текстовые сообщения во время велосипедной активности. Вы можете настроить эту функцию в параметрах LiveTrack приложения 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 настраивать звуковые подсказки, необходимо выполнить сопряжение телефона с приложением Garmin Connect и велокомпьютером Edge. Вы можете настроить приложение Garmin Connect на воспроизведение мотивирующих статусных объявлений на вашем телефоне во время поездки или другой активности. Звуковые подсказки включают номер и время круга, данные навигации, мощности, темпа или скорости, а также частоты сердечных сокращений. Во время воспроизведения звуковой подсказки приложение Garmin Connect приглушает основной звук телефона для воспроизведения объявления. Уровни громкости можно настроить в приложении Garmin Connect. 1 В приложении Garmin Connect выберите . 2 Выберите Garmin Devices. 3 Выберите ваше устройство. 4 Выберите Audio Prompts.

© «Спорт Лайф», 2026

Прослушивание музыки

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Не слушайте музыку во время езды на велосипеде по дорогам общего пользования, так как это может отвлечь внимание и привести к аварии, травме или гибели. Пользователь несёт ответственность за знание и соблюдение местных законов и правил, касающихся использования наушников при езде на велосипеде. Вы можете управлять воспроизведением музыки на телефоне с велокомпьютера Edge. 1 На телефоне начните воспроизведение песни или плейлиста. 2 Выберите один из вариантов: - Проведите пальцем вниз от верхнего края велокомпьютера Edge, чтобы открыть виджеты, затем проведите влево или вправо, чтобы перейти к виджету управления музыкой. ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавлять элементы в цикл виджетов (Настройка цикла виджетов, стр. 78). - Проведите пальцем влево или вправо, чтобы перейти к экрану данных управления музыкой (Добавление экрана данных, стр. 71). 3 Начните прослушивание музыки с сопряжённого телефона. Вы можете управлять воспроизведением музыки на телефоне с велокомпьютера Edge.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

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 > Датчики > Добавить датчик. 5 Следуйте инструкциям на экране. После сопряжения велотренажёра с велокомпьютером Edge с помощью технологии ANT+® велотренажёр отображается как подключённый датчик. Вы можете настроить поля данных для отображения данных датчика. Тренировка

Использование велостанка

Перед использованием совместимого велостанка сопрягите его с устройством по ANT+® (раздел «Сопряжение с велостанком», стр. 26). Набор доступных функций и настроек зависит от модели велостанка. Подробности см. в его руководстве пользователя. Устройство можно использовать с велостанком для имитации сопротивления при прохождении маршрута или повторении занятия. При работе с велостанком GPS отключается автоматически. 1. Выберите меню > Training > Smart Trainer. 2. Выберите вариант: - Free Ride: ручная регулировка уровня сопротивления. - Follow a Course: прохождение сохранённого маршрута (стр. 10). - Follow an Activity: повторение сохранённой поездки (стр. 5). - При наличии выберите Set Grade, Set Resistance или Set Target Power, чтобы настроить поездку. ПРИМЕЧАНИЕ: сопротивление велостанка изменяется в соответствии с данными маршрута или поездки. 3. Выберите маршрут или занятие. 4. Выберите Ride. 5. Нажмите кнопку запуска, чтобы запустить таймер занятия.

Настройка сопротивления

1 Выберите Тренировка > Smart Trainer > Задать сопротивление. 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 имитации уклона

1. Выберите меню > Training > Smart Trainer > Set Grade. 2. Кнопками уменьшения и увеличения задайте уклон, который будет имитировать велостанок. 3. Нажмите кнопку запуска, чтобы запустить таймер занятия. 4. При необходимости меняйте имитируемый уклон во время занятия кнопками уменьшения и увеличения.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Настройка целевой мощности

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

© «Спорт Лайф», 2026

Установка тренировочной цели

1. Выберите Training > Set a Target. 2. Выберите вариант: - Distance Only: готовая или пользовательская дистанция. - Distance and Time: цель по дистанции и времени. - Distance and Speed: цель по дистанции и скорости. Откроется страница тренировочной цели с расчётным временем завершения, основанным на текущей производительности и оставшемся времени. 3. Выберите значок подтверждения. 4. Нажмите кнопку запуска, чтобы запустить таймер занятия. 5. После завершения занятия нажмите кнопку остановки и выберите Save.

© «Спорт Лайф», 2026

Соревнование с предыдущим занятием

Вы можете соревноваться с ранее записанным занятием или сохранённым маршрутом. 1 Выберите Тренировка > Соревнование с занятием. 2 Выберите один из вариантов: - Выберите История поездок. - Выберите Сохранённые маршруты. 3 Выберите занятие или маршрут. 4 Выберите Поездка. 5 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

© «Спорт Лайф», 2026

Моя статистика

Велокомпьютер Edge Explore 3 / Edge Explore 3 Plus может отслеживать личную статистику и рассчитывать показатели производительности. Для расчёта показателей требуется совместимый пульсометр, измеритель мощности или умный велостанок.

© «Спорт Лайф», 2026

Показатели производительности

Эти расчётные показатели помогают отслеживать и анализировать тренировки и результаты соревнований. Для их расчёта необходимо записать несколько занятий с наручным оптическим пульсометром или совместимым нагрудным пульсометром. Для оценки показателей велоспорта требуются пульсометр и измеритель мощности. Расчёты предоставлены и поддерживаются Firstbeat Analytics™. ПРИМЕЧАНИЕ. Сначала оценки могут казаться неточными. Чтобы изучить ваши показатели, устройству требуется несколько занятий. VO2 Max: максимальный объём кислорода в миллилитрах, который вы можете потребить за минуту на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. При акклиматизации к жаре или высоте устройство показывает оценку VO2 Max с соответствующей поправкой. Recovery time: время, оставшееся до полного восстановления и готовности к следующей тяжёлой тренировке.

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. My Stats

Получение оценки VO2 Max

Перед просмотром оценки VO2 Max наденьте пульсометр, установите измеритель мощности и сопрягите оба устройства с велокомпьютером (раздел «Сопряжение беспроводных датчиков», стр. 32). Для наиболее точной оценки заполните профиль пользователя (стр. 30) и укажите максимальную ЧСС (стр. 32). ПРИМЕЧАНИЕ. Сначала оценка может казаться неточной. Устройству требуется несколько поездок, чтобы изучить ваши показатели велоспорта. 1. Едьте с постоянной высокой интенсивностью не менее 20 минут. 2. После поездки выберите Save. 3. Выберите меню > My Stats > VO2 Max. Оценка VO2 Max отображается числом и положением на цветной шкале: фиолетовый - превосходно, синий - отлично, зелёный - хорошо, оранжевый - удовлетворительно, красный - низкий уровень. Данные и анализ VO2 Max используются с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительные сведения см. в приложении (раздел «Стандартные оценки VO2 Max», стр. 60) и на сайте 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

© «Спорт Лайф», 2026

относительно постоянную выходную мощность. - Избегайте холмистого рельефа. - Избегайте езды в группах с использованием слипстрима.

Время восстановления

Вы можете использовать устройство Garmin с пульсометром на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, чтобы узнать, сколько времени осталось до полного восстановления и готовности к следующей интенсивной тренировке. ПРИМЕЧАНИЕ: рекомендация по времени восстановления использует оценку VO2max и поначалу может казаться неточной. Устройству требуется выполнить несколько активностей, чтобы изучить особенности вашей физической подготовки. Время восстановления отображается сразу после завершения активности. Отсчёт времени продолжается до момента, когда вы будете оптимально готовы к следующей интенсивной тренировке. В течение дня устройство обновляет время восстановления с учётом изменений в режиме сна, уровне стресса, расслаблении 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 устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). Если ваше устройство было укомплектовано монитором сердечного ритма, устройство и датчик уже сопряжены. Для наиболее точной оценки заполните настройку профиля пользователя (Настройка профиля пользователя, стр. 56) и задайте максимальный пульс (Настройка зон пульса, стр. 46). 1 Выберите > My Stats > Recovery > > Enable. 2 Отправьтесь на заезд. 3 После заезда выберите Save. Появится время восстановления. Максимальное время — 4 дня, минимальное — 6 часов.

Отключение уведомлений о 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.

Просмотр фитнес-возраста

Прежде чем устройство сможет рассчитать точный фитнес-возраст, необходимо заполнить профиль пользователя в приложении Garmin Connect. Фитнес-возраст даёт представление о том, как ваша физическая форма соотносится с физической формой человека того же пола. Устройство использует такие данные, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о частоте пульса в состоянии покоя и история интенсивных нагрузок, для определения фитнес-возраста. При наличии весов Index™ устройство использует показатель процентного содержания жира в организме вместо ИМТ для определения фитнес-возраста. Физические упражнения и изменения образа жизни могут влиять на ваш фитнес-возраст. Выберите > My Stats > Fitness Age.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр минут интенсивности

Прежде чем устройство сможет рассчитать минуты интенсивности, необходимо выполнить сопряжение устройства и совершить поездку с совместимым монитором сердечного ритма (см. раздел «Сопряжение беспроводных датчиков», стр. 55). Для улучшения состояния здоровья такие организации, как Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности или 75 минут в неделю интенсивной физической активности. Велокомпьютер Edge при сопряжении с монитором сердечного ритма отслеживает время, проведённое в умеренной и интенсивной активности, еженедельную цель по минутам интенсивности и прогресс в её достижении. Выберите > My Stats > Intensity Minutes.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

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. 3 Выберите > .

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Тренировочные зоны

- Зоны пульса (Настройка зон пульса, стр. 46) - Зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 49)

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка профиля пользователя

Вы можете изменить настройки пола, возраста, веса и роста. Устройство использует эти данные для расчёта точных показателей поездки. 1 Выберите > My Stats > User Profile. 2 Выберите нужный параметр.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Беспроводные датчики

Велокомпьютер Edge можно сопрягать с беспроводными датчиками по ANT+® или Bluetooth® (раздел «Сопряжение беспроводных датчиков», стр. 32). После сопряжения можно настроить дополнительные поля данных (стр. 40). Датчики из комплекта поставки уже сопряжены. Сведения о совместимости и покупке датчиков Garmin, а также их руководства доступны на сайте buy.garmin.com. Тип датчика - описание. eBike: просмотр данных электровелосипеда, например заряда аккумулятора и информации о переключении передач (стр. 35). Edge Remote: управление велокомпьютером Edge с пульта, включая запуск таймера, отметку кругов и прокрутку страниц данных. Heart Rate: просмотр ЧСС с внешнего пульсометра, например HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ или устройства серии HRM-Pro™. inReach Remote: управление спутниковым коммуникатором inReach® с велокомпьютера Edge (стр. 35). Lights: использование интеллектуальных велофонарей Varia™ для лучшего контроля окружающей обстановки. Фара Varia с камерой также позволяет фотографировать и записывать видео во время поездки (стр. 34).

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Беспроводные датчики

Power: педальные измерители мощности Rally™ и Vector™ передают данные о мощности на устройство. Зоны мощности можно настроить под свои цели и возможности (стр. 33), а оповещения диапазона - использовать для уведомления о достижении заданной зоны (стр. 42). Radar: радар заднего вида Varia помогает контролировать обстановку и предупреждает о приближающемся транспорте. Задний фонарь Varia с радаром и камерой также позволяет фотографировать и записывать видео во время поездки (стр. 34). Shimano E-Bike: совместная работа с системой электровелосипеда Shimano® и просмотр заряда аккумулятора и данных о переключении передач (стр. 35). Smart Trainer: использование умного велостанка для имитации сопротивления при прохождении маршрута или повторении поездки (стр. 26). Speed/Cadence: просмотр данных датчиков скорости и каденса. При необходимости окружность колеса можно ввести вручную (стр. 61). tempe: датчик температуры tempe™ крепится на ремешке или петле в месте с доступом окружающего воздуха и обеспечивает стабильные точные показания. VIRB: дистанционное управление экшн-камерой VIRB® с велокомпьютера.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Сопряжение беспроводных датчиков

При первом подключении беспроводного датчика к устройству с использованием технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение устройства и датчика. После сопряжения велокомпьютер Edge автоматически подключается к датчику при начале занятия, если датчик активен и находится в зоне досягаемости. Дополнительную информацию о типах подключения см. на сайте garmin.com/hrm_connection_types. ПРИМЕЧАНИЕ: Если датчик входил в комплект поставки устройства, сопряжение уже выполнено. 1 Наденьте монитор сердечного ритма, установите датчик или нажмите кнопку, чтобы вывести датчик из режима ожидания. ПРИМЕЧАНИЕ: Информацию о сопряжении см. в руководстве пользователя беспроводного датчика. 2 Поднесите устройство на расстояние не более 3 м (10 фут.) от датчика. ПРИМЕЧАНИЕ: При сопряжении держитесь на расстоянии не менее 10 м (33 фут.) от датчиков других велосипедистов. 3 Выберите > Sensors > Add Sensor. 4 Выберите вариант: - Выберите тип датчика. - Выберите Search All для поиска всех ближайших датчиков. Отобразится список доступных датчиков. 5 Выберите один или несколько датчиков для сопряжения с устройством. 6 Выберите Add. После сопряжения датчика с устройством его статус отображается как Connected. Можно настроить поле данных для отображения данных датчика.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Ресурс батареи беспроводных датчиков

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

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка зон ЧСС

Устройство определяет зоны ЧСС по данным профиля пользователя, указанным при первоначальной настройке. Зоны можно вручную скорректировать в соответствии со своими целями (раздел «Фитнес-цели», стр. 33). Для наиболее точного расчёта калорий во время занятия укажите максимальную ЧСС, ЧСС в покое и зоны ЧСС. 1. Выберите меню > My Stats > Training Zones > Heart Rate Zones. 2. Введите максимальную ЧСС и ЧСС в покое. Значения зон обновятся автоматически, но каждое из них можно изменить вручную. 3. Выберите Based On. 4. Выберите вариант: - BPM: просмотр и изменение зон в ударах в минуту. - % Max.: просмотр и изменение зон в процентах от максимальной ЧСС. - % HRR: просмотр и изменение зон в процентах от резерва ЧСС - разницы между максимальной ЧСС и ЧСС в покое.

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 зон пульса поможет вам измерять и улучшать свою физическую форму, понимая и применяя эти принципы. - Ваш пульс - хороший показатель интенсивности нагрузки. - Тренировки в определённых зонах пульса помогают улучшить сердечно-сосудистую выносливость и силу. Если вы знаете свой максимальный пульс, вы можете использовать таблицу (Расчёт зон пульса, стр. 88), чтобы определить лучшую зону пульса для своих фитнес-целей. Если вы не знаете свой максимальный пульс, воспользуйтесь одним из калькуляторов, доступных в интернете. Некоторые тренажёрные залы и медицинские центры могут предоставить тест, измеряющий максимальный пульс. Максимальный пульс по умолчанию - 220 минус ваш возраст.

© «Спорт Лайф», 2026

Тренировка с измерителями мощности

- Перейдите на www.garmin.com/intosports для списка измерителей мощности, совместимых с велокомпьютером Edge (таких как системы Rally и Vector). - Подробнее см. руководство пользователя вашего измерителя мощности. - Настройте зоны мощности под свои цели и возможности (Настройка зон мощности, стр. 49). - Используйте оповещения о диапазоне, чтобы получать уведомление при достижении заданной зоны мощности (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 59). - Настройте поля данных мощности (Добавление экрана данных, стр. 58).

Настройка зон мощности

Значения зон являются значениями по умолчанию и могут не соответствовать вашим индивидуальным возможностям. Вы можете вручную скорректировать зоны на устройстве или с помощью Garmin Connect. Если вам известно значение функциональной пороговой мощности (FTP), вы можете ввести его, и программное обеспечение автоматически рассчитает зоны мощности. 1 Выберите > My Stats > Training Zones > Power Zones. 2 Введите значение FTP. 3 Выберите Based On:. 4 Выберите один из вариантов: - Выберите watts для просмотра и редактирования зон в ваттах. - Выберите % FTP для просмотра и редактирования зон в процентах от функциональной пороговой мощности. - Выберите Configuration для изменения количества зон мощности.

Калибровка измерителя мощности

Перед калибровкой измерителя мощности необходимо установить его, выполнить сопряжение с устройством и убедиться, что измеритель мощности активно передаёт данные. Инструкции по калибровке, относящиеся к конкретной модели измерителя мощности, см. в руководстве производителя. 1 Выберите > Датчики. 2 Выберите ваш измеритель мощности. 3 Выберите Калибровать. СОВЕТ: Не выключайте измеритель мощности до появления соответствующего сообщения. 4 Следуйте инструкциям на экране.

Мощность на основе педалей

Rally измеряет мощность на основе педалей. Rally измеряет прикладываемое усилие несколько сотен раз в секунду. 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.

Обновление программного обеспечения системы Rally с помощью велокомпьютера Edge

© «Спорт Лайф», 2026

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

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Ситуационная осведомлённость

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Линейка продуктов Varia для велосипедной осведомлённости может улучшить ситуационную осведомлённость. Они не заменяют внимательность велосипедиста и здравый смысл. Всегда сохраняйте осведомлённость об окружающей обстановке и управляйте велосипедом безопасно. Несоблюдение этого может привести к серьёзной травме или смерти. Велокомпьютер Edge можно использовать с линейкой продуктов Varia для велосипедной осведомлённости (Беспроводные датчики, стр. 43). Подробнее см. руководство пользователя вашего аксессуара.

Использование элементов управления камерой Varia

ВНИМАНИЕ В некоторых юрисдикциях запись видео, аудио или фотографий может быть запрещена или ограничена, либо может требоваться, чтобы все стороны были осведомлены о записи и дали на неё согласие. Вы несёте ответственность за знание и соблюдение всех законов, нормативных актов и иных ограничений в юрисдикциях, в которых планируете использовать данное устройство. Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с велокомпьютером (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 62). 1 Коснитесь экрана, чтобы отобразить наложение таймера, и выберите . СОВЕТ: Управлять камерой также можно с помощью кнопок быстрых действий на наложении таймера. Велокомпьютер отображает элементы управления камерой, а также режим записи, уровень заряда аккумулятора, разрешение видео и состояние звука всех подключённых камер. 2 Выберите нужный вариант: - Выберите Headlight Camera (Камера фары) или Radar Camera (Камера радара), чтобы настроить параметры камеры. - Выберите , чтобы настроить кнопки быстрых действий, отображаемые на наложении таймера. - Выберите Take Photo (Сделать фото), Save Clip (Сохранить клип) или Film Ride (Снять поездку).

Включение звукового сигнала зелёного уровня угрозы

Перед включением звукового сигнала зелёного уровня угрозы необходимо выполнить сопряжение устройства с совместимым радаром заднего обзора Varia и включить звуковые сигналы. 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.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Тренировки на электровелосипеде

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

Просмотр сведений о датчике электровелосипеда

1 Выберите > Датчики. 2 Выберите свой электровелосипед. 3 Выберите нужный вариант: - Чтобы просмотреть сведения об электровелосипеде, например показания одометра или пройденное расстояние, выберите Сведения о датчике > Сведения об eBike. - Чтобы просмотреть сообщения об ошибках электровелосипеда, выберите . Дополнительные сведения см. в руководстве пользователя электровелосипеда.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

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 > Датчики > Добавить датчик > inReach. 3 Выберите ваш спутниковый коммуникатор inReach и нажмите Добавить. 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 Сообщения > Отправить шаблон и выберите сообщение из списка. - Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите Сообщения > Начать переписку, выберите контакты и введите текст сообщения или выберите вариант быстрого ответа. - Чтобы просмотреть таймер и расстояние, пройденное за сеанс отслеживания, выберите Отслеживание > Начать отслеживание. - Чтобы отправить сигнал SOS, выберите SOS. ПРИМЕЧАНИЕ: функцию SOS следует использовать только в реальной аварийной ситуации.

© «Спорт Лайф», 2026

История

Сводка истории на велокомпьютере Edge Explore 3 / Edge Explore 3 Plus включает время, расстояние, калории, скорость, данные о кругах, высоту и дополнительные сведения о датчиках, использующих технологию ANT+. ПРИМЕЧАНИЕ: история не записывается, пока таймер занятия остановлен или приостановлен. Когда память устройства заполнена, появляется соответствующее сообщение. Устройство не удаляет и не перезаписывает историю автоматически. Периодически загружайте историю в учётную запись Garmin Connect, чтобы сохранять все данные о поездках.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр поездки

1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 78). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите Поездки. 4 Выберите поездку. 5 Выберите нужный параметр.

Просмотр времени в каждой тренировочной зоне

Прежде чем просматривать время в каждой тренировочной зоне, необходимо выполнить сопряжение устройства с совместимым монитором сердечного ритма или измерителем мощности, завершить активность и сохранить её. Просмотр времени в каждой зоне частоты сердечных сокращений и мощности поможет скорректировать интенсивность тренировок. Вы можете настроить зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 30) и зоны частоты сердечных сокращений (Настройка зон частоты сердечных сокращений, стр. 29) в соответствии со своими целями и возможностями. Можно настроить поле данных для отображения времени в тренировочных зонах во время поездки (Добавление экрана данных, стр. 71). 1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 78). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите Поездки. 4 Выберите поездку. 5 Выберите Сводка. 6 Выберите нужный параметр: - Выберите Зоны ЧСС. - Выберите Зоны мощности.

Удаление поездки

1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 78). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите Поездки. 4 Проведите пальцем по поездке влево и выберите .

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр итоговых данных

Можно просмотреть накопленные данные, сохранённые на устройстве, включая количество поездок, время, расстояние и калории. 1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 78). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите Итоги. История

Удаление итоговых данных

1 На главном экране проведите пальцем вверх или вниз, чтобы открыть виджет истории. ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, потребуется добавить виджет на главный экран (Настройка виджетов, стр. 78). 2 Выберите виджет истории. 3 Выберите Итоги. 4 Выберите нужный параметр: - Выберите , чтобы удалить все итоговые данные из истории. - Выберите профиль активности, чтобы удалить накопленные итоговые данные для одного профиля. ПРИМЕЧАНИЕ: Это не приведёт к удалению сохранённых активностей. 5 Выберите .

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Garmin Connect

Garmin Connect позволяет общаться с друзьями, отслеживать и анализировать занятия, делиться ими и поддерживать друг друга. Сервис подходит для поездок, бега, ходьбы, плавания, походов, триатлона и других занятий. Бесплатную учётную запись Garmin Connect можно создать при сопряжении устройства с телефоном через приложение Garmin Connect или на сайте connect.garmin.com. Хранение занятий: после завершения и сохранения занятия загрузите его в Garmin Connect и храните без ограничения срока. Анализ данных: просматривайте время, дистанцию, высоту, ЧСС, калории, каденс, карту сверху, графики темпа и скорости и настраиваемые отчёты. ПРИМЕЧАНИЕ: для части данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр. Обмен занятиями: подключайтесь к друзьям, следите за их занятиями и делитесь ссылками на свои. Управление настройками: настраивайте велокомпьютер и профиль пользователя в учётной записи Garmin Connect.

Подписка Garmin Connect+

Подписка Garmin Connect+ расширяет возможности анализа данных, общения и тренировок в учётной записи Garmin Connect. Оформить подписку можно в приложении Garmin Connect из магазина приложений телефона или на сайте connect.garmin.com. Active Intelligence (AI): рекомендации искусственного интеллекта на основе ваших данных и занятий. LiveTrack+: отправка текстовых сообщений LiveTrack, персональная страница профиля и просмотр предыдущих сеансов LiveTrack. Performance dashboard: представление тренировочных данных в виде настраиваемых графиков и диаграмм. Social features: эксклюзивные значки, дополнительные испытания, двойные баллы за испытания и настраиваемые рамки изображения профиля.

Отправка поездки в Garmin Connect

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

© «Спорт Лайф», 2026

Запись данных

Устройство записывает точки каждую секунду. Запись точек каждую секунду обеспечивает чрезвычайно детализированный трек, однако требует больше доступной памяти. Сведения об усреднении данных каденса и мощности см. в разделе Усреднение данных каденса и мощности, стр. 55.

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. В зависимости от операционной системы компьютера устройство отображается как портативное устройство, съёмный диск или съёмный том. ПРИМЕЧАНИЕ: Операционные системы Mac не определяют устройство автоматически. Для работы с файлами на устройстве необходимо использовать программу Garmin Express. 2 На компьютере откройте файловый менеджер. 3 Выберите файл. 4 Выберите Правка > Копировать. 5 Откройте портативное устройство, диск или том устройства. 6 Перейдите в нужную папку. ПРИМЕЧАНИЕ: Большинство типов файлов хранятся в именованных папках внутри папки Garmin. 7 Выберите Правка > Вставить. Файл появится в списке файлов в памяти устройства.

Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ Если вы не знаете назначения файла, не удаляйте его. 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. 4 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.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Изменение профиля занятия

Можно настроить три профиля занятий, включая параметры и поля данных для определённого занятия или поездки. СОВЕТ. Профили также можно менять в настройках устройства в приложении Garmin Connect. 1. Выберите меню > Activity Profiles. 2. Выберите профиль. 3. При необходимости измените его название и цвет. 4. Выберите вариант: - Data Screens: настройка страниц и полей данных (стр. 40). - Climbs > ClimbPro: включение функции ClimbPro (стр. 13). - Climbs > Climb Detection: выбор типов подъёмов, которые должно обнаруживать устройство. - Alerts and Prompts: настройка оповещений занятия (стр. 42). - Alerts and Prompts > Sharp Bend Warnings: предупреждения о сложных поворотах. - Alerts and Prompts > High Traffic Road Warnings: предупреждения о дорогах с интенсивным движением. - Alerts and Prompts > Lap: способ отметки кругов (стр. 43). - Timer > Auto Pause: условия автоматической приостановки таймера (стр. 44). - Timer > Timer Start Mode: настройка определения начала поездки и автоматического запуска таймера (стр. 44). - Navigation > Map: настройки карты (стр. 14). - Navigation > Routing: настройки прокладки маршрута (стр. 15). - Navigation > Navigation Prompts: показ пошаговых подсказок текстом или на карте. - Satellite Systems: отключение GPS для тренировки в помещении (стр. 25) или изменение спутниковой системы (стр. 44). - Auto Sleep: автоматический переход в спящий режим через пять минут бездействия (стр. 44). Все изменения сохраняются в профиле занятия.

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 .

Добавление страницы управления музыкой

Страницу данных можно настроить для одновременного отображения элементов управления музыкой и текущих данных, например времени круга или общего набора высоты (стр. 25). 1. Выберите меню > Activity Profiles. 2. Выберите профиль. 3. Выберите Data Screens > Add New > Music Controls. 4. При необходимости удерживайте страницу данных и перетащите её вверх или вниз, чтобы изменить положение в цикле страниц. 5. Выберите меню > Music Controls > Layout and Data Fields. 6. Выберите вариант: - Коснитесь поля данных, затем другого поля, чтобы поменять их местами. - Дважды коснитесь поля данных, чтобы изменить его. 7. Выберите значок подтверждения. Добавленная страница управления музыкой появится в списке страниц данных профиля (стр. 41).

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

© «Спорт Лайф», 2026

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 страниц данных

1. Выберите меню > Activity Profiles. 2. Выберите профиль. 3. Выберите Data Screens > меню > Reorder. 4. Удерживайте страницу данных и перетащите её в новое положение. 5. Выберите значок подтверждения.

Настройки оповещений и подсказок

Оповещения помогают тренироваться с заданными целями по времени, расстоянию, калориям, ЧСС, каденсу и мощности. Можно также настроить навигационные предупреждения. Настройки сохраняются в профиле занятия. Выберите меню > Activity Profiles, затем профиль > Alerts and Prompts. Sharp Bend Warnings: предупреждения о сложных поворотах. High Traffic Road Warnings: предупреждения о местах с интенсивным движением. Road Hazard Warnings: предупреждения об опасностях на дороге, например ямах и препятствиях. Unpaved Road Warnings: предупреждения о грунтовых и гравийных дорогах. Lap: способ отметки кругов (стр. 43). Time Alert: оповещение по заданному времени (стр. 42). Distance Alert: оповещение по заданной дистанции (стр. 42). Calorie Alert: оповещение после расходования заданного количества калорий. Heart Rate Alert: предупреждение при выходе ЧСС выше или ниже целевой зоны (стр. 42). Cadence Alert: предупреждение при выходе каденса выше или ниже заданного диапазона оборотов в минуту (стр. 42). Power Alert: предупреждение при выходе мощности выше или ниже целевой зоны (стр. 42). Turn Around Alert: напоминание о необходимости развернуться во время поездки. Eat Alert: напоминание о приёме пищи через заданное время или расстояние. Drink Alert: напоминание о питье через заданное время или расстояние. Connect IQ Alerts: 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 заданного 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. 25). 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 выходите за пределы заданного диапазона, появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если включены звуковые тоны (Включение и отключение тонов устройства, стр. 64).

Настройка повторяющихся оповещений

Повторяющееся оповещение уведомляет вас каждый раз, когда устройство фиксирует заданное значение или интервал. Например, можно настроить устройство на оповещение

© «Спорт Лайф», 2026

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 . При каждом достижении значения оповещения на экране появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если включены звуковые тоны (Включение и выключение звуковых тонов устройства, стр. 71).

Отметка кругов по позиции

Вы можете использовать функцию Auto Lap для автоматической отметки круга в определённой позиции. Эта функция полезна для сравнения вашей производительности на разных участках заезда (например, длинный подъём или тренировочные спринты). Во время маршрутов вы можете использовать опцию By Position для запуска 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 для запуска счётчика кругов каждый раз при нажатии и каждый раз при повторном прохождении любой из этих точек. - Выберите Start and Lap для запуска счётчика кругов в точке GPS, где вы нажали, и в любой точке во время заезда, где вы нажали. - Выберите Mark and Lap для запуска счётчика кругов в определённой точке GPS, отмеченной до заезда, и в любой точке во время заезда, где вы нажали. 8 При необходимости настройте поля данных кругов (Добавление экрана данных, стр. 58).

Отметка кругов по расстоянию

Функция Auto Lap позволяет автоматически отмечать круг на определённом расстоянии. Эта функция удобна для сравнения результатов на различных участках поездки (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 . 9 При необходимости настройте поля данных круга (Добавление экрана данных, стр. 64).

Отметка кругов по времени

Вы можете использовать функцию Auto Lap для автоматической отметки круга в определённое время. Эта функция полезна для сравнения вашей производительности 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 для ввода значения. 9 Выберите . 10 При необходимости настройте поля данных кругов (Добавление экрана данных, стр. 58).

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 Pause

© «Спорт Лайф», 2026

Функция Auto Pause (автоматическая пауза) позволяет автоматически ставить таймер на паузу, когда вы останавливаетесь или когда ваша скорость падает ниже заданного значения. Эта функция удобна, если во время поездки вам приходится останавливаться на светофорах или в других местах, где необходимо снизить скорость или остановиться. ПРИМЕЧАНИЕ. История не записывается, пока таймер активности остановлен или поставлен на паузу. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Timer > Auto Pause. 4 Выберите вариант: - Выберите When Stopped, чтобы таймер автоматически ставился на паузу при остановке. - Выберите Custom, чтобы таймер автоматически ставился на паузу при падении скорости ниже заданного значения. 5 При необходимости настройте дополнительные поля данных о времени (Добавление экрана данных, стр. 64).

Автоматический запуск таймера

Эта функция автоматически определяет, когда устройство 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 спутниковой системы

Для повышения точности в сложных условиях и более быстрого определения местоположения можно включить режим Multi-GNSS. Одновременное использование GPS и другой спутниковой системы расходует заряд быстрее, чем только GPS. 1. Выберите меню > Activity Profiles. 2. Выберите профиль. 3. Выберите Satellite Systems. 4. Выберите нужный вариант.

Использование Auto Sleep

Функция Auto Sleep автоматически переводит устройство в спящий режим через 5 минут бездействия. В спящем режиме экран выключен, а датчики, Bluetooth® и GPS отключены. 1. Выберите меню > Activity Profiles. 2. Выберите профиль. 3. Выберите Auto Sleep.

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.

© «Спорт Лайф», 2026

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Гостевой режим

Гостевой режим позволяет ограничить доступные функции и настройки перед передачей устройства другому пользователю.

Включение гостевого режима

1. Выберите меню > Guest Mode > Enable. 2. Выберите вариант: - Чтобы для отключения гостевого режима требовался код, выберите значок блокировки, введите четырёхзначный код и подтвердите ввод. - Чтобы включить гостевой режим без кода, выберите вариант без блокировки. Устройство ограничит настройки, доступные для изменения.

Отключение гостевого режима

1. Выберите меню > Guest Mode > Enable. 2. При необходимости введите четырёхзначный код и подтвердите ввод. ПРИМЕЧАНИЕ: после трёх неверных попыток устройство предложит ввести универсальный код разблокировки: Garmin. 3. Выберите вариант: - Восстановить настройки, которые использовались до включения гостевого режима. - Сохранить настройки, которые использовались в гостевом режиме.

© «Спорт Лайф», 2026

Системные настройки

Выберите > System (Система). - Display Settings (Настройки дисплея, стр. 69) - Widget Settings (Настройка петли виджетов, стр. 70) - Data Recording Settings (Настройки записи данных, стр. 70) - Unit Settings (Изменение единиц измерения, стр. 71) - Tone Settings (Включение и выключение звуковых сигналов устройства, стр. 71) - Language Settings (Изменение языка устройства, стр. 71)

Настройки экрана

Выберите меню > System > Display. Brightness: яркость подсветки. Backlight Timeout: время до выключения подсветки. Color Mode: дневная или ночная цветовая схема. В режиме Auto устройство выбирает схему автоматически в зависимости от времени суток. Screen Capture: сохранение снимка экрана устройства при нажатии соответствующей кнопки.

Использование подсветки

Чтобы включить подсветку, коснитесь сенсорного экрана. ПРИМЕЧАНИЕ: время работы подсветки можно изменить в настройках экрана (стр. 46). 1. На главном экране или странице данных проведите пальцем вниз от верхнего края экрана. 2. Выберите значок яркости и отрегулируйте яркость ползунком.

Настройка виджетов-взглядов

1 Прокрутите главный экран вниз до конца. 2 Нажмите . 3 Выберите нужный вариант: - Нажмите , чтобы добавить виджет-взгляд в цикл виджетов-взглядов. - Нажмите и перетащите виджет-взгляд вверх или вниз, чтобы изменить его положение в цикле виджетов-взглядов. - Проведите пальцем влево по виджету-взгляду и нажмите , чтобы удалить его из цикла виджетов-взглядов.

Настройка цикла виджетов

Вы можете изменять порядок виджетов в цикле виджетов, удалять виджеты и добавлять новые. 1 Выберите > Система > Виджеты. 2 Выберите нужный вариант: - Нажмите , чтобы добавить виджет в цикл виджетов. - Нажмите и перетащите виджет вверх или вниз, чтобы изменить его положение в цикле виджетов. - Проведите пальцем влево по виджету и нажмите , чтобы удалить его из цикла виджетов.

Настройки записи данных

Выберите > System > Data Recording. Cadence Averaging: управляет тем, включает ли устройство нулевые значения данных каденса, возникающие, когда вы не крутите педали (Усреднение данных каденса или мощности, стр. 48). Power Averaging: управляет тем, включает ли устройство нулевые значения данных мощности, возникающие, когда вы не крутите педали (Усреднение данных каденса или мощности, стр. 48). Log HRV: настраивает устройство на запись вариабельности сердечного ритма во время занятия.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Усреднение данных каденса или мощности

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

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 данного параметра.

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.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Зарядка устройства

ПРИМЕЧАНИЕ. Во избежание коррозии перед зарядкой или подключением к компьютеру полностью высушите порт USB, защитную крышку и прилегающую область. Устройство оснащено встроенным литий-ионным аккумулятором, который можно заряжать от обычной розетки или порта USB компьютера. ПРИМЕЧАНИЕ: устройство не заряжается за пределами допустимого диапазона температур (раздел «Технические характеристики», стр. 54). 1. Поднимите защитную крышку порта USB. 2. Подключите малый разъём кабеля USB к порту устройства. 3. Подключите большой разъём кабеля к сетевому адаптеру или порту USB компьютера. 4. Подключите сетевой адаптер к обычной розетке. При подключении питания устройство включится. 5. Полностью зарядите устройство и закройте защитную крышку.

Информация 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 входит в комплект поставки.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Установка стандартного крепления

Для наилучшего приёма сигнала GPS и оптимальной видимости экрана установите велокрепление так, чтобы устройство располагалось горизонтально относительно земли, а его передняя часть была направлена вверх. Велокрепление можно установить на вынос руля или на руль. ПРИМЕЧАНИЕ: Если данное крепление отсутствует, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для крепления устройства, в котором оно не будет мешать безопасному управлению велосипедом. 2 Поместите резиновый диск на обратную сторону велокрепления. В комплект входят два резиновых диска; выберите тот, который лучше подходит для вашего велосипеда. Резиновые выступы совмещаются с обратной стороной велокрепления, фиксируя его на месте. 3 Установите велокрепление на вынос руля. 4 Надёжно закрепите велокрепление с помощью двух хомутов. 5 Совместите выступы на обратной стороне устройства с пазами велокрепления. 6 Слегка нажмите на устройство и поверните его по часовой стрелке до фиксации. Device Information

Снятие устройства Edge

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

Прикрепление 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.

© «Спорт Лайф», 2026

Обзор крепления Edge Power Mount

Выносное крепление. Защитная крышка. Стопорное кольцо. Индикатор состояния. Блок питания. Кабель блока питания.

Установка крепления Edge Power Mount

Крепление с питанием позволяет установить Edge и подключить его к электровелосипеду. Garmin рекомендует отрегулировать угол обзора Edge до подключения кабеля к электровелосипеду. ПРИМЕЧАНИЕ: если такого крепления нет, пропустите этот раздел. 1. Выберите безопасное место, в котором устройство Edge не мешает управлению электровелосипедом. 2. Шестигранным ключом 2,5 мм выверните винт из хомута руля. 3. Установите резиновую прокладку вокруг руля: - для руля диаметром 25,4 мм используйте толстую прокладку; - для руля диаметром 31,8 мм используйте тонкую прокладку; - для руля диаметром 35 мм прокладка не нужна. 4. Установите хомут вокруг прокладки. ПРИМЕЧАНИЕ: совместите выступы прокладки с пазами на внутренней стороне хомута. 5. Установите винт и затяните его шестигранным ключом 2,5 мм, чтобы надёжно закрепить крепление. Периодически проверяйте затяжку винта. 6. Откройте стопорное кольцо. В открытом положении сбоку крепления видна красная линия. 7. Совместите выступы на задней стороне Edge с пазами крепления электровелосипеда. 8. Слегка прижмите устройство и закройте рычаг, чтобы зафиксировать Edge. 9. Соедините кабель блока питания с совместимым кабелем электровелосипеда (раздел «Необходимые кабели», стр. 53).

Необходимые кабели

Для завершения установки необходимо приобрести один из совместимых кабелей: - кабель Bosch® для крепления с питанием; - кабель Shimano для крепления с питанием. ПРИМЕЧАНИЕ: Garmin рекомендует поручить веломеханику обрезать совместимый кабель Shimano до нужной длины. Цвет провода - назначение: красный - питание, жёлтый - питание, синий - масса, чёрный - масса; - кабель USB-A для крепления с питанием. ПРИМЕЧАНИЕ. Если при установке или подключении крепления возникают трудности, обратитесь в веломастерскую.

Индикатор состояния Edge Power Mount

Постоянный зелёный: крепление подключено к питанию, но устройство Edge не установлено. Мигающий зелёный: крепление подключено к Edge и заряжает устройство. Мигающий красный: произошла ошибка. Отключите питание крепления и снимите Edge. Снова подключите крепление к питанию и установите Edge. Если красный индикатор продолжает мигать, обратитесь в службу поддержки.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Обновления устройства

При сопряжении с телефоном по Bluetooth® устройство автоматически проверяет наличие обновлений. Проверку также можно запустить вручную в настройках системы (стр. 46). Установите на телефон приложение Garmin Connect, чтобы получить доступ к следующим службам Garmin: - обновления программного обеспечения; - обновления карт. ПРИМЕЧАНИЕ: карты обновляются через Garmin Express; - загрузка данных в Garmin Connect; - регистрация устройства.

Обновление ПО через приложение Garmin Connect

Прежде чем обновить ПО устройства через приложение Garmin Connect, у вас должна быть учётная запись Garmin Connect, и вы должны сопрячь устройство с совместимым телефоном (Сопряжение телефона, стр. 33). Синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect. Когда доступно новое ПО, приложение Garmin Connect автоматически отправляет обновление на устройство.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Перед обновлением программного обеспечения необходимо создать учётную запись Garmin Connect и установить приложение Garmin Express. 1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля. Когда появится новая версия программного обеспечения, Garmin Express передаст её на устройство. 2. Следуйте инструкциям на экране. 3. Не отключайте устройство от компьютера во время обновления.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, такую как идентификатор устройства, версия программного обеспечения и лицензионное соглашение. Выберите > Система > О программе > Сведения об авторских правах.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам

Этикетка устройства предоставляется в электронном виде. Она может содержать идентификационные номера FCC, региональные знаки соответствия, а также применимые сведения о продукте и лицензировании. 1. Откройте меню. 2. Выберите Система > Нормативная информация.

© «Спорт Лайф», 2026

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 твёрдый 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 растворе моющего средства. 2 Вытрите насухо. После очистки дайте устройству полностью высохнуть.

© «Спорт Лайф», 2026

Уход за креплением Edge Power Mount

ВНИМАНИЕ! Плотно закрывайте защитную крышку, чтобы не повредить открытые контакты. Поддерживайте компоненты в чистоте и удаляйте с них мусор. Не храните устройство в местах, где оно может длительно подвергаться воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к необратимым повреждениям. Не используйте химические чистящие средства, растворители, солнцезащитные кремы и репелленты, способные повредить пластиковые детали и покрытие. Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения, которые могут сократить срок службы изделия. Для замены используйте только компоненты Garmin. Обратитесь к дилеру Garmin или посетите сайт Garmin. Утилизируйте крепление с питанием в соответствии с местными законами и правилами, обратившись в местную службу утилизации отходов.

Очистка крепления Edge Power Mount

- Удалите грязь и мусор с защитной крышки и открытых контактов. - Не снимая защитную крышку, промойте устройство под проточной водой. После очистки дайте устройству полностью высохнуть.

Очистка USB-порта

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

© «Спорт Лайф», 2026

Сброс велокомпьютера Edge

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

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 > .

Удаление пользовательских данных и настроек

Можно удалить все пользовательские данные и вернуть устройство к исходным заводским настройкам. При этом удаляются история и данные, такие как поездки, тренировки и маршруты, а также сбрасываются настройки устройства и профили занятий. Файлы, добавленные на устройство с компьютера, удалены не будут. Выберите > System > Device Reset > Delete Data and Reset Settings > .

© «Спорт Лайф», 2026

Выход из демонстрационного режима

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

© «Спорт Лайф», 2026

Увеличение времени работы от аккумулятора

- Включите режим энергосбережения (Включение режима энергосбережения, стр. 56). - Уменьшите яркость подсветки (Использование подсветки, стр. 46) или сократите время её ожидания (Настройки дисплея, стр. 46). - Включите функцию автоматического перехода в спящий режим (Использование автоматического перехода в спящий режим, стр. 44). - Отключите беспроводную функцию телефона (Настройки телефона, стр. 45). - Выберите подходящую настройку GPS (Изменение настройки спутниковой системы, стр. 44). - Удалите беспроводные датчики, которыми вы больше не пользуетесь.

Включение режима Battery Saver

Режим Battery Saver Mode 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 Mode, чтобы использовать все функции устройства.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Телефон не подключается к устройству

Если телефон не подключается к устройству, попробуйте выполнить следующие действия. - Выключите телефон и устройство, затем снова включите их. - Включите Bluetooth на телефоне. - Обновите приложение Garmin Connect до последней версии. - Удалите устройство из приложения Garmin Connect и из настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить процесс сопряжения. - Если вы приобрели новый телефон, удалите устройство из приложения Garmin Connect на телефоне, которым вы больше не планируете пользоваться. - Поднесите телефон на расстояние не более 10 м (33 фут.) от устройства. - На телефоне откройте приложение Garmin Connect, выберите , затем выберите Garmin Devices > Add Device, чтобы перейти в режим сопряжения. - Проведите пальцем вниз по главному экрану, чтобы открыть виджет состояния, и выберите Phone > Pair Smartphone для перехода в режим сопряжения вручную.

© «Спорт Лайф», 2026

Улучшение приёма спутникового сигнала GPS

- Регулярно синхронизируйте устройство с учётной записью Garmin: - подключайте устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля и приложения Garmin Express; - синхронизируйте устройство с приложением Garmin Connect через телефон с поддержкой Bluetooth. При подключении к учётной записи Garmin устройство загружает спутниковые данные за несколько дней, благодаря чему быстрее находит спутниковые сигналы. - Выйдите с устройством на открытое место вдали от высоких зданий и деревьев. - Оставайтесь неподвижны в течение нескольких минут.

© «Спорт Лайф», 2026

Устройство на неправильном языке

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.

© «Спорт Лайф», 2026

Калибровка барометрического альтиметра

Устройство было откалибровано на заводе; по умолчанию используется автоматическая калибровка по начальной точке GPS. При наличии точных данных о высоте над уровнем моря вы можете выполнить калибровку барометрического альтиметра вручную. 1 Выберите > Система > Альтиметр. 2 Выберите нужный вариант: - Для автоматической калибровки по начальной точке GPS выберите Авто. кал.. - Для ввода текущей высоты вручную выберите Калибровать > Ввести вручную. - Для ввода текущей высоты из цифровой модели рельефа (DEM) выберите Калибровать > Использовать DEM. - Для ввода текущей высоты по начальной точке GPS выберите Калибровать > Использовать GPS.

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 Навигация > > Установить высоту. 2 Введите значение высоты и нажмите .

© «Спорт Лайф», 2026

Показания температуры

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

© «Спорт Лайф», 2026

Сменные уплотнительные кольца

Сменные ремешки (уплотнительные кольца) для креплений можно приобрести отдельно. ПРИМЕЧАНИЕ: используйте только сменные ремешки из этилен-пропилен-диенового мономера (EPDM). Перейдите на сайт http://buy.garmin.com или обратитесь к дилеру Garmin.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Получение дополнительной информации

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

Поля данных

Для отображения некоторых полей данных требуются аксессуары ANT+® или Bluetooth®. Одно поле может встречаться в нескольких категориях устройства. СОВЕТ. Поля данных также можно настроить в параметрах устройства в приложении Garmin Connect. %Max Heart Rate: процент от максимальной ЧСС. 24-Hour Maximum Temperature: максимальная температура, зарегистрированная совместимым датчиком за последние 24 часа. 24-Hour Minimum Temperature: минимальная температура, зарегистрированная совместимым датчиком за последние 24 часа. 3s Power: скользящее среднее мощности за 3 секунды. Asc. to Next Course Pt.: оставшийся набор высоты до следующей точки маршрута. Ascent Remaining: оставшийся набор высоты при прохождении маршрута с заданной целью по высоте. Assist Mode: текущий режим помощи электровелосипеда. Avg Cadence: средний каденс текущего занятия. Avg Heart Rate: средняя ЧСС текущего занятия. Avg Lap Time: среднее время круга. Avg Power: средняя мощность текущего занятия. Avg Speed: средняя скорость текущего занятия. Battery Level: оставшийся заряд аккумулятора. Battery Status: оставшийся заряд аккумулятора велосипедного фонаря. Beam Angle Status: режим светового пучка фары. Cadence: число оборотов шатуна. Для показа данных требуется подключённый датчик каденса. Cadence Graph: линейный график каденса за текущее занятие. Calories: общее количество израсходованных калорий. Course Pt. Distance: оставшееся расстояние до следующей точки маршрута. Destination Location: координаты конечного пункта назначения. Dist. to Point: оставшееся расстояние до следующей точки. Distance: расстояние, пройденное за текущий трек или занятие. Distance to Destination: оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Поле отображается только во время навигации. Distance to Next: оставшееся расстояние до следующей маршрутной точки. Поле отображается только во время навигации. eBike Battery: оставшийся заряд аккумулятора электровелосипеда.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Elapsed Time: общее записанное время. Например, если таймер работал 10 минут, затем был остановлен на 5 минут и снова работал 20 минут, общее время составит 35 минут. Elevation: высота текущего местоположения над уровнем моря или ниже него. Elevation Graph: линейный график текущей высоты, общего набора и общего снижения за занятие. ETA at Destination: расчётное местное время прибытия в конечный пункт назначения. Поле отображается только во время навигации. ETA at Next: расчётное местное время прибытия к следующей маршрутной точке. Поле отображается только во время навигации. GPS Signal Strength: уровень сигнала спутников GPS. Grade: уклон, рассчитанный как отношение набора высоты к пройденному расстоянию. Например, набор 3 м на расстоянии 60 м соответствует уклону 5%. Heading: направление движения. Heart Rate: ЧСС в ударах в минуту. Требуется совместимый пульсометр. Heart Rate Graph: линейный график текущей, средней и максимальной ЧСС за занятие. Heart Rate Zone: текущая зона ЧСС от 1 до 5. По умолчанию зоны рассчитываются по профилю пользователя и максимальной ЧСС по формуле 220 минус возраст. Kilojoules: накопленная выполненная работа в килоджоулях. Lap Ascent: набор высоты на текущем круге. Lap Cadence: средний каденс текущего круга. Lap Descent: снижение высоты на текущем круге. Lap Distance: расстояние текущего круга. Lap Heart Rate: средняя ЧСС текущего круга. Lap Power: средняя мощность текущего круга. Laps: количество завершённых кругов текущего занятия. Lap Speed: средняя скорость текущего круга.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Lap Time: время секундомера для текущего круга. Light Mode: режим конфигурации сети фонарей. Lights Connected: количество подключённых фонарей. Max. Power: максимальная мощность текущего занятия. Max. Speed: максимальная скорость текущего занятия. Next Waypoint: следующая точка маршрута. Поле отображается только во время навигации. Odometer: общий пробег всех поездок. Значение не обнуляется при сбросе данных поездки. Power: текущая мощность в ваттах. Power Graph: линейный график текущей, средней и максимальной мощности за занятие. Power Zone: текущая зона мощности от 1 до 7, рассчитанная по FTP или пользовательским настройкам. Shifting Advice: рекомендация переключить передачу вверх или вниз с учётом текущего усилия. Электровелосипед должен работать в ручном режиме переключения. Smart Travel Range: расчётное оставшееся расстояние работы помощи электровелосипеда с учётом местного рельефа. Speed: текущая скорость движения.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Speed Graph: линейный график скорости за текущее занятие. Sunrise: время восхода солнца по координатам GPS. Sunset: время заката солнца по координатам GPS. Temperature: температура воздуха. Температура тела влияет на показания датчика. Time of Day: текущее время с учётом местоположения и настроек времени - формата, часового пояса и перехода на летнее время. Timer: время секундомера текущего занятия. Time to Destination: расчётное время до прибытия в пункт назначения. Поле отображается только во время навигации. Time to Next: расчётное время до следующей маршрутной точки. Поле отображается только во время навигации. Time to Point: оставшееся время до следующей точки. Total Ascent: общий набор высоты после последнего сброса. Total Descent: общее снижение высоты после последнего сброса. Trainer Controls: сила сопротивления, создаваемая велостанком во время тренировки.

© «Спорт Лайф», 2026

Поля данных

Travel Range: расчётное расстояние, которое можно проехать с текущими настройками электровелосипеда и оставшимся зарядом аккумулятора.

© «Спорт Лайф», 2026

Стандартные оценки VO2 Max.

В таблицах приведены стандартизированные классификации оценок VO2 max. по возрасту и полу. Мужчины Процентиль 20–29 30–39 40–49 50–59 60–69 70–79 Superior 95 54 Excellent 80 Good 60 44 Fair 40 Poor 0–40 <41,7 <40,5 <38,5 <35,6 <32,3 <29,4 Женщины Процентиль 20–29 30–39 40–49 50–59 60–69 70–79 Superior 95 Excellent 80 33 Good 60 33 30 Fair 40 33 Poor 0–40 <36,1 <34,4 <33 <30,1 <27,5 <25,9 Данные воспроизведены с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. на сайте www.CooperInstitute.org.

© «Спорт Лайф», 2026

Расчёты зон частоты сердечных сокращений

Зона % от максимальной 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 затруднительно Улучшение аэробных возможностей, оптимальная кардиотренировка 4 80–90% Быстрый темп, несколько некомфортный, дыхание напряжённое Улучшение анаэробных возможностей и порога, повышение скорости 5 90–100% Спринтерский темп, невозможно поддерживать долго, тяжёлое дыхание Анаэробная и мышечная выносливость, увеличение мощности

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Размер колеса и длина окружности

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

© «Спорт Лайф», 2026