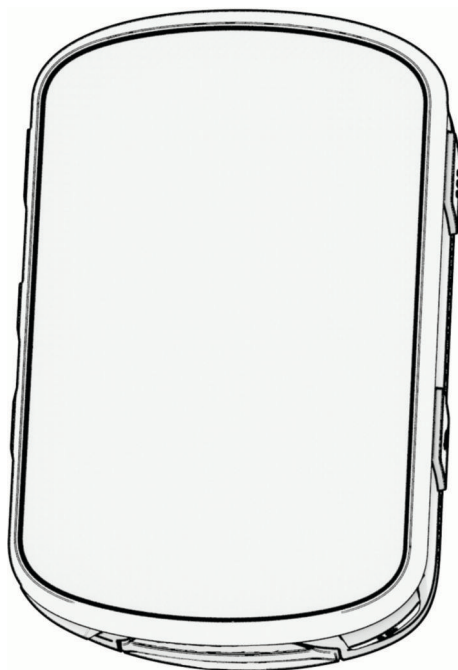


**GARMIN®**



**EDGE® 540**

---

**Руководство пользователя**

 **Спорт Лайф**

**Магазин спортивных часов  
и пульсометров**

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

© 2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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

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

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

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

M/N: A04394



# Содержание

## Введение

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Обзор устройства                    | 1 |
| Просмотр виджетов                   | 2 |
| Просмотр быстрых виджетов (Glances) | 2 |

## Тренировки

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Поездка на велосипеде                                                  | 3  |
| Оценка занятия                                                         | 3  |
| Unified Training Status (Единый статус тренировок)                     | 4  |
| Планы тренировок                                                       | 4  |
| Использование тренировочных планов Garmin Connect                      | 4  |
| Просмотр календаря тренировок                                          | 4  |
| Power Guide                                                            | 5  |
| Создание Power Guide                                                   | 5  |
| Запуск Power Guide                                                     | 5  |
| Тренировки                                                             | 6  |
| Создание персональной тренировки в Garmin Connect                      | 6  |
| Выполнение тренировки из Garmin Connect                                | 6  |
| Ежедневные рекомендованные тренировки                                  | 6  |
| Выполнение ежедневной рекомендуемой тренировки                         | 6  |
| Включение и отключение подсказок ежедневной рекомендованной тренировки | 6  |
| Запуск тренировки                                                      | 7  |
| Остановка тренировки                                                   | 7  |
| Удаление тренировок                                                    | 7  |
| Сегменты                                                               | 7  |
| Сегменты                                                               | 7  |
| Использование виджета Strava Segment Explore                           | 7  |
| Следование по сегменту из Garmin Connect                               | 8  |
| Включение сегментов                                                    | 8  |
| Гонка по сегменту                                                      | 8  |
| Просмотр сведений о сегменте                                           | 9  |
| Параметры сегментов                                                    | 9  |
| Удаление сегмента                                                      | 9  |
| Тренировки в помещении                                                 | 9  |
| Сопряжение с велотренажёром                                            | 9  |
| Использование домашнего велостанка                                     | 10 |
| Настройка сопротивления                                                | 10 |
| Настройка целевой мощности                                             | 10 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Интервальные тренировки            | 10 |
| Создание интервальной тренировки   | 11 |
| Запуск интервальной тренировки     | 11 |
| Соревнование с предыдущим занятием | 11 |
| Тренировка для гонки               | 11 |
| Календарь гонок и основное событие | 12 |
| Установка тренировочной цели       | 12 |

## Моя статистика

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Показатели производительности                               | 13 |
| Уровни Training Status                                      | 14 |
| Советы по получению данных Training Status                  | 14 |
| Об оценках VO2 Max.                                         | 14 |
| Получение оценки VO2 Max.                                   | 15 |
| Советы по оценке VO2 Max. при езде на велосипеде            | 16 |
| Акклиматизация к жаре и высоте                              | 16 |
| Acute Load (Текущая нагрузка)                               | 16 |
| Acute Load (Текущая нагрузка)                               | 16 |
| Training Load Focus (Направленность тренировочной нагрузки) | 17 |
| Просмотр велосипедных способностей                          | 17 |
| О функции Training Effect                                   | 18 |
| О функции Training Effect                                   | 18 |
| О функции Training Effect                                   | 19 |
| Получение оценки тренировочной нагрузки                     | 19 |
| Получение оценки FTP                                        | 20 |
| Проведение теста FTP                                        | 20 |
| Автоматическое вычисление FTP                               | 21 |
| Просмотр выносливости в реальном времени                    | 22 |
| Просмотр вашего показателя стресса                          | 23 |
| Просмотр кривой мощности                                    | 23 |
| Синхронизация занятий и показателей производительности      | 23 |
| Отключение уведомлений о производительности                 | 23 |
| Приостановка Training Status                                | 23 |
| Тренировки                                                  | 24 |
| Просмотр фитнес-возраста                                    | 24 |
| Просмотр минут интенсивности                                | 24 |
| Личные рекорды                                              | 24 |
| Просмотр личных рекордов                                    | 24 |
| Восстановление личного рекорда                              | 24 |
| Удаление личного рекорда                                    | 24 |



|                                                   |    |                                                |    |
|---------------------------------------------------|----|------------------------------------------------|----|
| Тренировочные зоны                                | 25 | Просмотр экстренных контактов                  | 35 |
| <b>Навигация</b>                                  | 25 | Отмена автоматического сообщения               | 35 |
| Навигация                                         | 25 | Отправка обновления статуса после инцидента    | 35 |
| Местоположения                                    | 25 | LiveTrack                                      | 36 |
| Отметка текущего местоположения                   | 25 | LiveTrack                                      | 36 |
| Навигация к местоположению                        | 26 | Запуск сеанса GroupTrack                       | 36 |
| Навигация обратно к старту                        | 26 | Советы по сеансам GroupTrack                   | 37 |
| Остановка навигации                               | 26 | GroupRide                                      | 38 |
| Редактирование геоточек                           | 27 | GroupRide                                      | 38 |
| Удаление местоположения                           | 27 | GroupRide                                      | 39 |
| Маршруты                                          | 27 | GroupRide                                      | 40 |
| Создание маршрута на устройстве                   | 27 | GroupRide                                      | 40 |
| Создание маршрута из недавнего заезда             | 27 | GroupRide                                      | 41 |
| Выполнение маршрута из Garmin Connect             | 28 | GroupRide                                      | 41 |
| Советы по прохождению маршрута                    | 28 | GroupRide                                      | 41 |
| Просмотр сведений о маршруте                      | 28 | Live Event Sharing                             | 41 |
| Отображение маршрута на карте                     | 29 | Включение Live Event Sharing                   | 41 |
| Параметры маршрута                                | 29 | Spectator Messaging                            | 41 |
| Перепрокладка маршрута                            | 29 | Блокировка сообщений Spectator Messaging       | 42 |
| Остановка маршрута                                | 29 | Настройка сигнализации велосипеда              | 42 |
| Удаление маршрута                                 | 29 | Воспроизведение звуковых подсказок на телефоне | 42 |
| Маршруты Trailforks                               | 29 | Прослушивание музыки                           | 42 |
| Использование ClimbPro                            | 30 | Wi-Fi Connectivity Features                    | 42 |
| Использование виджета climb explore               | 30 | Setting Up Wi-Fi Connectivity                  | 43 |
| Категории подъёмов                                | 31 | Wi-Fi Settings                                 | 43 |
| Map Settings                                      | 31 | <b>Беспроводные датчики</b>                    | 43 |
| Map Appearance Settings                           | 31 | Надевание монитора сердечного ритма            | 45 |
| Изменение ориентации карты                        | 31 | Настройка зон пульса                           | 46 |
| Map Themes                                        | 32 | О зонах сердечного ритма                       | 46 |
| Настройки маршрута                                | 32 | Фитнес-цели                                    | 46 |
| Выбор занятия для расчёта маршрута                | 32 | Советы при неустойчивых данных пульса          | 46 |
| <b>Подключаемые функции</b>                       | 32 | Установка датчика скорости                     | 47 |
| Сопряжение телефона                               | 33 | Установка датчика каденса                      | 48 |
| Подключаемые функции Bluetooth                    | 33 | О датчиках скорости и каденса                  | 48 |
| Функции безопасности и отслеживания               | 34 | Усреднение данных каденса или мощности         | 48 |
| Обнаружение инцидентов                            | 34 | Сопряжение беспроводных датчиков               | 49 |
| Включение и отключение функции Incident Detection | 34 | Ресурс батареи беспроводных датчиков           | 49 |
| Assistance (Запрос помощи)                        | 35 | Тренировка с измерителями мощности             | 49 |
| Запрос помощи                                     | 35 | Настройка зон мощности                         | 49 |
| Добавление экстренных контактов                   | 35 | Калибровка измерителя мощности                 | 50 |



|                                                           |    |                                                              |    |
|-----------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|----|
| Мощность на основе педалей                                | 50 | Добавление экрана данных                                     | 58 |
| Cycling Dynamics                                          | 50 | Редактирование экрана данных                                 | 58 |
| Cycling Dynamics                                          | 51 | Изменение порядка экранов данных                             | 58 |
| Данные фазы мощности                                      | 51 | Alerts and Prompts Settings                                  | 59 |
| Смещение центра платформы                                 | 51 | Настройка оповещений о диапазоне                             | 59 |
|                                                           |    | Настройка повторяющихся оповещений                           | 59 |
| Cycling Dynamics                                          | 51 | Настройка умных оповещений Eat and Drink                     | 60 |
| Обновление ПО системы Rally с помощью велокомпьютера Edge | 51 | Auto Lap                                                     | 60 |
| Ситуационная осведомлённость                              | 52 | Отметка кругов по позиции                                    | 60 |
| Использование управления камерой Varia                    | 52 | Отметка кругов по расстоянию                                 | 60 |
| Включение звукового сигнала зелёного уровня угрозы        | 52 | Отметка кругов по времени                                    | 61 |
| Использование электронных переключателей                  | 52 | Настройка баннера круга                                      | 61 |
|                                                           |    | Использование Auto Sleep                                     | 61 |
| Велокомпьютер Edge 540 и ваш eBike                        | 52 | Использование Auto Pause                                     | 61 |
| Просмотр сведений о датчике eBike                         | 52 | Использование Auto Scroll                                    | 62 |
| Пульт дистанционного управления inReach                   | 53 | Автоматический запуск таймера                                | 62 |
| Использование пульта дистанционного управления inReach    | 53 | Изменение настройки спутниковой системы                      | 62 |
| <b>История</b>                                            | 53 | Настройки телефона                                           | 62 |
| История                                                   | 53 | Системные настройки                                          | 62 |
|                                                           |    | Настройки дисплея                                            | 63 |
| Просмотр заезда                                           | 53 | Использование подсветки                                      | 63 |
| Просмотр времени в каждой тренировочной зоне              | 53 | Настройка виджетов-взглядов                                  | 63 |
| Просмотр итоговых данных                                  | 54 | Настройка цикла виджетов                                     | 63 |
| Удаление итоговых данных                                  | 54 | Настройки записи данных                                      | 63 |
| Garmin Connect                                            | 54 | Изменение единиц измерения                                   | 63 |
|                                                           |    | Включение и отключение тонов устройства                      | 64 |
| Отправка заезда в Garmin Connect                          | 54 | Изменение языка устройства                                   | 64 |
| Запись данных                                             | 55 | Часовые пояса                                                | 64 |
| Управление данными                                        | 55 | Настройка режима Extended Display                            | 64 |
|                                                           |    | Выход из режима Extended Display                             | 64 |
| Подключение устройства к компьютеру                       | 55 | <b>Информация об устройстве</b>                              | 65 |
| Передача файлов на устройство                             | 55 | Зарядка устройства                                           | 65 |
| Удаление файлов                                           | 55 | Сведения об аккумуляторе                                     | 65 |
| Отключение кабеля USB                                     | 56 | Установка стандартного крепления                             | 66 |
| <b>Настройка устройства</b>                               | 56 | Установка выносного крепления                                | 67 |
| Загружаемые функции Connect IQ                            | 56 | Снятие Edge                                                  | 67 |
| Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера          | 56 | Установка крепления для горного велосипеда                   | 68 |
| Профили                                                   | 56 | Прикрепление страховочного шнура                             | 69 |
| Настройка профиля пользователя                            | 56 | Обновления продукта                                          | 69 |
| Настройки пола                                            | 57 | Обновление ПО через приложение Garmin Connect                | 70 |
| Training Settings                                         | 57 | Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express | 70 |
| Обновление профиля занятия                                | 57 | Технические характеристики                                   | 70 |



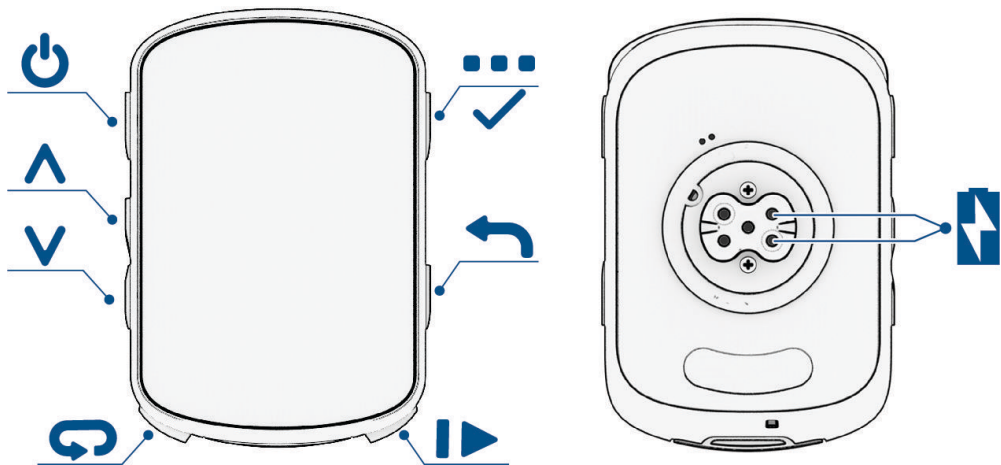
|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Технические характеристики Edge                                          | 70 |
| Технические характеристики HRM-Dual                                      | 70 |
| Технические характеристики Speed Sensor 2<br>и Cadence Sensor 2          | 71 |
| Просмотр информации об устройстве                                        | 71 |
| Просмотр нормативной информации и<br>сведений о соответствии требованиям | 71 |
| Уход за устройством                                                      | 71 |
| Очистка устройства                                                       | 71 |
| Уход за монитором сердечного ритма                                       | 72 |
| Батареи, заменяемые пользователем                                        | 72 |
| Замена батареи HRM-Dual                                                  | 72 |
| Замена батареи датчика скорости                                          | 73 |
| Замена батареи датчика каденса                                           | 74 |
| Замена батареи датчика каденса                                           | 75 |
| <b>Устранение неполадок</b>                                              | 75 |
| Сброс устройства                                                         | 75 |
| Восстановление настроек по умолчанию                                     | 75 |
| Очистка пользовательских данных и настроек                               | 75 |
| Максимизация срока службы батареи                                        | 76 |
| Включение режима Battery Saver                                           | 76 |
| Мой телефон не подключается к устройству                                 | 76 |
| Советы по использованию велокомпьютера<br>Edge 540 Solar                 | 77 |
| Улучшение приёма сигнала GPS-спутников                                   | 77 |
| Устройство на неправильном языке                                         | 77 |
| Установка высоты над уровнем моря                                        | 77 |
| Показания температуры                                                    | 77 |
| Калибровка барометрического высотомера                                   | 78 |
| Калибровка компаса                                                       | 78 |
| Сменные уплотнительные кольца                                            | 78 |
| Получение дополнительной информации                                      | 78 |
| <b>Приложение</b>                                                        | 79 |
| Поля данных                                                              | 79 |
| Стандартные оценки VO2 Max.                                              | 87 |
| Оценки FTP                                                               | 87 |
| Расчёты зон частоты сердечных сокращений                                 | 88 |
| Размер и длина окружности колеса                                         | 88 |



# Введение

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

## Обзор устройства

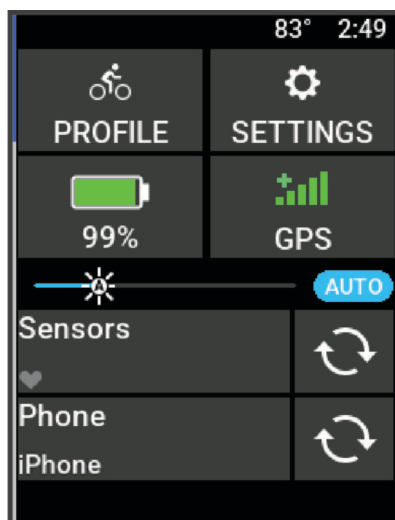


|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Нажмите, чтобы перейти в режим сна и вывести устройство из него. Удерживайте, чтобы включить и выключить устройство и заблокировать сенсорный экран. Нажмите для прокрутки экранов данных, опций и настроек. С главного экрана нажмите для просмотра страницы статуса. Нажмите для прокрутки экранов данных, опций и настроек. С главного экрана нажмите для просмотра быстрых виджетов. Нажмите, чтобы отметить новый круг. Нажмите для запуска и остановки таймера занятия. Нажмите для возврата к предыдущему экрану. Удерживайте для возврата на главный экран. Удерживайте для открытия главного меню. Нажмите для выбора. Заряжайте с помощью внешнего источника питания. ПРИМЕЧАНИЕ: перейдите на <a href="https://buy.garmin.com">buy.garmin.com</a> , чтобы приобрести дополнительные аксессуары. |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



## Просмотр виджетов

На вашем устройстве предустановлено несколько виджетов, и больше становится доступно, когда вы сопрягаете устройство с телефоном или другим совместимым устройством. 1 С главного экрана нажимайте, пока не появится виджет настроек. 2 Выберите или для просмотра других виджетов. Появится виджет настроек. Мигающий значок означает, что устройство ищет сигнал. Постоянно горящий значок означает, что сигнал найден или датчик подключён. Вы можете выбрать любой значок, чтобы изменить настройки. В следующий раз при просмотре виджетов появится последний просмотренный виджет.



## Просмотр быстрых виджетов (Glances)

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

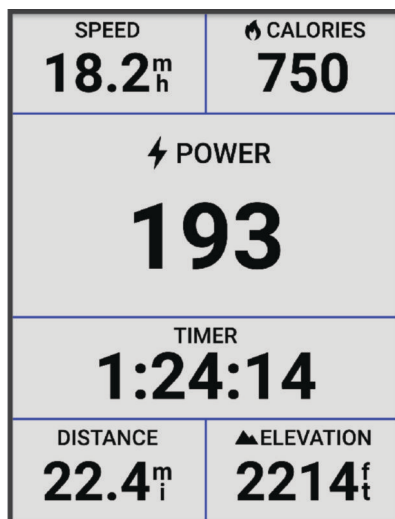
- С главного экрана нажмите . Устройство прокручивает быстрые виджеты.
- Выберите быстрый виджет для просмотра дополнительной информации.
- Выберите , чтобы настроить быстрые виджеты (Настройка быстрых виджетов (Glances), стр. 63).



# Тренировки

## Поездка на велосипеде

Если ваше устройство было укомплектовано беспроводным датчиком, он уже сопряжён и может быть активирован во время первоначальной настройки. 1 Удерживайте для включения устройства. 2 Выйдите на улицу и подождите, пока устройство найдёт спутники. Полосы спутников становятся зелёными, когда устройство готово. 3 С главного экрана выберите **4**. 4 Выберите профиль занятия. 5 Выберите для запуска таймера занятия. ПРИМЕЧАНИЕ: история записывается только во время работы таймера занятия. 6 Выберите или для дополнительных экранов данных. 7 При необходимости выберите для просмотра опций меню, таких как оповещения и поля данных. 8 Выберите для остановки таймера занятия. СОВЕТ: прежде чем сохранить этот заезд и поделиться им в учётной записи Garmin Connect™, вы можете изменить тип заезда. Точные данные о типе заезда важны для создания удобных для велосипеда маршрутов. 9 Выберите Save.



## Оценка занятия

Вы можете настроить параметр самооценки для своих профилей занятий (Training Settings, стр. 57). 1 После завершения занятия выберите Save. 2 Выберите или, чтобы выбрать число, соответствующее воспринимаемому усилию. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете выбрать Skip, чтобы пропустить самооценку. 3 Выберите, как вы себя чувствовали во время занятия. Выберите Accept. Вы можете просматривать оценки в приложении Garmin Connect.



## Unified Training Status (Единый статус тренировок)

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

## Планы тренировок

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

### Использование тренировочных планов Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загрузить и использовать тренировочный план, у вас должна быть учётная запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54), и вы должны сопрячь устройство Edge с совместимым телефоном. 1 В приложении Garmin Connect выберите или . 2 Выберите Training & Planning > Training Plans. 3 Выберите и запланируйте тренировочный план. 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 Просмотрите тренировочный план в своём календаре.

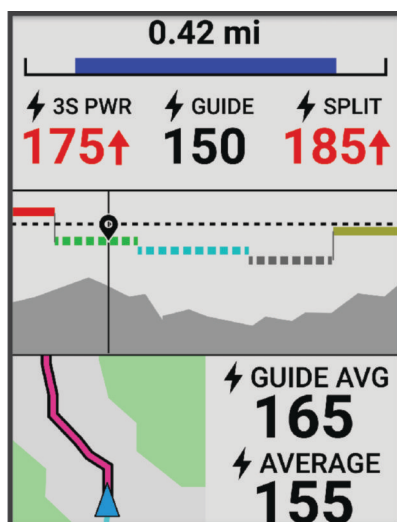
## Просмотр календаря тренировок

Когда вы выбираете день в календаре тренировок, вы можете просмотреть или начать тренировку. Вы также можете просматривать сохранённые заезды. 1 Выберите Training > Training Plan. Выберите календарь. Выберите день для просмотра запланированной тренировки или сохранённого заезда.



## Power Guide

Вы можете создать и использовать стратегию мощности для планирования усилий на маршруте. Устройство Edge использует ваш FTP, набор высоты на маршруте и прогнозируемое время прохождения маршрута для создания индивидуального Power Guide. Один из наиболее важных шагов при планировании успешной стратегии Power Guide — выбор уровня усилий. Более высокий уровень усилий увеличит рекомендуемые показатели мощности, тогда как более лёгкий уровень их уменьшит (Создание Power Guide, стр. 5). Основная цель Power Guide — помочь вам завершить маршрут с учётом ваших известных возможностей, а не достичь конкретного целевого времени. Вы можете регулировать уровень усилий во время заезда. Power Guide всегда связан с маршрутом и не может использоваться с тренировками или сегментами. Вы можете просматривать и редактировать свою стратегию в Garmin Connect и синхронизировать её с совместимыми устройствами Garmin. Для этой функции требуется измеритель мощности, который должен быть сопряжён с вашим устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). После сопряжения устройств вы можете настроить дополнительные поля данных (Поля данных, стр. 79).



## Создание Power Guide

Прежде чем создать Power Guide, вы должны сопрячь измеритель мощности с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). 1 Выберите Training > Power Guide > . 2 Выберите вариант:

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

## Запуск Power Guide

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



## Тренировки

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

### Создание персональной тренировки в Garmin Connect

Прежде чем создать тренировку в приложении Garmin Connect, у вас должна быть учётная запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54). 1 В приложении Garmin Connect выберите или . 2 Выберите Training & Planning > Workouts > Create a Workout. 3 Выберите занятие. 4 Создайте свою персональную тренировку. 5 Выберите Save. 6 Введите название тренировки и выберите Save. Новая тренировка появится в списке ваших тренировок. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете отправить эту тренировку на устройство (Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 6).

Выполнение тренировки из Garmin Connect. Прежде чем загрузить тренировку из Garmin Connect, у вас должна быть учётная запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54). 1 Выберите вариант:

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

### Ежедневные рекомендованные тренировки

Ежедневные рекомендованные тренировки предлагаются на основе ваших предыдущих занятий, сохранённых в учётной записи Garmin Connect. Когда вы тренируетесь для гонки, ваши ежедневные рекомендованные тренировки появляются в календаре тренировок (Просмотр календаря тренировок, стр. 4) и адаптируются к предстоящей гонке (Тренировка для гонки, стр. 11). ПРИМЕЧАНИЕ: вы должны проехать с пульсом и мощностью в течение одной недели, чтобы получить рекомендации по тренировкам.

Выполнение ежедневной рекомендуемой тренировки. Для получения рекомендаций по тренировкам необходимо ездить с датчиками пульса и мощности в течение одной недели. 1 Выберите Training > Workouts > Daily Suggested Workout (Тренировка > Тренировки > Ежедневная рекомендуемая тренировка). 2 Выберите Ride (Поездка).

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



## Запуск тренировки

1 Выберите Training > Workouts. 2 Выберите тренировку. 3 Выберите Ride. 4 Нажмите для запуска таймера занятия. После начала тренировки устройство отображает каждый шаг тренировки, цель (если есть) и текущие данные тренировки. Звуковой сигнал прозвучит, когда вы почти завершите шаг тренировки. Появится сообщение с обратным отсчётом времени или расстояния до начала нового шага.

## Остановка тренировки

- В любой момент нажмите, чтобы завершить шаг тренировки и начать следующий шаг.



- На экране тренировки удерживайте и выберите вариант: «Выберите, чтобы приостановить текущий шаг тренировки. «Выберите, чтобы завершить шаг тренировки и повторить предыдущий шаг. «Выберите, чтобы завершить шаг тренировки и начать следующий шаг. - В любой момент нажмите, чтобы остановить таймер занятия. - В любой момент удерживайте и выберите Stop Workout > для завершения тренировки.

## Удаление тренировок

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

## Сегменты

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

## Сегменты Strava™

Вы можете загружать сегменты Strava на устройство Edge 540. Следуйте сегментам Strava, чтобы сравнивать свою производительность с прошлыми заездами, друзьями и профессионалами, которые проезжали тот же сегмент. Чтобы оформить членство Strava, перейдите в меню сегментов в учётной записи Garmin Connect. Подробнее см. на [www.strava.com](http://www.strava.com). Информация в этом руководстве применяется как к сегментам Garmin Connect, так и к сегментам Strava.

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



## Следование по сегменту из Garmin Connect

Перед загрузкой сегмента из Garmin Connect и следованием по нему необходимо иметь учётную запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54). ПРИМЕЧАНИЕ. Если вы используете сегменты Strava, сегменты, добавленные в избранное, автоматически передаются на устройство при синхронизации с приложением Garmin Connect. 1 Выберите нужный вариант:

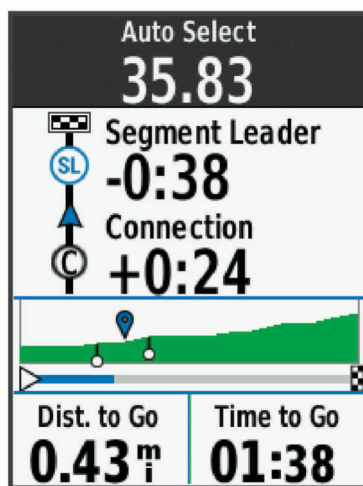
- Откройте приложение Garmin Connect.
- Перейдите на сайт [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com). 2 Выберите сегмент. 3 Нажмите или Send to Device. 4 Следуйте инструкциям на экране. 5 На велокомпьютере Edge выберите Training > Segments. 6 Выберите сегмент. 7 Выберите Ride.

## Включение сегментов

Вы можете выбрать, какие из загруженных на устройство сегментов будут активны. 1 Выберите Training > Segments > Enable/Disable > Edit Multiple. 2 Выберите сегменты для включения.

## Гонка по сегменту

Сегменты — это виртуальные гоночные трассы. Вы можете соревноваться на сегменте и сравнивать свои результаты с прошлыми активностями, результатами других гонщиков, контактов из учётной записи Garmin Connect или других участников велосипедного сообщества. Вы можете загрузить данные активности в учётную запись Garmin Connect, чтобы просмотреть своё положение в рейтинге сегмента. ПРИМЕЧАНИЕ. Если учётные записи Garmin Connect и Strava связаны, активность автоматически отправляется в учётную запись Strava, где можно просмотреть положение в рейтинге сегмента. 1 Нажмите , чтобы запустить таймер активности, и отправляйтесь в поездку. Когда ваш маршрут пересечёт активный сегмент, вы сможете начать гонку по нему. 2 Начните гонку по сегменту. Экран данных сегмента появится автоматически. 3 При необходимости нажмите , чтобы изменить цель во время гонки. Вы можете соревноваться с лидером сегмента, своими прошлыми результатами или другими гонщиками (если применимо). Цель автоматически корректируется в зависимости от ваших текущих показателей. По завершении сегмента появится соответствующее сообщение. Тренировка



## Просмотр сведений о сегменте

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

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

## Параметры сегментов

Выберите Тренировка > Сегменты > . Навигация на поворотах: включает или отключает подсказки на поворотах. Автовыбор усилия: включает или отключает автоматическую корректировку цели на основе вашей текущей производительности. Поиск: позволяет искать сохранённые сегменты по названию. Включить/Отключить: включает или отключает сегменты, загруженные на устройство в данный момент. Приоритет лидера по умолчанию: позволяет выбрать порядок целевых ориентиров при гонке по сегменту. Удалить: позволяет удалить все или несколько сохранённых сегментов с устройства.

## Удаление сегмента

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

## Тренировки в помещении

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



## Использование домашнего велостанка

Прежде чем использовать совместимый домашний велостанок, вы должны сопрячь его с устройством по технологии ANT+ (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). Не все функции и настройки доступны для каждого велостанка. Подробнее см. руководство пользователя вашего велостанка. Вы можете использовать устройство с домашним велостанком для имитации сопротивления при прохождении маршрута, занятия или тренировки. При использовании домашнего велостанка GPS отключается автоматически. 1 Выберите Training > Smart Trainer. 2 Выберите вариант:

- Выберите Free Ride для ручной регулировки уровня сопротивления.
- Выберите Follow a Course для прохождения сохранённого маршрута (Маршруты, стр. 27).
- Выберите Follow an Activity для прохождения сохранённого заезда (Поездка на велосипеде, стр. 3).
- Выберите Follow a Workout для прохождения сохранённой тренировки (Тренировки, стр. 6).
- Если доступно, выберите Set Grade, Set Resistance или Set Target Power для настройки заезда. ПРИМЕЧАНИЕ: сопротивление велостанка меняется на основе информации о маршруте или заезде. 3 Выберите маршрут, занятие или тренировку. 4 Выберите Ride. 5 Нажмите для запуска таймера занятия.

Настройка сопротивления. 1 Выберите Тренировка > Smart Trainer > Задать сопротивление. 2 Нажмите или для установки силы сопротивления, создаваемого велостанком. 3 Нажмите кнопку для запуска таймера активности. 4 При необходимости выберите > Задать сопротивление для регулировки сопротивления во время активности.

Настройка целевой мощности. 1 Выберите Тренировка > Smart Trainer > Задать целевую мощность. 2 Установите значение целевой мощности. 3 Выберите профиль активности. 4 Нажмите кнопку для запуска таймера активности. Сила сопротивления, создаваемого велостанком, регулируется для поддержания постоянной выходной мощности в зависимости от вашей скорости. 5 При необходимости выберите > Задать целевую мощность для регулировки целевой мощности во время активности.

## Интервальные тренировки

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



## Создание интервальной тренировки

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

- Чтобы задать количество повторений, выберите Повторить.
- Чтобы добавить к тренировке открытую разминку, выберите Разминка > Вкл.
- Чтобы добавить к тренировке открытую заминку, выберите Заминка > Вкл.

## Запуск интервальной тренировки

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



## Соревнование с предыдущим занятием

Вы можете соревноваться с ранее записанным занятием или сохранённым маршрутом. 1 Выберите 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.

## Тренировка для гонки

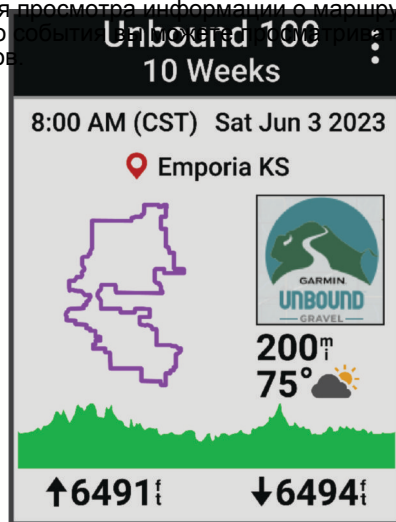
Ваш велокомпьютер Edge может предлагать ежедневные тренировки, чтобы помочь подготовиться к велогонке, если у вас есть оценка VO2 max. (Об оценках VO2 Max., стр. 14) и вы ездите с пульсом и мощностью в течение одной недели.

1 На телефоне или компьютере перейдите в календарь Garmin Connect. 2 Выберите день события и добавьте гонку. Вы можете найти событие в своём регионе или создать собственное. 3 Добавьте детали о событии и добавьте маршрут, если он доступен. Синхронизируйте устройство с учётной записью Garmin Connect. На устройстве прокрутите до быстрого виджета основного события, чтобы увидеть обратный отсчёт до вашей основной гонки.



## Календарь гонок и основное событие

Когда вы добавляете гонку в календарь Garmin Connect, вы можете просмотреть событие на велокомпьютере Edge, добавив быстрый виджет основного события (Настройка быстрых виджетов (Glances), стр. 63). Дата события должна быть в пределах следующих 365 дней. Устройство отображает обратный отсчёт до события, время и место события, детали маршрута (если доступны) и информацию о погоде. ПРИМЕЧАНИЕ: историческая информация о погоде для места и даты доступна сразу. Данные местного прогноза появляются примерно за 14 дней до события. Из быстрого виджета основного события нажмите для просмотра информации о маршруте и деталей погоды. В зависимости от доступных данных маршрута для вашего события вы можете просмотреть данные о высоте, карту маршрута, требования маршрута и детали подъёмов.



## Установка тренировочной цели

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

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



## Моя статистика



## Показатели производительности

Эти показатели производительности являются оценками, которые могут помочь отслеживать и понимать ваши тренировочные занятия и результаты гонок. Для показателей требуется несколько занятий с использованием наручного пульсометра или совместимого нагрудного монитора сердечного ритма. Для велосипедных показателей производительности требуются монитор сердечного ритма и измеритель мощности. Эти оценки предоставляются и поддерживаются Firstbeat Analytics™. Подробнее см. на [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data). ПРИМЕЧАНИЕ: оценки могут поначалу казаться неточными. Устройству требуется выполнить несколько занятий, чтобы изучить вашу форму и производительность. Ваш статус тренировок основан на изменениях вашей тренировочной нагрузки и VO2 max. за длительный период времени. VO2 max.: VO2 max. — это максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм веса тела при максимальной производительности. Устройство отображает значения VO2 max. с поправкой на жару и высоту, когда вы акклиматизируетесь в условиях сильной жары или большой высоты. Training load: тренировочная нагрузка — это сумма вашего избыточного потребления кислорода после нагрузки (ЕРОС) за последние 7 дней. ЕРОС — это оценка того, сколько энергии требуется вашему телу для восстановления после нагрузки.



## Уровни Training Status

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

Советы по получению данных Training Status. Функция статуса тренировок зависит от обновлённых оценок вашего уровня физической формы, включая как минимум одно измерение VO2 max. в неделю. Ваша оценка VO2 max. обновляется после заездов в помещении и на улице с мощностью, во время которых ваш пульс достигал не менее 70% от максимального пульса в течение нескольких минут. Чтобы получить максимум от функции статуса тренировок, вы можете попробовать эти советы.

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

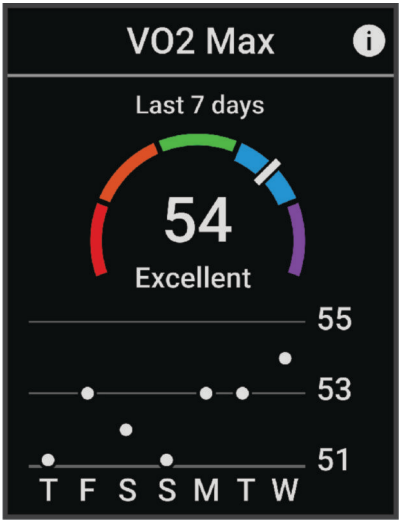
- Записывайте все свои фитнес-занятия на основное тренировочное устройство, позволяя ему изучить вашу производительность (Синхронизация занятий и показателей производительности, стр. 23).

## Об оценках VO2 Max.

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



Получение оценки VO2 Max.. Прежде чем просмотреть оценку VO2 max., вы должны надеть монитор сердечного ритма, установить измеритель мощности и сопрячь их с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 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). ПРИМЕЧАНИЕ: оценка может поначалу казаться неточной. Устройству требуется несколько заездов, чтобы изучить вашу велосипедную производительность. 1 Катайтесь с устойчивой высокой интенсивностью не менее 20 минут. 2 После заезда выберите Save. 3 Выберите My Stats > Training Status. 4 Нажмите для просмотра вашего VO2 max. Ваша оценка VO2 max. отображается как число и позиция на цветной шкале. Purple Превосходно Blue Отлично Green Хорошо Orange Удовлетворительно Red Плохо Данные и анализ VO2 max. предоставлены с разрешения The Cooper Institute®. Подробнее см. в приложении (Стандартные оценки VO2 Max., стр. 87) и на [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

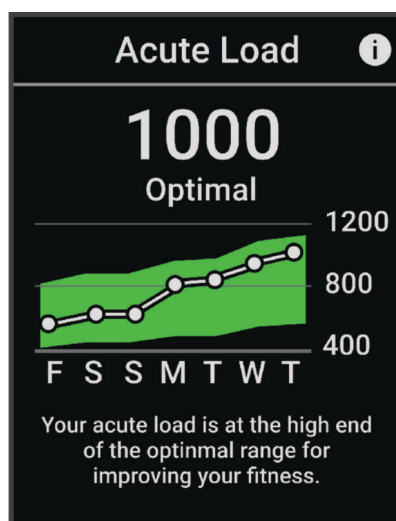
- Перед поездкой убедитесь, что устройство, пульсометр и измеритель мощности работают исправно, сопряжены и имеют достаточный заряд аккумулятора.
- Во время 20-минутной поездки поддерживайте частоту сердечных сокращений выше 70% от максимальной.
- Во время 20-минутной поездки поддерживайте относительно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

Акклиматизация к жаре и высоте. Факторы окружающей среды, такие как высокая температура и высота, влияют на ваши тренировки и производительность. Например, тренировки на большой высоте могут положительно сказаться на вашей физической форме, но вы можете заметить временное снижение VO2 max. при пребывании на больших высотах. Ваше устройство Edge 540 предоставляет уведомления об акклиматизации и поправки к оценке VO2 max. и статусу тренировок, когда температура выше 22°C (72°F) и когда высота выше 800 м (2625 фут). ПРИМЕЧАНИЕ: функция акклиматизации к жаре доступна только для GPS-занятий и требует данных о погоде с подключённого телефона.

### Acute Load (Текущая нагрузка)

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

Просмотр острой нагрузки. Прежде чем просмотреть оценку острой нагрузки, вы должны надеть монитор сердечного ритма, установить измеритель мощности и сопрячь их с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 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). ПРИМЕЧАНИЕ: оценка может поначалу казаться неточной. Устройство требуется несколько заездов, чтобы изучить вашу велосипедную производительность. 1 Катайтесь хотя бы один раз в течение семидневного периода. 2 Выберите > My Stats > Training Status. Нажмите для просмотра вашей острой нагрузки.

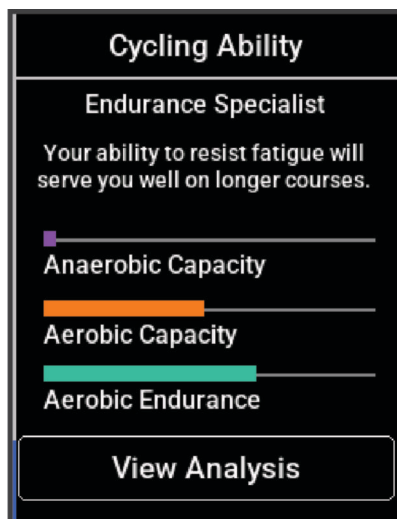


## Training Load Focus (Направленность тренировочной нагрузки)

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

## Просмотр велосипедных способностей

Прежде чем просмотреть свои велосипедные способности, у вас должна быть 7-дневная история тренировок, данные  $VO_{2max}$ , записанные в профиле пользователя (Об оценках  $VO_{2Max}$ , стр. 14), и данные кривой мощности от сопряжённого измерителя мощности (Просмотр кривой мощности, стр. 23). Велосипедные способности — это измерение вашей производительности по трём категориям: аэробная выносливость, аэробная мощность и анаэробная мощность. Велосипедные способности включают ваш текущий тип велосипедиста, например горюсходитель. Информация, которую вы вводите в профиль пользователя, такая как вес тела, также помогает определить ваш тип велосипедиста (Настройка профиля пользователя, стр. 56). 1 С главного экрана нажмите для просмотра быстрого виджета велосипедных способностей. ПРИМЕЧАНИЕ: вам может потребоваться добавить этот быстрый виджет на главный экран (Просмотр быстрых виджетов (Glances), стр. 2). Выберите быстрый виджет велосипедных способностей для просмотра вашего текущего типа велосипедиста. Выберите View Analysis для просмотра подробного анализа ваших велосипедных способностей.



## О функции Training Effect

Training Effect измеряет влияние занятия на вашу аэробную и анаэробную физическую форму. Training Effect накапливается во время занятия. По мере прохождения занятия значение Training Effect увеличивается. Training Effect определяется информацией вашего профиля пользователя и историей тренировок, а также пульсом, длительностью и интенсивностью вашего занятия. Существует семь различных меток Training Effect, описывающих основную пользу вашего занятия. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует вашему фокусу тренировочной нагрузки (Фокус тренировочной нагрузки, стр. 17). Каждая фраза обратной связи, например "Highly Impacting VO2 Max.", имеет соответствующее описание в деталях занятия Garmin Connect. Aerobic Training Effect использует ваш пульс для измерения того, как накопленная интенсивность нагрузки влияет на вашу аэробную физическую форму, и указывает, оказала ли тренировка поддерживающее или улучшающее воздействие на ваш уровень физической формы. Ваше избыточное потребление кислорода после нагрузки (ЕРОС), накопленное во время нагрузки, сопоставляется с диапазоном значений, учитывающих ваш уровень физической формы и тренировочные привычки.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## О функции Training Effect

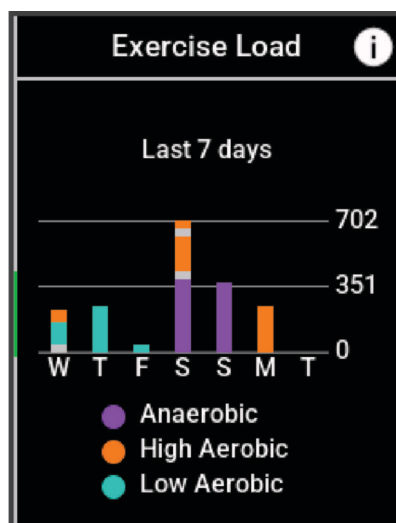
Устойчивые тренировки с умеренным усилием или тренировки с более длинными интервалами (>180 секунд) положительно влияют на ваш аэробный метаболизм и приводят к улучшению аэробного Training Effect. Anaerobic Training Effect использует пульс и скорость (или мощность) для определения того, как тренировка влияет на вашу способность выполнять работу с очень высокой интенсивностью. Вы получаете значение на основе анаэробного вклада в ЕРОС и типа занятия. Повторяющиеся высокоинтенсивные интервалы от 10 до 120 секунд оказывают весьма благоприятное влияние на вашу анаэробную способность и приводят к улучшению анаэробного Training Effect. Вы можете добавить Aerobic Training Effect и Anaerobic Training Effect как поля данных на один из ваших тренировочных экранов для отслеживания показателей на протяжении занятия. Training Effect Аэробная польза Анаэробная польза От 0,0 до 0,9 Нет пользы. Нет пользы. От 1,0 до 1,9 Незначительная польза. Незначительная польза. От 2,0 до 2,9 Поддерживает вашу аэробную форму. Поддерживает вашу анаэробную форму. От 3,0 до 3,9 Влияет на вашу аэробную форму. Влияет на вашу анаэробную форму. От 4,0 до 4,9 Сильно влияет на вашу аэробную форму. Сильно влияет на вашу анаэробную форму. Перегрузка и потенциально вредно без достаточного времени на восстановление. Перегрузка и потенциально вредно без достаточного времени на восстановление. Технология Training Effect предоставляется и поддерживается Firstbeat Analytics. Подробнее см. на [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).



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.

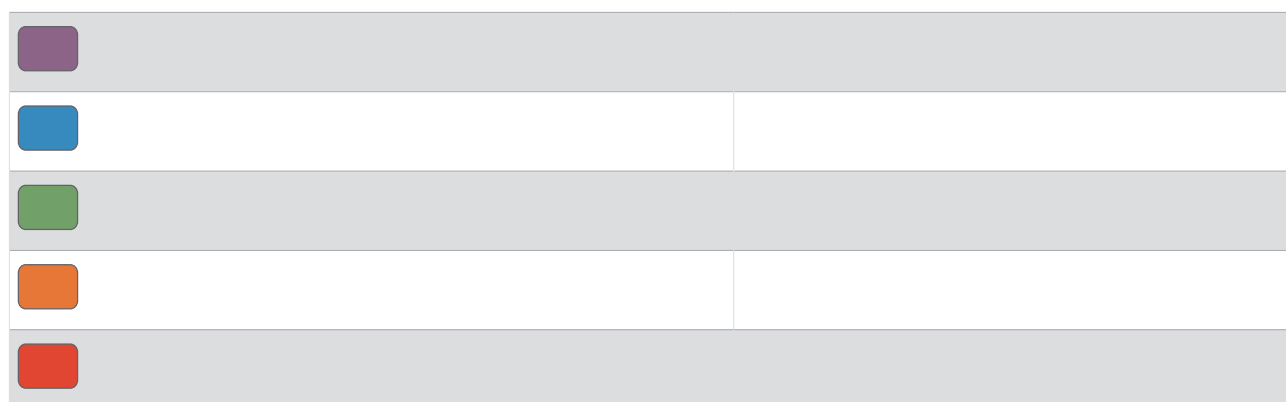
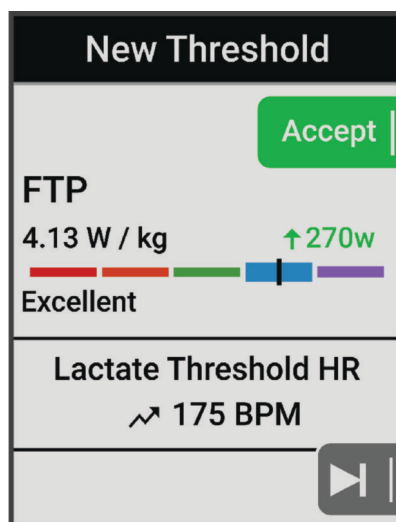
## Получение оценки тренировочной нагрузки

Прежде чем просмотреть оценку тренировочной нагрузки, вы должны надеть монитор сердечного ритма, установить измеритель мощности и сопрячь их с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 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). ПРИМЕЧАНИЕ: оценка может поначалу казаться неточной. Устройство требуется несколько заездов, чтобы изучить вашу велосипедную производительность. 1 Катайтесь хотя бы один раз в течение семидневного периода. 2 Выберите > My Stats > Training Status. Нажмите для просмотра вашей тренировочной нагрузки.



## Получение оценки FTP

Устройство использует информацию вашего профиля пользователя из первоначальной настройки для оценки функционального порога мощности (FTP). Для более точного значения FTP вы можете провести тест FTP с использованием сопряжённого измерителя мощности и монитора сердечного ритма (Проведение теста FTP, стр. 20). Выберите > My Stats > Power > FTP. Ваша оценка FTP отображается как значение, измеренное в ваттах на килограмм, ваша выходная мощность в ваттах и позиция на цветной шкале. Purple Превосходно Blue Отлично Green Хорошо Orange Удовлетворительно Red Нетренированный Подробнее см. в приложении (Оценки FTP, стр. 87).



Проведение теста FTP. Прежде чем провести тест для определения функционального порога мощности (FTP), у вас должны быть сопряжённые измеритель мощности и монитор сердечного ритма (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). 1 Выберите > My Stats > Power > FTP > > FTP Test > Ride. 2 Нажмите для запуска таймера занятия. После начала заезда устройство отображает каждый шаг теста, цель и текущие данные мощности. Появится сообщение, когда тест завершён. 3 Нажмите для остановки таймера занятия. Выберите Save. Ваш FTP отображается как значение, измеренное в ваттах на килограмм, ваша выходная мощность в ваттах и позиция на цветной шкале.

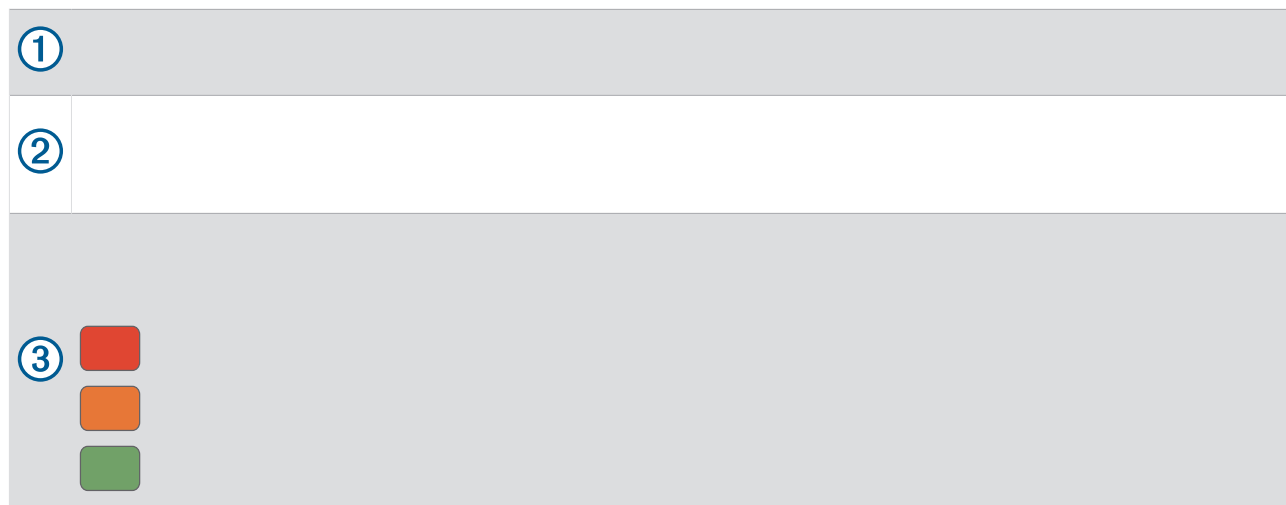
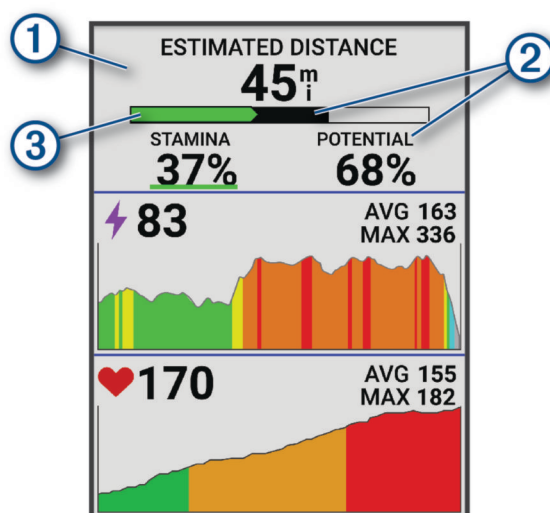


Автоматическое вычисление FTP. Прежде чем устройство сможет вычислить ваш функциональный порог мощности (FTP), у вас должны быть сопряжённые измеритель мощности и монитор сердечного ритма (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). ПРИМЕЧАНИЕ: оценка может поначалу казаться неточной. Устройство требуется несколько заездов, чтобы изучить вашу велосипедную производительность. 1 Выберите > My Stats > Power > FTP > > Auto Detect FTP. 2 Катайтесь с устойчивой высокой интенсивностью не менее 20 минут на улице. 3 После заезда выберите Save. 4 Выберите > My Stats > Power > FTP. Ваш FTP отображается как значение, измеренное в ваттах на килограмм, ваша выходная мощность в ваттах и позиция на цветной шкале.



## Просмотр выносливости в реальном времени

Ваше устройство может предоставлять оценки выносливости в реальном времени на основе данных вашего пульса и оценки VO2 max. (Об оценках VO2 Max., стр. 14). Насколько усердно вы работаете во время занятия, влияет на то, как быстро истощается ваша выносливость. Отслеживание выносливости в реальном времени работает путём объединения ваших физиологических показателей с недавней и долгосрочной историей занятий, такой как длительность тренировки, пройденное расстояние и накопление тренировочной нагрузки (Показатели производительности, стр. 13). ПРИМЕЧАНИЕ: для лучших результатов записывайте велосипедные занятия с измерителем мощности постоянно в течение 2-3 недель с разными уровнями интенсивности и длительности. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите велосипедный профиль. 3 Выберите Data Screens > Stamina. 4 Выберите Show Screen для просмотра экрана данных во время заезда. 5 Выберите Show Current Effort. 6 Выберите Show Distance или Show Time в качестве основного поля данных. 7 Выберите Layout and Data Fields. 8 Нажмите или для изменения макета. 9 Выберите . 10 Отправьтесь на заезд (Поездка на велосипеде, стр. 3). 11 Нажмите или для просмотра экрана данных. Основное поле данных выносливости. Вы можете просмотреть расчётное оставшееся время или расстояние до наступления истощения при текущем уровне усилий. Оценка потенциальной выносливости. Представьте потенциальную выносливость как общую ёмкость вашего топливного бака. Она будет быстро уменьшаться, если вы едете с высоким уровнем усилий. Снижение усилий или отдых приводят к более медленному снижению потенциальной выносливости. Оценка текущей выносливости. Ваша текущая выносливость отражает, сколько у вас осталось в баке при текущем уровне усилий. Эта оценка объединяет общую усталость с анаэробными велосипедными занятиями, такими как спринты, подъёмы и атаки. Red: выносливость истощается. Orange: выносливость устойчива. Green: выносливость восстанавливается.



## Просмотр вашего показателя стресса

Прежде чем просмотреть свой показатель стресса, вы должны надеть нагрудный монитор сердечного ритма и сопрячь его с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). Показатель стресса — это результат трёхминутного теста, выполняемого стоя неподвижно, во время которого устройство Edge анализирует вариабельность сердечного ритма для определения вашего общего стресса. Тренировки, сон, питание и общий жизненный стресс — всё это влияет на то, как выступает спортсмен. Диапазон показателя стресса от 1 до 100, где 1 — очень низкое состояние стресса, а 100 — очень высокое. Знание вашего показателя стресса может помочь решить, готово ли ваше тело к тяжёлой тренировке или йоге. COBET: Garmin рекомендует измерять показатель стресса примерно в одно и то же время и при одинаковых условиях каждый день. 1 Выберите > My Stats > Stress Score > . 2 Стойте неподвижно и отдыхайте 3 минуты.

## Просмотр кривой мощности

Прежде чем просмотреть кривую мощности, вы должны сопрячь измеритель мощности с устройством (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). Кривая мощности отображает вашу устойчивую выходную мощность во времени. Вы можете просматривать кривую мощности за предыдущий месяц, три месяца или двенадцать месяцев. 1 Выберите > My Stats > Power. 2 Нажмите для просмотра кривой мощности. 3 Выберите для выбора периода времени. 4 Выберите период времени.

## Синхронизация занятий и показателей производительности

Вы можете синхронизировать занятия и показатели производительности с других устройств Garmin на велокомпьютер Edge 540 с помощью учётной записи Garmin Connect. Это позволяет устройству точнее отражать ваш статус тренировок и физическую форму. Например, вы можете записать пробежку с часами Forerunner® и просмотреть детали занятия и общую тренировочную нагрузку на велокомпьютере Edge 540. Синхронизируйте велокомпьютер Edge 540 и другие устройства Garmin с учётной записью Garmin Connect. COBET: вы можете задать основное тренировочное устройство и основное носимое устройство в приложении Garmin Connect (Unified Training Status, стр. 4). Недавние занятия и показатели производительности с других устройств Garmin появятся на велокомпьютере Edge 540.

## 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.

## Приостановка Training Status

Если вы травмированы или больны, вы можете приостановить свой статус тренировок. Вы можете продолжать записывать фитнес-занятия, но ваш статус тренировок, фокус тренировочной нагрузки, обратная связь по восстановлению и рекомендации по тренировкам временно отключаются. Выберите вариант:  
- На велокомпьютере Edge выберите > My Stats > Training Status Pause Training Status.  
- В настройках Garmin Connect выберите Performance Stats > Training Status > > Pause Training Status. COBET: вам следует синхронизировать устройство с учётной записью Garmin Connect.



Возобновление приостановленного Training Status. Вы можете возобновить свой статус тренировок, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для лучших результатов вам нужно как минимум два измерения VO2 max. каждую неделю (Об оценках VO2 Max., стр. 14). Выберите вариант:

- На велокомпьютере Edge выберите > My Stats > Training Status > > Resume Training Status.
- В настройках Garmin Connect выберите Performance Stats > Training Status > > Resume Training Status. COBET: вам следует синхронизировать устройство с учётной записью Garmin Connect.

## Просмотр фитнес-возраста

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

## Просмотр минут интенсивности

Прежде чем устройство сможет вычислить ваши минуты интенсивности, вы должны сопрячь устройство и отправиться на заезд с совместимым монитором сердечного ритма (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). Для улучшения здоровья организации, такие как Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют не менее 150 минут в неделю активности умеренной интенсивности или 75 минут в неделю активности высокой интенсивности. Устройство Edge при сопряжении с монитором сердечного ритма отслеживает время, проведённое в активностях умеренной и высокой интенсивности, ваш недельный целевой показатель минут интенсивности и прогресс к цели. Выберите > My Stats > Intensity Minutes.

## Личные рекорды

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

## Просмотр личных рекордов

**Выберите > My Stats > Personal Records.**

## Восстановление личного рекорда

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

## Удаление личного рекорда

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



## Тренировочные зоны

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

## Навигация

Функции и настройки навигации также применяются к навигации по маршрутам (Маршруты, стр. 27) и сегментам (Сегменты, стр. 7).

- Местоположения и поиск мест (Местоположения, стр. 25)
- Планирование маршрута (Маршруты, стр. 27)
- Настройки маршрутизации (Route Settings, стр. 32)
- Настройки карты (Map Settings, стр. 31)

## Местоположения

Вы можете записывать и сохранять местоположения в устройстве.

### Отметка текущего местоположения

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

### Сохранение местоположений с карты

1 Выберите Navigation > Browse Map. 2 Нажимайте и для просмотра карты в поисках местоположения. СОВЕТ: нажмите для переключения между вариантами просмотра карты. 3 Удерживайте, чтобы выбрать местоположение. Информация о местоположении появится вверху карты. 4 Выберите информацию о местоположении. Выберите > Save Location > .

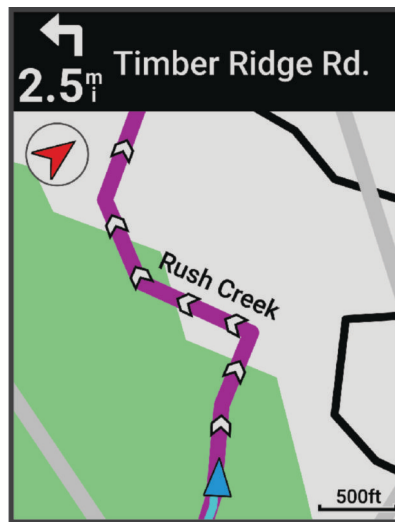


## Навигация к местоположению

СОВЕТ: вы можете использовать быстрый виджет Location Search для быстрого поиска с главного экрана. При необходимости вы можете добавить этот быстрый виджет в петлю (Настройка быстрых виджетов (Glances), стр. 63). 1 Выберите Navigation. 2 Выберите вариант:

- Выберите Browse Map для навигации к местоположению на карте.
- Выберите Courses для навигации по сохранённому маршруту (Маршруты, стр. 27).
- Выберите MTB Trail Navigation для навигации к сети горных велотроп.
- Выберите Search для навигации к городу, точке интереса или сохранённому местоположению.
- Выберите Saved Locations для навигации к сохранённому местоположению.
- Выберите Recent Finds для навигации к одному из последних 50 найденных вами местоположений.
- Выберите > Searching near:, чтобы сузить область поиска.

3 Выберите местоположение. 4 Выберите Ride. 5 Следуйте инструкциям на экране до пункта назначения.



## Навигация обратно к старту

В любой момент во время заезда вы можете вернуться к начальной точке. 1 Отправьтесь на заезд. 2 Нажмите > для просмотра меню быстрого доступа. 3 Выберите Back to Start. 4 Выберите Along Same Route или Most Direct Route. 5 Выберите Ride. Устройство проведёт вас обратно к начальной точке заезда.

## Остановка навигации

1 Нажмите . Выберите Stop Navigation > .



## Редактирование геоточек

1 Выберите Навигация > Сохранённые точки маршрута. 2 Выберите точку маршрута. 3 Выберите Подробности. 4 Выберите Изменить. 5 Выберите нужный параметр. Например, выберите Изменить высоту, чтобы ввести известную высоту для данной точки маршрута. 6 Введите новые данные и нажмите .

## Удаление местоположения

**1 Выберите Navigation > Saved Locations. 2 Выберите местоположение. 3 Выберите Delete Location > .**

## Маршруты

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Эта функция позволяет пользователям загружать маршруты, созданные другими пользователями. Garmin не делает никаких заявлений относительно безопасности, точности, надёжности, полноты или своевременности маршрутов, созданных третьими лицами. Любое использование маршрутов, созданных третьими лицами, или доверие к ним осуществляется на ваш собственный риск. Вы можете отправить маршрут из учётной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения на устройстве вы можете выполнять навигацию по маршруту на устройстве. Вы можете следовать по сохранённому маршруту просто потому, что это хороший маршрут. Например, вы можете сохранить и следовать удобным для велосипеда маршрутом на работу. Вы также можете следовать по сохранённому маршруту, стараясь достичь или превзойти ранее установленные цели производительности.

## Создание маршрута на устройстве

Прежде чем создать маршрут, у вас должно быть занятие с данными GPS, сохранённое на устройстве. 1 Выберите > Navigation > Courses > Create New. 2 Выберите занятие, на основе которого будет создан маршрут. 3 Введите название маршрута и выберите . Маршрут появится в списке. 4 Выберите маршрут и просмотрите его детали. 5 При необходимости выберите Settings для редактирования деталей маршрута. Например, вы можете изменить название или цвет маршрута. 6 Выберите Ride.

## Создание маршрута из недавнего заезда

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



## Выполнение маршрута из Garmin Connect

Прежде чем загрузить маршрут из Garmin Connect, у вас должна быть учётная запись Garmin Connect (Garmin Connect, стр. 54). 1 Выберите вариант:

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

## Советы по прохождению маршрута

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

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



Отображение маршрута на карте. Для каждого маршрута, сохранённого на устройстве, можно настроить способ его отображения на карте. Например, можно задать отображение маршрута на работу на карте 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 > «Навигация» > «Маршруты». 2 Выберите маршрут. 3 Выберите . 4 Выберите «Всегда отображать», чтобы маршрут появился на карте. 5 Выберите «Цвет» и укажите нужный цвет. 6 Выберите «Точки маршрута», чтобы включить точки маршрута на карте. В следующий раз, когда вы окажетесь вблизи маршрута, он отобразится на карте.

## Параметры маршрута

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

## Перепрокладка маршрута

Можно выбрать способ пересчёта маршрута устройством при отклонении от него. При отклонении от маршрута выберите один из вариантов:

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

## Остановка маршрута

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

## Удаление маршрута

1 Выберите Navigation > Courses. 2 Выберите маршрут. 3 Выберите > Delete > .

## Маршруты Trailforks

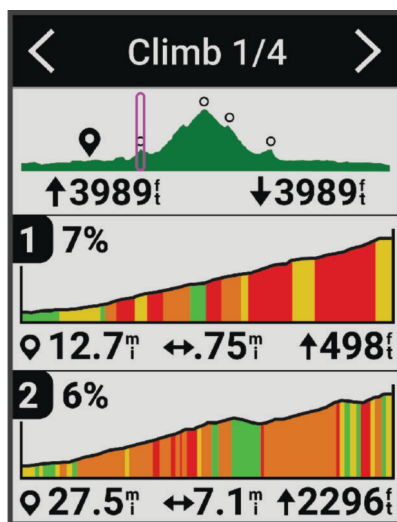
С помощью приложения Trailforks вы можете сохранять избранные маршруты по трейлам или искать маршруты поблизости. Вы можете загружать маршруты по трейлам для горного велосипеда из Trailforks на велокомпьютер Edge. Загруженные маршруты отображаются в списке сохранённых курсов. Чтобы оформить членство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



## Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает вам управлять усилиями на предстоящих подъемах. Вы можете просматривать детали подъёмов, включая то, когда они начинаются, средний уклон и общий набор высоты. Баллы подъёмов, основанные на длине и уклоне, обозначаются цветом (Категории подъёмов, стр. 31). 1 Включите функцию ClimbPro для профиля занятия (Training Settings, стр. 57). 2 Выберите Climb Detection. 3 Выберите вариант:

- Выберите All Climbs для показа подъёмов с баллом 1 500 и выше.
- Выберите Medium to Large Climbs для показа подъёмов с баллом 3 500 и выше.
- Выберите Only Large Climbs для показа подъёмов с баллом 8 000 и выше. 4 Выберите Mode. 5 Выберите вариант:
- Выберите When Navigating для использования ClimbPro только при прохождении маршрута (Маршруты, стр. 27) или навигации к пункту назначения (Навигация к местоположению, стр. 26).
- Выберите Always для использования ClimbPro во всех заездах. 6 Просмотрите подъёмы в виджете climb explore. COBET: подъёмы также появляются в деталях маршрута (Просмотр деталей маршрута, стр. 28). 7 Отправьтесь на заезд. В начале подъёма экран ClimbPro появляется автоматически. После сохранения заезда вы можете просмотреть отрезки подъёмов в истории заездов.



## Использование виджета climb explore

1 Прокрутите до виджета climb explore. COBET: вы можете добавить виджет climb explore в петлю виджетов (Настройка петли виджетов, стр. 63). 2 Выберите вариант. 3 Выберите вариант:

- Выберите Search Radius для ввода расстояния поиска подъёмов.
- Выберите Min Difficulty для установки минимальной категории подъёма (Категории подъёмов, стр. 31).
- Выберите Max Difficulty для установки максимальной категории подъёма (Категории подъёмов, стр. 31).
- Выберите Terrain Type, чтобы указать тип местности, по которой вы будете ехать.
- Выберите Sort by для сортировки подъёмов по расстоянию, набору высоты, длине или уклону.
- Выберите Sort Order для сортировки подъёмов по возрастанию или убыванию.



## Категории подъёмов

Категории подъёмов определяются баллом подъёма, который вычисляется как уклон, умноженный на длину подъёма. Подъём должен иметь длину не менее 500 метров и средний уклон не менее 3 процентов, или балл 1 500, чтобы считаться подъёмом. Категория Балл подъёма Цвет Hors Category (HC) Больше 80 000 Category 1 Больше 64 000 Category 2 Больше 32 000 Category 3 Больше 16 000 Category 4 Больше 8 000 Uncategorized Больше 1 500

|  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Map Settings

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 (требуется маршрутизируемые карты). Appearance: настраивает параметры внешнего вида карты (Map Appearance Settings, стр. 31). Map Information: включает или отключает карты, загруженные в данный момент на устройство.

## Map Appearance Settings

Выберите > Activity Profiles, выберите профиль, затем выберите Navigation > Map > Appearance. Map Theme: регулирует внешний вид карты под ваш тип заезда. (Map Themes, 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 горизонталь. Reset Map Default: сбрасывает внешний вид карты к настройкам по умолчанию.

## Изменение ориентации карты

1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Navigation > Map > Orientation. 4 Выберите вариант:  
- Выберите North Up для отображения севера вверх страницы.  
- Выберите Track Up для отображения вашего текущего направления движения вверх страницы.



## Map Themes

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

## Настройки маршрута

Выберите > 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.

## Подключаемые функции



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



## Сопряжение телефона

Для использования подключаемых функций устройства Edge оно должно быть сопряжено непосредственно через приложение Garmin Connect, а не из настроек Bluetooth на телефоне. 1 Удерживайте для включения устройства. При первом включении устройства вы выберете язык устройства. На следующем экране будет предложено выполнить сопряжение с телефоном. СОВЕТ: вы можете выбрать > Connected Features > Phone > Pair Smartphone для ручного входа в режим сопряжения. 2 Отсканируйте QR-код телефоном и следуйте инструкциям на экране для завершения сопряжения и настройки. ПРИМЕЧАНИЕ: на основе вашей учётной записи Garmin Connect и аксессуаров устройство предлагает профили занятий и поля данных во время настройки. Если у вас есть датчики, сопряжённые с предыдущим устройством, вы можете перенести их во время настройки. ПРИМЕЧАНИЕ: настройка использования Wi-Fi и режима сна на устройстве позволяет ему синхронизировать все ваши данные, такие как статистика тренировок, загрузки маршрутов и обновления ПО. После успешного сопряжения появится сообщение, и устройство автоматически синхронизируется с телефоном.

## Подключаемые функции Bluetooth

Устройство Edge имеет несколько подключаемых функций Bluetooth для совместимого телефона с приложениями Garmin Connect и Connect IQ™. Перейдите на [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) для получения дополнительной информации. Загрузка занятий в Garmin Connect: автоматически отправляет ваше занятие в Garmin Connect сразу после завершения записи. Audio prompts: позволяет приложению Garmin Connect воспроизводить объявления о статусе на телефоне во время заезда. Bike alarm: позволяет включить сигнализацию, которая звучит на устройстве и отправляет оповещение на телефон, когда устройство обнаруживает движение. Загружаемые функции Connect IQ: позволяет загружать функции Connect IQ из приложения Connect IQ. Загрузка маршрутов, сегментов и тренировок из Garmin Connect: позволяет искать занятия в Garmin Connect с помощью телефона и отправлять их на устройство. Find my Edge: находит потерянное устройство Edge, сопряжённое с телефоном и находящееся в данный момент в зоне действия. Messages: позволяет отвечать на входящий звонок или текстовое сообщение заранее заданным текстом. Эта функция доступна с совместимыми телефонами Android™. Notifications: отображает уведомления и сообщения с телефона на устройстве. Функции безопасности и отслеживания: (Функции безопасности и отслеживания, стр. 34) Взаимодействие с социальными сетями: позволяет публиковать обновление в любимой социальной сети при загрузке занятия в Garmin Connect. Обновления погоды: отправляет на устройство погодные условия и оповещения в реальном времени.



## Функции безопасности и отслеживания

**ОСТОРОЖНО** Функции безопасности и отслеживания являются дополнительными и не должны рассматриваться как основной способ получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается с экстренными службами от вашего имени. **УВЕДОМЛЕНИЕ** Для использования этих функций устройство Edge 540 должно иметь включённый GPS и быть подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth. Вы можете ввести экстренные контакты в своей учётной записи Garmin Connect. Устройство Edge 540 имеет функции безопасности и отслеживания, которые должны быть настроены в приложении Garmin Connect. Подробнее о функциях безопасности и отслеживания см. на [www.garmin.com/safety.Assistance](http://www.garmin.com/safety.Assistance): позволяет отправить экстренным контактам сообщение с вашим именем, ссылкой LiveTrack и местоположением GPS (если доступно). Incident detection: когда устройство Edge 540 обнаруживает происшествие во время определённых занятий на открытом воздухе, оно отправляет автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение GPS (если доступно) вашим экстренным контактам. LiveTrack: позволяет друзьям и семье следить за вашими гонками и тренировками в реальном времени. Вы можете приглашать подписчиков по электронной почте или через социальные сети, позволяя им просматривать ваши данные в реальном времени на веб-странице. GroupRide: позволяет создавать и получать доступ к общим маршрутам, групповым сообщениям и данным о местоположении в реальном времени с другими велосипедистами. GroupTrack: позволяет отслеживать ваши контакты с помощью LiveTrack прямо на экране в реальном времени.

## Обнаружение инцидентов

**ВНИМАНИЕ** Обнаружение инцидентов является вспомогательной функцией, доступной только для определённых занятий на открытом воздухе. Функция обнаружения инцидентов не должна использоваться в качестве основного способа получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не связывается со службами экстренной помощи от вашего имени. **ПРИМЕЧАНИЕ.** Прежде чем включить обнаружение инцидентов на устройстве, необходимо добавить контакты для экстренной связи в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен быть подключён к тарифному плану с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для экстренной связи должны иметь возможность получать текстовые сообщения (может взиматься стандартная плата за отправку SMS). При обнаружении инцидента устройством Edge с включённым GPS приложение Garmin Connect может автоматически отправить текстовое сообщение и электронное письмо с вашим именем и координатами GPS (при наличии) контактам для экстренной связи. На устройстве и сопряжённом телефоне появится сообщение о том, что контакты будут уведомлены по истечении 30 секунд. Если помощь не требуется, автоматическое экстренное сообщение можно отменить.

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



## Assistance (Запрос помощи)

**ВНИМАНИЕ.** Функция Assistance является вспомогательной и не должна использоваться в качестве основного способа вызова экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обращается в экстренные службы от вашего имени. **УВЕДОМЛЕНИЕ.** Прежде чем активировать функцию запроса помощи на устройстве, необходимо указать контактные данные экстренных контактов в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши экстренные контакты должны иметь возможность получать текстовые сообщения (может взиматься стандартная плата за SMS). Когда устройство Edge с включённым GPS подключено к приложению Garmin Connect, вы можете отправить автоматическое текстовое сообщение с вашим именем и координатами GPS (если доступны) вашим экстренным контактам. На устройстве появится сообщение о том, что контакты будут уведомлены по истечении обратного отсчёта. Если помощь не требуется, отправку сообщения можно отменить.

## Запрос помощи

**УВЕДОМЛЕНИЕ.** Прежде чем запросить помощь, необходимо включить GPS на устройстве Edge и указать контактные данные экстренных контактов в приложении Garmin Connect. Сопряжённый телефон должен иметь тарифный план с передачей данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши экстренные контакты должны иметь возможность получать электронные письма или текстовые сообщения (может взиматься стандартная плата за SMS). 1 Удерживайте кнопку в течение пяти секунд, чтобы активировать функцию запроса помощи. Устройство подаст звуковой сигнал и отправит сообщение по завершении пятисекундного обратного отсчёта. **СОВЕТ.** Чтобы отменить отправку сообщения до окончания обратного отсчёта, нажмите . 2 При необходимости выберите Send, чтобы отправить сообщение немедленно.



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

**Просмотр экстренных контактов.** Прежде чем просматривать экстренные контакты на устройстве, необходимо указать информацию о велосипедисте и экстренные контакты в приложении Garmin Connect. Выберите > Safety & Tracking > Emergency Contacts. Отобразятся имена и номера телефонов ваших экстренных контактов.

**Отмена автоматического сообщения.** Когда устройство обнаруживает происшествие, вы можете отменить автоматическое экстренное сообщение на устройстве или сопряжённом телефоне до того, как оно будет отправлено вашим экстренным контактам. Выберите Cancel > до окончания 30-секундного обратного отсчёта.

**Отправка обновления статуса после инцидента.** Прежде чем отправить обновление статуса экстренным контактам, устройство должно зафиксировать инцидент и отправить автоматическое экстренное сообщение вашим экстренным контактам. Вы можете отправить экстренным контактам обновление статуса, сообщив им, что помощь вам не требуется. На странице статуса 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 540 должно иметь включённый GPS и быть подключено к приложению Garmin Connect по технологии Bluetooth.

**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.

**Запуск сеанса GroupTrack.** Прежде чем начать сеанс GroupTrack, у вас должен быть телефон с приложением Garmin Connect, сопряжённый с устройством (Сопряжение телефона, стр. 33).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** эта функция требуется для групповых заездов с Edge 530 и более ранними велокомпьютерами. Для велокомпьютеров Edge 1040, 840, 540 и более поздних используйте функцию GroupRide (Присоединение к сеансу GroupRide, стр. 39). Во время заезда вы можете видеть велосипедистов вашего сеанса GroupTrack на карте. 1 На велокомпьютере Edge выберите > Safety & Tracking > GroupTrack для включения просмотра контактов на экране карты. 2 В приложении Garmin Connect выберите или . 3 Выберите Safety & Tracking > LiveTrack > > Settings > GroupTrack > All Connections. 4 Выберите Start LiveTrack. На велокомпьютере Edge нажмите и отправьтесь на заезд. 5 В приложении Garmin Connect выберите Connected Features 6 Прокрутите до карты для просмотра ваших контактов. 7 Прокрутите до списка GroupTrack. Вы можете выбрать велосипедиста из списка, и он появится в центре карты.





Советы по сеансам GroupTrack. Функция GroupTrack позволяет отслеживать других велосипедистов вашей группы с помощью LiveTrack прямо на экране. Все велосипедисты группы должны быть вашими контактами в учётной записи Garmin Connect.

- Катайтесь на улице с использованием GPS.
- Сопрягите устройство Edge 540 с телефоном по технологии Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect выберите или , затем выберите Connections для обновления списка велосипедистов вашего сеанса GroupTrack.
- Убедитесь, что все ваши контакты сопрягли свои телефоны и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect.
- Убедитесь, что все ваши контакты находятся в зоне действия (40 км или 25 миль).
- Во время сеанса GroupTrack прокрутите до карты для просмотра ваших контактов.
- Остановитесь, прежде чем пытаться просмотреть информацию о местоположении и направлении других велосипедистов в сеансе GroupTrack.

Советы по сеансам GroupTrack. Функция GroupTrack позволяет отслеживать других велосипедистов вашей группы с помощью LiveTrack прямо на экране. Все велосипедисты группы должны быть вашими контактами в учётной записи Garmin Connect.

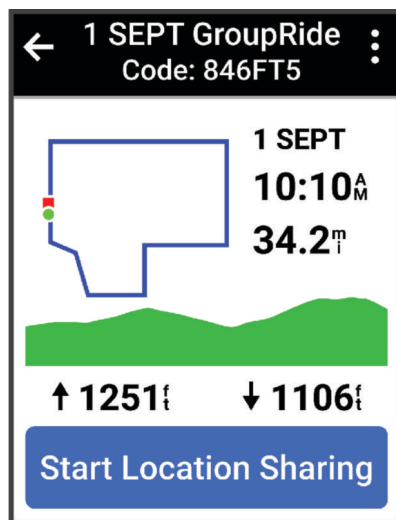
- Катайтесь на улице с использованием GPS.
- Сопрягите устройство Edge 540 с телефоном по технологии Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect выберите или , затем выберите Connections для обновления списка велосипедистов вашего сеанса GroupTrack.
- Убедитесь, что все ваши контакты сопрягли свои телефоны и запустили сеанс LiveTrack в приложении Garmin Connect.
- Убедитесь, что все ваши контакты находятся в зоне действия (40 км или 25 миль).
- Во время сеанса GroupTrack прокрутите до карты для просмотра ваших контактов.
- Остановитесь, прежде чем пытаться просмотреть информацию о местоположении и направлении других велосипедистов в сеансе GroupTrack.

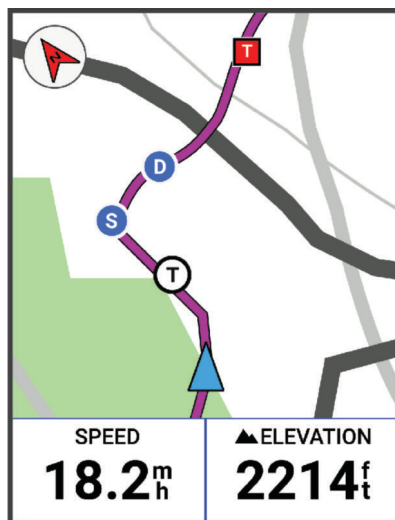


## GroupRide

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Во время езды на велосипеде всегда следите за окружающей обстановкой и управляйте велосипедом безопасным образом. Несоблюдение этого требования может привести к серьезным травмам или смерти. **УВЕДОМЛЕНИЕ** Вы несёте ответственность за разумное использование функции передачи данных о местоположении другим велосипедистам. Всегда убеждайтесь, что вы знаете и доверяете велосипедистам, которым передаёте информацию о своём местоположении. Функция GroupRide на велокомпьютере Edge позволяет создавать и использовать общие маршруты, групповые сообщения и данные о местоположении в реальном времени совместно с другими велосипедистами, использующими совместимые устройства.

Запуск сеанса GroupRide. Прежде чем начать сеанс GroupRide, у вас должен быть телефон с приложением Garmin Connect, сопряжённый с устройством (Сопряжение телефона, стр. 33). 1 Прокрутите до быстрого виджета GroupRide. 2 Выберите, чтобы согласиться делиться своим местоположением в реальном времени с другими велосипедистами. 3 Выберите . 4 Выберите Name, Date или Start Time для редактирования информации (по желанию). 5 Выберите Add Course, чтобы поделиться маршрутом с другими велосипедистами. Вы можете выбрать из сохранённых маршрутов или выбрать Create New для создания нового маршрута (Маршруты, стр. 27). 6 Выберите Generate Code. Велокомпьютер Edge генерирует код, который вы можете отправить другим велосипедистам. 7 Выберите > Share Code > . 8 Откройте приложение Garmin Connect и выберите View Code > Share. Выберите способ отправки кода другим велосипедистам. Приложение Garmin Connect делится кодом GroupRide с вашими контактами. 10 На велокомпьютере Edge выберите Start Location Sharing. Connected Features 11 Нажмите и отправьтесь на заезд. Экран данных GroupRide добавляется к экранам данных активного профиля. 12 Выберите велосипедиста на экране данных GroupRide для просмотра его позиции на карте или прокрутите до карты для просмотра всех велосипедистов (GroupRide Map Status, стр. 40).





Присоединение к сеансу GroupRide. Вы можете присоединиться к сеансу GroupRide на велокомпьютере Edge, когда вам предоставлен код GroupRide. Вы можете ввести код до начала заезда. 1 Прокрутите до быстрого виджета GroupRide. СОВЕТ: вы можете добавить быстрый виджет GroupRide в петлю (Настройка быстрых виджетов (Glances), стр. 63). 2 Выберите Enter Code. 3 Введите 6-значный код и выберите . Велокомпьютер Edge автоматически загружает маршрут. 4 В день заезда выберите Start Location Sharing. Нажмите и отправьтесь на заезд.



Отправка сообщения GroupRide. Вы можете отправить сообщение другим велосипедистам во время сеанса GroupRide. 1 На экране данных GroupRide велокомпьютера Edge нажмите и удерживайте . 2 Выберите вариант:

- Выберите сообщение из списка заранее заданных текстовых ответов.
- Выберите Type Message для отправки своего сообщения. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете настроить заранее заданные текстовые ответы в настройках устройства в приложении Garmin Connect. После настройки вы должны синхронизировать данные, чтобы применить изменения на велокомпьютере Edge. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете прокрутить вверх к началу экрана сообщений для просмотра старых сообщений, включая сообщения, отправленные до того, как вы присоединились к сеансу GroupRide (Присоединение к сеансу GroupRide, стр. 39).



Статус карты GroupRide. Во время поездки участников вашего сеанса GroupRide можно видеть на карте. СОВЕТ: Буквы внутри значков на карте соответствуют инициалам имени участника. Форма значка 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 .

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
|   |  |  |  |  |
| W |  |  |  |  |
| A |  |  |  |  |
| P |  |  |  |  |
| T |  |  |  |  |
| G |  |  |  |  |

- Выход из сеанса GroupRide. Чтобы велокомпьютер Edge удалил вас с карт и из списков других велосипедистов, у вас должно быть активное интернет-соединение. Вы можете покинуть сеанс GroupRide в любое время. Выберите вариант:
- Во время заезда нажмите и выберите Leave GroupRide.
  - На странице GroupRide выберите Leave GroupRide.
- Нажмите > Save для остановки таймера занятия и завершения занятия. COBET: велокомпьютер Edge автоматически удаляет сеанс GroupRide по истечении его срока (Советы по сеансам GroupRide, стр. 41).

Советы по сеансам GroupRide. - Катайтесь на улице с использованием GPS.

- Сопрягите совместимый велокомпьютер Edge с телефоном по технологии Bluetooth.
- Велосипедисты группы могут добавить сеанс GroupRide на своё устройство в любое время, а затем присоединиться к сеансу в день заезда. Сеансы истекают через 24 часа после времени начала.
- Чтобы поделиться кодом GroupRide во время заезда, выберите > Share Code на экране данных GroupRide велокомпьютера Edge.
- Вы можете выбрать > Mute Messages для отключения всех подсказок о сообщениях для этого сеанса GroupRide.
- Список велосипедистов обновляется каждые 15 секунд и показывает данные о 25 ближайших велосипедистах в радиусе 40 км (25 миль). Для просмотра дополнительных велосипедистов за пределами радиуса 40 км (25 миль) выберите Show More.
- Во время заезда нажмите для просмотра дополнительных опций.
- Остановитесь, прежде чем пытаться просмотреть информацию о местоположении и направлении других велосипедистов в сеансе GroupRide (GroupRide Map Status, стр. 40).

Live Event Sharing. 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. Прежде чем использовать обмен событиями в реальном времени, вы должны 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 в меню настроек выберите Safety & Tracking > Live Event Sharing. 3 Выберите Devices и выберите ваш велокомпьютер Edge. 4 Выберите переключатель для включения Live Event Sharing. 5 Выберите Done. 6 Выберите Recipients для добавления людей из контактов. 7 Выберите Message Options для настройки триггеров и опций сообщений. 8 Выйдите на улицу и выберите велосипедный профиль с GPS на велокомпьютере Edge 540. Обмен событиями в реальном времени включён на 24 часа.

Spectator Messaging. ПРИМЕЧАНИЕ: ваш сопряжённый телефон должен быть оснащён тарифным планом данных и находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Spectator Messaging - это функция, которая позволяет вашим подписчикам LiveTrack отправлять вам текстовые сообщения во время велосипедного занятия. Вы можете настроить эту функцию в настройках 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 во время остановки на длительной поездке. 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 Удерживайте , затем выберите Set Bike Alarm.

Если устройство обнаружит движение, оно подаст звуковой сигнал и отправит уведомление на подключённый телефон.

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

## Прослушивание музыки

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Не слушайте музыку во время езды на велосипеде по дорогам общего пользования, так как это может вызвать отвлечение, ведущее к аварии, травме или смерти. Пользователь несёт ответственность за знание и понимание местных законов и правил, касающихся использования наушников во время езды на велосипеде. 1 Отправьтесь на заезд. 2 Во время остановки нажмите или для просмотра экрана таймера. 3 Нажмите . 4 Выберите Widgets. 5 Нажмите или для просмотра виджета управления музыкой. ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете добавить опции в петлю виджетов (Настройка петли виджетов, стр. 63). 6 Начните слушать музыку с сопряжённого телефона. Вы можете управлять воспроизведением музыки на телефоне с велокомпьютера Edge.

## Функции подключения Wi-Fi

Загрузка занятий в учётную запись Garmin Connect: автоматически отправляет ваше занятие в учётную запись Garmin Connect сразу после завершения записи. Обновления ПО: вы можете загружать и устанавливать последнее ПО. Тренировки и тренировочные планы: вы можете искать и выбирать тренировки и тренировочные планы на веб-сайте Garmin Connect. При следующем подключении устройства к Wi-Fi файлы отправляются на устройство.



## Настройка подключения Wi-Fi

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

- Загрузите приложение Garmin Connect и сопрягите телефон (Сопряжение телефона, стр. 33).
- Перейдите на [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) и загрузите приложение Garmin Express. 2 Следуйте инструкциям на экране для настройки подключения Wi-Fi.

## Настройки Wi-Fi

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

## Беспроводные датчики

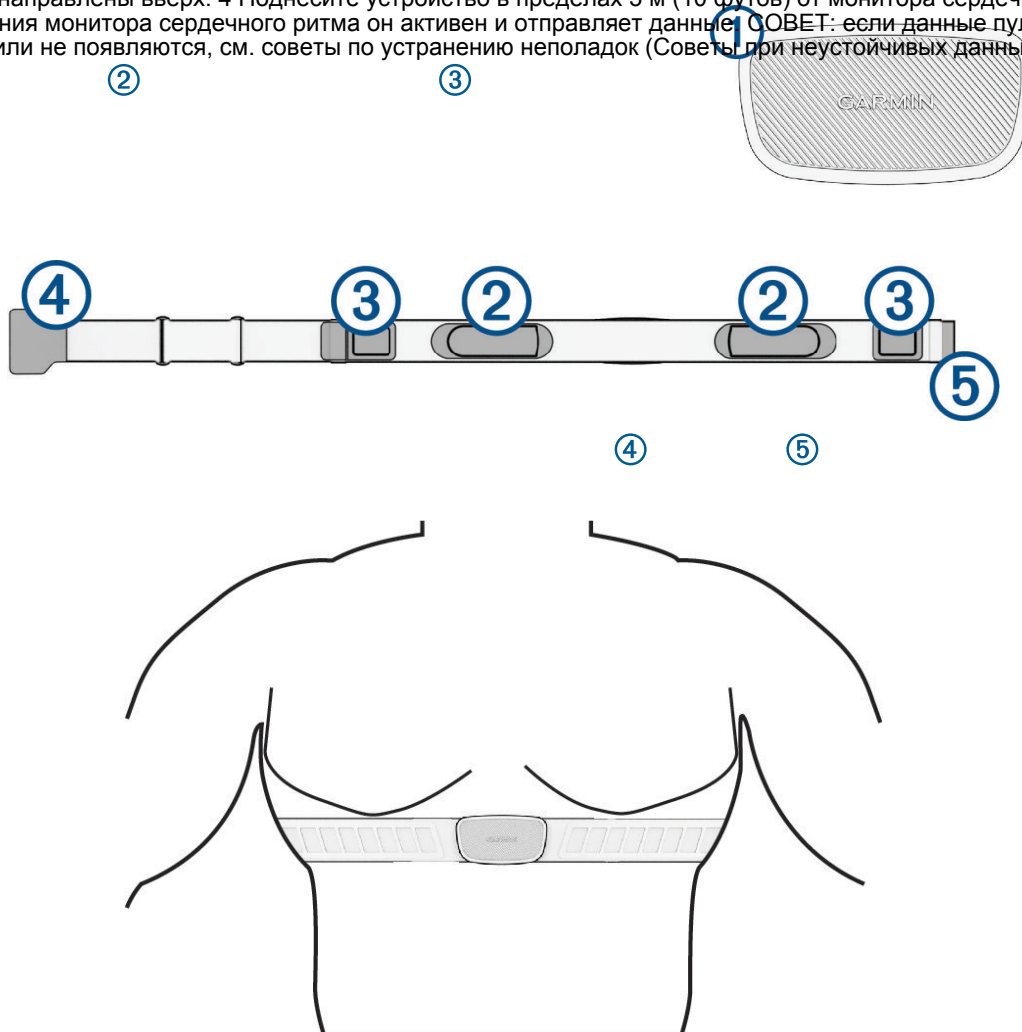


| Тип датчика | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | eBike. Устройство можно использовать с электровелосипедом (eBike) и во время поездок просматривать данные о велосипеде, например заряд батареи и сведения о переключении передач (Просмотр сведений о датчике eBike, стр. 52).                                                                   |
|             | Edge Remote. Велокомпьютером Edge можно управлять с пульта Edge Remote: запускать таймер занятия, отмечать круги и листать экраны данных.                                                                                                                                                        |
|             | Extended Display. Режим Extended Display позволяет во время поездки или триатлона выводить экраны данных с совместимых часов Garmin на совместимый велокомпьютер Edge.                                                                                                                           |
|             | Пульс. Можно использовать внешний датчик, например пульсометр HRM-Pro или HRM-Dual, чтобы просматривать данные о пульсе во время занятий.                                                                                                                                                        |
|             | inReach Remote. Функция дистанционного управления inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с велокомпьютера Edge (Использование пульта inReach, стр. 53).                                                                                                                  |
|             | Освещение. Умные велофонари Varia повышают заметность и ситуационную осведомлённость.                                                                                                                                                                                                            |
|             | Мощность. Педали-измерители мощности Rally или Vector позволяют просматривать данные о мощности на устройстве. Зоны мощности можно настроить под свои цели и возможности (Настройка зон мощности, стр. 49) либо использовать оповещения о диапазоне (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 59). |
|             | Радар. Задний велорадар Varia повышает ситуационную осведомлённость и предупреждает о приближающихся автомобилях. С радаром-камерой Varia можно также фотографировать и записывать видео во время поездки (Использование управления камерой Varia, стр. 52).                                     |
|             | Переключение передач. Электронные переключатели позволяют отображать сведения о переключении во время поездки. Велокомпьютер Edge 540 показывает текущие значения регулировки, когда датчик в режиме регулировки.                                                                                |
|             | Shimano Di2. Электронные переключатели Shimano Di2 позволяют отображать сведения о переключении во время поездки. Велокомпьютер Edge 540 показывает текущие значения регулировки, когда датчик в режиме регулировки.                                                                             |
|             | Shimano STEPS. Устройство можно использовать с электровелосипедом Shimano STEPS и во время поездок просматривать данные о велосипеде, например заряд батареи и сведения о переключении передач (Просмотр сведений о датчике eBike, стр. 52).                                                     |
|             | Умный велотренажёр. Устройство можно использовать с домашним умным велотренажёром для имитации сопротивления при прохождении маршрута, поездке или тренировке (Использование домашнего велотренажёра, стр. 10).                                                                                  |
|             | Скорость/каденс. К велосипеду можно подключить датчики скорости или каденса и просматривать данные во время поездки. При необходимости можно вручную ввести длину окружности колеса (Размер и длина окружности колеса, стр. 88).                                                                 |
|             | Темпе. Датчик температуры tempe можно закрепить на ремешке или петле в месте, открытом для воздуха, чтобы получать стабильные и точные данные о температуре.                                                                                                                                     |
|             | VIRB. Функция дистанционного управления VIRB позволяет управлять экшн-камерой VIRB с вашего устройства.                                                                                                                                                                                          |



## Надевание монитора сердечного ритма

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет монитора сердечного ритма, вы можете пропустить эту задачу. Носите монитор сердечного ритма непосредственно на коже, чуть ниже грудины. Он должен прилегать достаточно плотно, чтобы оставаться на месте во время занятия. 1 Защёлкните модуль монитора сердечного ритма на ремешке. Логотипы Garmin на модуле и ремешке должны быть направлены вверх. 2 Смочите электроды и контактные площадки на задней стороне ремешка, чтобы создать надёжную связь между грудью и передатчиком. 3 Оберните ремешок вокруг груди и подсоедините крючок ремешка к петле. ПРИМЕЧАНИЕ: ярлык по уходу не должен загибаться. Логотипы Garmin должны быть направлены вверх. 4 Поднесите устройство в пределах 3 м (10 футов) от монитора сердечного ритма. ПОВЕДЕНИЕ: если данные пульса неустойчивы или не появляются, см. советы по устранению неполадок (Советы при неустойчивых данных пульса, стр. 46).



## Настройка зон пульса

Устройство использует информацию вашего профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон пульса. Вы можете вручную настроить зоны пульса в соответствии со своими фитнес-целями (Фитнес-цели, стр. 46). Для наиболее точных данных о калориях во время занятия следует задать максимальный пульс, пульс в состоянии покоя и зоны пульса. 1 Выберите > My Stats > Training Zones > Heart Rate Zones. 2 Введите значения максимального пульса, пульса при лактатном пороге и пульса в состоянии покоя. Вы можете использовать функцию автоопределения для автоматического определения пульса во время занятия. Значения зон обновляются автоматически, но вы также можете редактировать каждое значение вручную. 3 Выберите Based On:. 4 Выберите вариант:

- Выберите BPM для просмотра и редактирования зон в ударах в минуту.
- Выберите % Max. для просмотра и редактирования зон как процента от максимального пульса.
- Выберите % HRR для просмотра и редактирования зон как процента от резерва пульса (максимальный пульс минус пульс в состоянии покоя).
- Выберите %LTHR для просмотра и редактирования зон как процента от пульса при лактатном пороге.

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.

## Советы при неустойчивых данных пульса

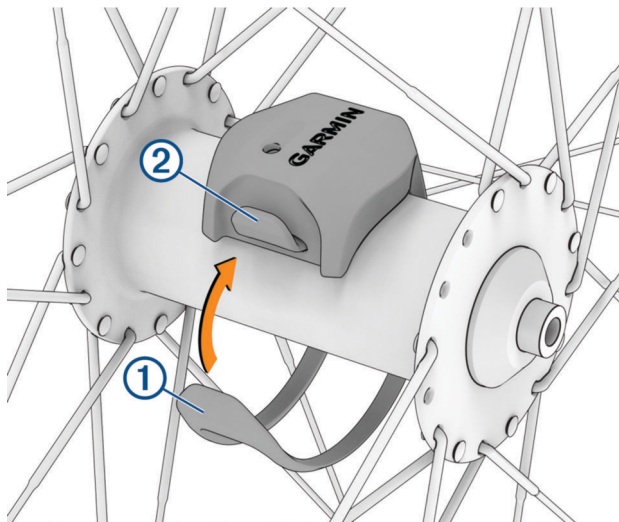
Если данные пульса неустойчивы или не появляются, вы можете попробовать эти советы.

- Повторно смочите электроды и контактные площадки (если применимо).
- Затяните ремешок на груди.
- Разомнитесь в течение 5-10 минут.
- Следуйте инструкциям по уходу (Уход за монитором сердечного ритма, стр. 72).
- Наденьте хлопковую рубашку или тщательно смочите обе стороны ремешка. Синтетические ткани, которые трутся о монитор сердечного ритма, могут создавать статическое электричество, мешающее сигналам пульса.
- Отойдите от источников, которые могут создавать помехи монитору сердечного ритма. Источниками помех могут быть сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, высоковольтные линии электропередач, электродвигатели, печи, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и точки доступа беспроводной локальной сети.



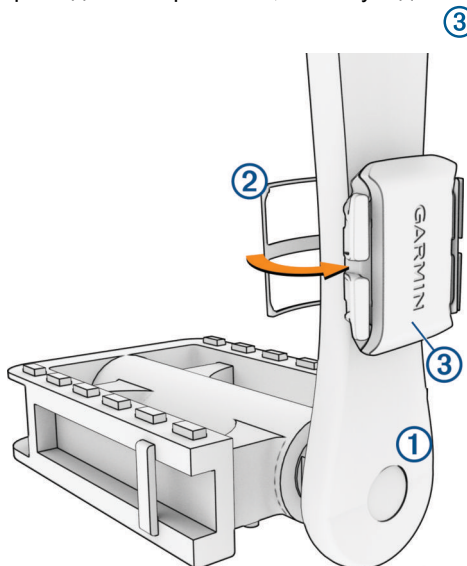
## Установка датчика скорости

ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет этого датчика, вы можете пропустить эту задачу. СОВЕТ: Garmin рекомендует закрепить велосипед на стойке во время установки датчика. 1 Поместите и удерживайте датчик скорости поверх втулки колеса. 2 Протяните ремешок вокруг втулки колеса и прикрепите его к крючку на датчике. Датчик может быть наклонён при установке на асимметричной втулке. Это не влияет на работу. Поверните колесо для проверки зазора. Датчик не должен касаться других частей велосипеда. ПРИМЕЧАНИЕ: светодиод мигает зелёным в течение пяти секунд, указывая на активность после двух оборотов.



## Установка датчика каденса

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у вас нет этого датчика, вы можете пропустить эту задачу. СОВЕТ: Garmin рекомендует закрепить велосипед на стойке во время установки датчика. 1 Выберите размер ремешка, который надёжно подходит к шатуну. Выбранный ремешок должен быть самым маленьким из тех, что растягиваются по шатуну. 2 Со стороны, противоположной приводу, поместите и удерживайте плоскую сторону датчика каденса на внутренней части шатуна. 3 Протяните ремешки вокруг шатуна и закрепите их на крючках датчика. 4 Прокрутите шатун, чтобы проверить зазор. Датчик и ремешки не должны касаться каких-либо частей велосипеда или обуви. ПРИМЕЧАНИЕ: Светодиод мигает зелёным в течение пяти секунд, указывая на активность после двух оборотов. 5 Совершите тестовую поездку продолжительностью 15 минут и осмотрите датчик и ремешки, чтобы убедиться в отсутствии повреждений.



## О датчиках скорости и каденса

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

## Усреднение данных каденса или мощности

Настройка усреднения ненулевых данных доступна, если вы тренируетесь с дополнительным датчиком каденса или измерителем мощности. Настройка по умолчанию исключает нулевые значения, возникающие, когда вы не крутите педали. Вы можете изменить значение этой настройки (Настройки записи данных, стр. 63).

## Сопряжение беспроводных датчиков

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

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

Выберите > Sensors > Add Sensor. 3 Выберите вариант:

- Выберите тип датчика.

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

## Ресурс батареи беспроводных датчиков

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

## Тренировка с измерителями мощности

- Перейдите на [www.garmin.com/intosports](http://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 личным возможностям. Вы можете вручную настроить зоны на устройстве или с помощью Garmin Connect. Если вы знаете значение функционального порога мощности (FTP), вы можете ввести его и позволить ПО автоматически вычислить зоны мощности. 1 Выберите > My Stats > Training Zones > Power Zones. 2 Введите значение FTP. 3 Выберите Based On:. 4 Выберите вариант:

- Выберите watts для просмотра и редактирования зон в ваттах.

- Выберите % FTP для просмотра и редактирования зон как процента от функционального порога мощности.

- Выберите Configuration для редактирования количества зон мощности.



## Калибровка измерителя мощности

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

## Мощность на основе педалей

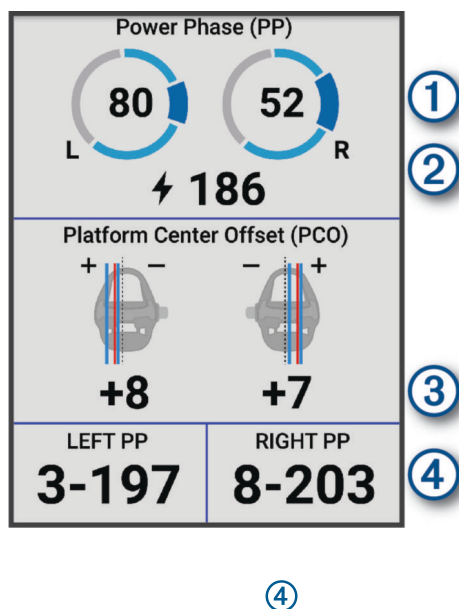
Rally измеряет мощность на основе педалей. Rally измеряет прикладываемое усилие несколько сотен раз в секунду. Кроме того, Rally измеряет каденс, то есть скорость вращения педалей. Измеряя усилие, направление усилия, угол поворота кривошипа и время, Rally определяет мощность (в ваттах). Поскольку Rally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

## Cycling Dynamics

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



Использование Cycling Dynamics. Прежде чем использовать Cycling Dynamics, вы должны сопрячь измеритель мощности с устройством по технологии ANT+ (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). ПРИМЕЧАНИЕ: запись Cycling Dynamics использует дополнительную память устройства. 1 Отправьтесь на заезд. 2 Прокрутите до экрана Cycling Dynamics для просмотра данных фазы мощности, общей мощности и смещения центра платформы. 3 При необходимости выберите Data Fields для изменения поля данных (Добавление экрана данных, стр. 58). ПРИМЕЧАНИЕ: два поля данных внизу экрана можно настроить. Вы можете отправить заезд в приложение Garmin Connect для просмотра дополнительных данных Cycling Dynamics (Отправка заезда в Garmin Connect, стр. 54).



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

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

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

## Обновление ПО системы Rally с помощью велокомпьютера Edge

Прежде чем обновить ПО, вы должны сопрячь велокомпьютер Edge с системой Rally. 1 Отправьте данные заезда в учётную запись Garmin Connect (Отправка заезда в Garmin Connect, стр. 54). Garmin Connect автоматически ищет обновления ПО и отправляет их на велокомпьютер Edge. 2 Поднесите велокомпьютер Edge в зону действия (3 м) измерителей мощности. 3 Поверните шатун несколько раз. Велокомпьютер Edge предложит установить все ожидающие обновления ПО. Следуйте инструкциям на экране.



## Ситуационная осведомлённость

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** Линейка продуктов Varia для велосипедной осведомлённости может улучшить ситуационную осведомлённость. Они не 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 управления камерой Varia

**УВЕДОМЛЕНИЕ** Некоторые юрисдикции могут запрещать или регулировать запись видео, звука или фотографий, либо могут требовать, чтобы все стороны знали о записи и давали согласие. Вы несёте ответственность за знание и соблюдение всех законов, правил и других ограничений в юрисдикциях, где вы планируете использовать это устройство. Прежде чем использовать управление камерой Varia, вы должны сопрячь аксессуар с велокомпьютером (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). 1 С главного экрана нажимайте, пока не появится виджет настроек. 2 Прокрутите до виджета управления камерой Varia и выберите вариант:

- Выберите Radar Camera для просмотра настроек камеры.
- Выберите, чтобы сделать фотографию.
- Выберите, чтобы сохранить клип.

## Включение звукового сигнала зелёного уровня угрозы

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

## Использование электронных переключателей

Прежде чем использовать совместимые электронные переключатели, такие как переключатели Shimano Di2, вы должны сопрячь их с велокомпьютером Edge (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). Вы можете настроить дополнительные поля данных (Добавление экрана данных, стр. 58). Велокомпьютер Edge отображает текущие значения регулировки, когда переключатели находятся в режиме регулировки.

## Велокомпьютер Edge 540 и ваш eBike

Прежде чем использовать совместимый eBike, такой как eBike Shimano STEPS, вы должны сопрячь его с велокомпьютером Edge (Сопряжение беспроводных датчиков, стр. 49). Вы можете настроить дополнительный экран данных eBike и поля данных (Добавление экрана данных, стр. 58).

## Просмотр сведений о датчике eBike

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

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



## Пульт дистанционного управления inReach

Функция пульта дистанционного управления inReach позволяет управлять спутниковым коммуникатором inReach с помощью велокомпьютера Edge. Дополнительные сведения о совместимых устройствах см. на сайте [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Использование пульта дистанционного управления inReach

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

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

## История

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

### Просмотр заезда

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

### Просмотр времени в каждой тренировочной зоне

Прежде чем просмотреть своё время в каждой тренировочной зоне, вы должны сопрячь устройство с совместимым монитором сердечного ритма или измерителем мощности, завершить занятие и сохранить его. Просмотр времени в каждой зоне пульса и мощности поможет вам отрегулировать интенсивность тренировок. Вы можете настроить зоны мощности (Настройка зон мощности, стр. 49) и зоны пульса (Настройка зон пульса, стр. 46) под свои цели и возможности. Вы можете настроить поле данных для отображения времени в тренировочных зонах во время заезда (Добавление экрана данных, стр. 58). 1 Выберите History > Rides. 2 Выберите заезд. 3 Выберите Summary. 4 Выберите вариант:

- Выберите HR Zones.
- Выберите Power Zones.

### Удаление заезда

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



## Просмотр итоговых данных

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

## Удаление итоговых данных

1 Выберите History > Totals. 2 Выберите вариант:

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

## Garmin Connect

Вы можете общаться с друзьями в Garmin Connect. Garmin Connect даёт вам инструменты для отслеживания, анализа, обмена и взаимной мотивации. Записывайте события вашего активного образа жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, походы, триатлоны и многое другое. Вы можете создать бесплатную учётную запись Garmin Connect, когда сопрягаете устройство с телефоном с помощью приложения Garmin Connect, или можете перейти на [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com). Храните свои занятия: после завершения и сохранения занятия на устройстве вы можете загрузить его в Garmin Connect и хранить столько, сколько захотите. Анализируйте данные: вы можете просматривать более подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, пульс, сожжённые калории, каденс, вид карты сверху, графики темпа и скорости и настраиваемые отчёты. ПРИМЕЧАНИЕ: для некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, такой как монитор сердечного ритма. Планируйте тренировки: вы можете выбрать фитнес-цель и загрузить один из ежедневных тренировочных планов. Делитесь занятиями: вы можете общаться с друзьями, чтобы следить за занятиями друг друга, или публиковать ссылки на свои занятия в любимых социальных сетях.



## Отправка заезда в Garmin Connect

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



## Запись данных

Устройство записывает точки каждую секунду. Оно записывает ключевые точки, где вы меняете направление, скорость или пульс. Запись точек каждую секунду обеспечивает крайне подробный трек и использует больше доступной памяти. Информацию об усреднении данных каденса и мощности см. в разделе «Усреднение данных каденса или мощности», стр. 48.

## Управление данными

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

### Подключение устройства к компьютеру

**УВЕДОМЛЕНИЕ** Чтобы предотвратить коррозию, тщательно высушите порт USB, защитную крышку и окружающую область перед зарядкой или подключением к компьютеру. 1 Поднимите защитную крышку с порта USB. 2 Вставьте один конец кабеля в порт USB на устройстве. 3 Вставьте другой конец кабеля в порт USB компьютера. Ваше устройство отображается как съёмный диск в разделе «Этот компьютер» на компьютерах Windows и как доступный диск на компьютерах Mac.

## Передача файлов на устройство

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

## Удаление файлов

**УВЕДОМЛЕНИЕ** Если вы не знаете назначение файла, не удаляйте его. Память устройства содержит важные системные файлы, которые не следует удалять. 1 Откройте диск или том Garmin. 2 При необходимости откройте папку или том. 3 Выберите файл. Нажмите клавишу Delete на клавиатуре. ПРИМЕЧАНИЕ: если вы используете компьютер Apple®, для полного удаления файлов необходимо очистить папку «Корзина».



## Отключение кабеля USB

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

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

## Настройка устройства

### Загружаемые функции Connect IQ

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

### Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) и войдите в систему.
- 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите её.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

## Профили

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

### Настройка профиля пользователя

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



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

## Training Settings

Следующие опции и настройки позволяют настроить устройство под ваши тренировочные нужды. Эти настройки сохраняются в профиле занятия. Например, вы можете задать оповещения по времени для дорожного профиля и задать триггер позиции Auto Lap для профиля горного велосипеда. СОВЕТ: вы также можете настроить профили занятий из настроек устройства в приложении Garmin Connect. Выберите > Activity Profiles и выберите профиль. Alerts and Prompts: задаёт, как запускаются круги, и настраивает тренировочные или навигационные оповещения для занятия (Alerts and Prompts Settings, стр. 59). Auto Sleep: позволяет устройству автоматически переходить в режим сна после пяти минут бездействия (Использование Auto Sleep, стр. 61). Climbs: включает функцию ClimbPro и задаёт, какие типы подъёмов обнаруживает устройство (Использование ClimbPro, стр. 30). Data Screens: позволяет настраивать экраны данных и добавлять новые экраны данных для занятия (Добавление экрана данных, стр. 58). MTB/CX: включает запись grit, flow и прыжков. Navigation: задаёт навигационные сообщения и настраивает параметры карты и маршрутизации (Map Settings, стр. 31) (Route Settings, стр. 32). Nutrition/Hydration: включает отслеживание потребления еды и напитков. Satellite Systems: позволяет отключить GPS (Тренировка в помещении, стр. 9) или задать спутниковую систему для занятия (Изменение настройки спутников, стр. 62). Segments: включает ваши активированные сегменты (Включение сегментов, стр. 8). Self Evaluation: задаёт, как часто вы оцениваете воспринимаемое усилие для занятия (Оценка занятия, стр. 3). Timer: задаёт настройки таймера. Опция Auto Pause позволяет задать, когда таймер занятия автоматически приостанавливается (Использование Auto Pause, стр. 61). Опция Timer Start Mode позволяет задать, как устройство обнаруживает начало заезда и автоматически запускает таймер занятия (Автоматический запуск таймера, стр. 62).

## Обновление профиля занятия

Вы можете настроить свои профили занятий. Вы можете настроить параметры и поля данных для конкретного занятия или поездки (Training Settings, стр. 57). СОВЕТ: вы также можете настроить профили занятий из настроек устройства в приложении Garmin Connect. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите вариант:

- Выберите профиль.

- Выберите Create New для добавления или копирования профиля. 3 При необходимости выберите для редактирования названия, цвета и типа заезда по умолчанию для профиля. СОВЕТ: после нетипичного заезда вы можете вручную обновить тип заезда. Точные данные о типе заезда важны для создания удобных для велосипеда маршрутов.



## Добавление экрана данных

1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Data Screens > Add Data Screen > Data Screen. 4 Выберите категорию и выберите одно или несколько полей данных. СОВЕТ: список всех доступных полей данных см. в разделе (Поля данных, стр. 79). 5 Нажмите . 6 Выберите вариант:  
- Выберите другую категорию для выбора дополнительных полей данных.  
- Выберите . 7 Выберите или для изменения макета. 8 Выберите . 9 Выберите вариант:  
- Выберите поле данных, затем выберите другое поле данных, чтобы переставить их.  
- Выберите поле данных дважды, чтобы изменить его. 10 Выберите .

## Редактирование экрана данных

1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Data Screens. 4 Выберите экран данных. 5 Выберите Layout and Data Fields. 6 Выберите или для изменения макета. 7 Выберите . 8 Выберите вариант:  
- Выберите поле данных, затем выберите другое поле данных, чтобы переставить их.  
- Выберите поле данных дважды, чтобы изменить его. 9 Выберите .

## Изменение порядка экранов данных

1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Data Screens > > Reorder. 4 Выберите экран данных. 5 Нажмите или . Нажмите .



## Alerts and Prompts Settings

Вы можете использовать оповещения для тренировки к конкретным целям по времени, расстоянию, калориям, пульсу, каденсу и мощности. Вы также можете настроить навигационные оповещения. Настройки оповещений сохраняются с вашим профилем занятия (Training Settings, стр. 57). Выберите > Activity Profiles, выберите профиль, затем выберите Alerts and Prompts. Sharp Bend Warnings: включает предупреждающие сообщения о безопасности для сложных поворотов. High Traffic Road Warnings: включает предупреждающие сообщения о безопасности для зон с высоким трафиком. Workout Target Alerts: включает оповещение при достижении цели во время тренировки. Lap: задаёт, как запускаются круги (Отметка кругов по позиции, стр. 60). Time Alert: задаёт оповещение для заданного времени (Настройка повторяющихся оповещений, стр. 59). Distance Alert: задаёт оповещение для заданного расстояния (Настройка повторяющихся оповещений, стр. 59). Calorie Alert: задаёт оповещение при сжигании заданного числа калорий. Heart Rate Alert: настраивает устройство на оповещение, когда ваш пульс выше или ниже целевой зоны (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 59). Cadence Alert: настраивает устройство на оповещение, когда ваш каденс выше или ниже заданного диапазона повторений в минуту (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 59). Power Alert: настраивает устройство на оповещение, когда ваш порог мощности выше или ниже целевой зоны (Настройка оповещений о диапазоне, стр. 59). Turn Around Alert: задаёт оповещение, указывающее, когда следует развернуться во время заезда. Eat Alert: задаёт оповещение, напоминающее поесть в заданное время, расстояние или стратегический интервал во время заезда (Настройка умных оповещений Eat and Drink, стр. 60). Drink Alert: задаёт оповещение, напоминающее попить в заданное время, расстояние или стратегический интервал во время заезда (Настройка умных оповещений Eat and Drink, стр. 60). Connect IQ Alerts: включает оповещения, настроенные в приложениях Connect IQ.

Настройка оповещений о диапазоне. Если у вас есть дополнительный монитор сердечного ритма, датчик каденса или измеритель мощности, вы можете настроить оповещения о диапазоне. Оповещение о диапазоне уведомляет вас, когда измерение устройства выше или ниже 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 записывает заданное значение или интервал. Например, вы можете настроить устройство на оповещение каждые 30 минут. 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts. 4 Выберите тип оповещения. 5 Включите оповещение. 6 Введите значение. 7 Выберите . Каждый раз при достижении значения оповещения появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если включены звуковые тоны (Включение и отключение тонов устройства, стр. 64).



Настройка умных оповещений Eat and Drink. Умное оповещение уведомляет вас о необходимости поесть или попить в стратегические интервалы на основе текущих условий заезда. Оценки умного оповещения для заезда основаны на температуре, наборе высоты, скорости, длительности и данных пульса и мощности (если применимо). 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts. 4 Выберите Eat Alert или Drink Alert. 5 Включите оповещение. 6 Выберите Type > Smart. Каждый раз при достижении расчётного значения умного оповещения появляется сообщение. Устройство также подаёт звуковой сигнал, если включены звуковые тоны (Включение и отключение тонов устройства, стр. 64).

## Auto Lap

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. Вы можете использовать функцию Auto Lap для автоматической отметки круга на определённом расстоянии. Эта функция полезна для сравнения вашей производительности на разных участках заезда (например, каждые 10 миль или 40 километров). 1 Выберите > Activity Profiles. 2 Выберите профиль. 3 Выберите Alerts and Prompts > Lap. 4 Включите оповещение Auto Lap. 5 Выберите Auto Lap Trigger > By Distance. 6 Выберите Lap At. 7 Введите значение. 8 Выберите . При необходимости настройте поля данных кругов (Добавление экрана данных, стр. 58).



Отметка кругов по времени. Вы можете использовать функцию Auto Lap для автоматической отметки круга в определенное 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 Sleep

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

## Использование Auto Pause

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

- Выберите When Stopped для автоматической приостановки таймера при прекращении движения.
  - Выберите Custom для автоматической приостановки таймера, когда ваша скорость падает ниже заданного значения.
- При необходимости настройте дополнительные поля данных времени (Добавление экрана данных, стр. 58).



## Использование Auto Scroll

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

## Автоматический запуск таймера

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

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

## Изменение настройки спутниковой системы

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

## Настройки телефона

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

## Системные настройки

Выберите > System.

- Display Settings (Настройки дисплея, стр. 63)
- Widget Settings (Настройка цикла виджетов, стр. 63)
- Data Recording Settings (Настройки записи данных, стр. 63)
- Unit Settings (Изменение единиц измерения, стр. 63)
- Tone Settings (Включение и отключение тонов устройства, стр. 64)
- Language Settings (Изменение языка устройства, стр. 64)



## Настройки дисплея

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



Использование подсветки. Вы можете нажать любую клавишу для включения подсветки.

ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете отрегулировать время отключения подсветки (Настройки дисплея, стр. 63). 1

Выберите > System > Display. 2 Выберите вариант:

- Чтобы устройство автоматически регулировало яркость в зависимости от окружающего освещения, включите Auto Brightness.
- Чтобы отрегулировать яркость вручную, отключите Auto Brightness, выберите Brightness, затем выберите или .

## Настройка виджетов-взглядов

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

- Выберите Add Glances (Добавить быстрый виджет), чтобы добавить быстрый виджет в петлю быстрых виджетов.
- Выберите быстрый виджет, затем выберите Reorder (Изменить порядок), чтобы изменить его положение в петле быстрых виджетов.
- Выберите быстрый виджет, затем выберите Remove (Удалить), чтобы удалить его из петли быстрых виджетов.

## Настройка цикла виджетов

Можно изменять порядок виджетов в петле виджетов, удалять виджеты и добавлять новые. 1 Выберите > System (Система) > Widgets (Виджеты). 2 Выберите нужный вариант:

- Выберите Add Widgets (Добавить виджет), чтобы добавить виджет в петлю виджетов.
- Выберите виджет, затем выберите Reorder (Изменить порядок), чтобы изменить его положение в петле виджетов.
- Выберите виджет, затем выберите Remove (Удалить), чтобы удалить его из петли 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.

## Изменение единиц измерения

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



## Включение и отключение тонов устройства

Выберите > **System** > **Tones**.

## Изменение языка устройства

Выберите > **System** > **Language**.

## Часовые пояса

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

## Настройка режима Extended Display

Вы можете использовать велокомпьютер Edge 540 как расширенный дисплей для просмотра экранов данных совместимых мультиспортивных часов Garmin. Например, вы можете сопрячь совместимые часы Forerunner для отображения их экранов данных на велокомпьютере Edge во время триатлона. 1 На велокомпьютере Edge выберите > Extended Display > Connect Watch. 2 На совместимых часах Garmin выберите Settings > Sensors & Accessories > Add New > Extended Display > Connect Watch. 3 Следуйте инструкциям на экране велокомпьютера Edge и часов Garmin для завершения сопряжения. Экраны данных сопряжённых часов появляются на велокомпьютере Edge, когда устройства сопряжены. ПРИМЕЧАНИЕ: обычные функции Edge отключены при использовании режима Extended Display. После сопряжения совместимых часов Garmin с велокомпьютером Edge они подключаются автоматически при следующем использовании режима Extended Display.

## Выход из режима Extended Display

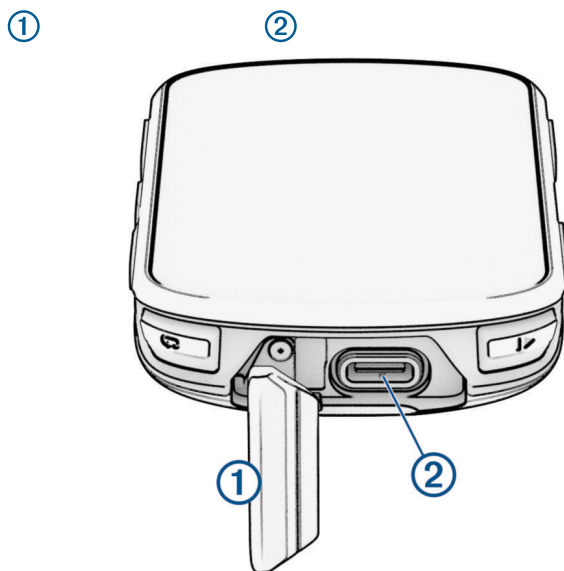
Когда устройство находится в режиме Extended Display, выберите > Exit Extended Display Mode > .



# Информация об устройстве

## Зарядка устройства

**УВЕДОМЛЕНИЕ** Чтобы предотвратить коррозию, тщательно высушите порт USB, защитную крышку и окружающую область перед зарядкой или подключением к компьютеру. **ПРИМЕЧАНИЕ:** устройство не заряжается за пределами допустимого диапазона температур (Технические характеристики Edge, стр. 70). 1 Поднимите защитную крышку с порта USB. 2 Вставьте кабель в порт зарядки на устройстве. 3 Вставьте другой конец кабеля в порт USB для зарядки. При подключении устройства к источнику питания устройство включается. 4 Полностью зарядите устройство. После зарядки закройте защитную крышку.



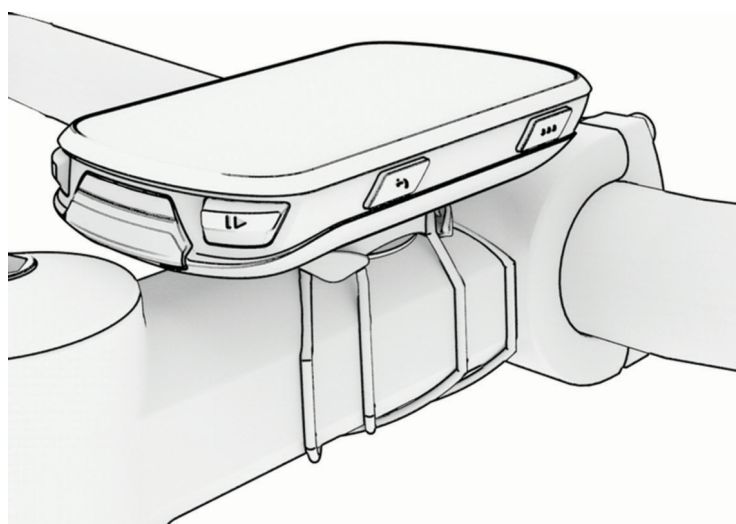
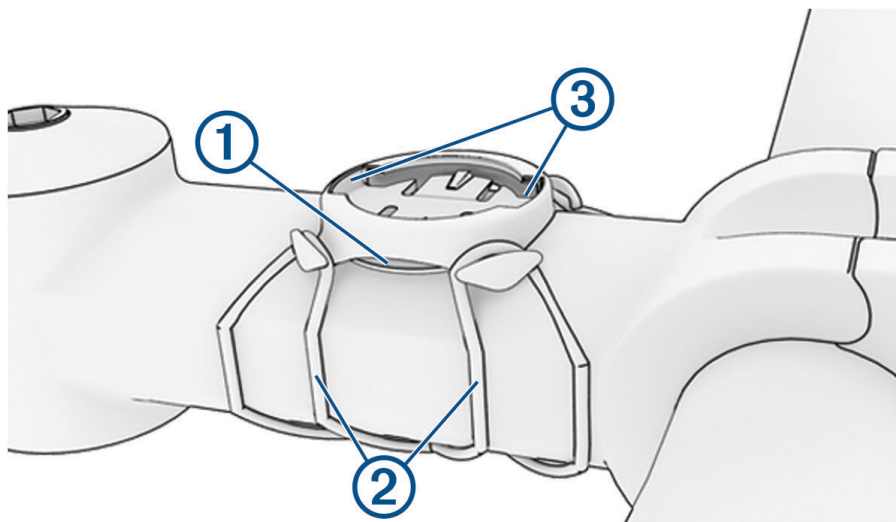
## Сведения об аккумуляторе

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



## Установка стандартного крепления

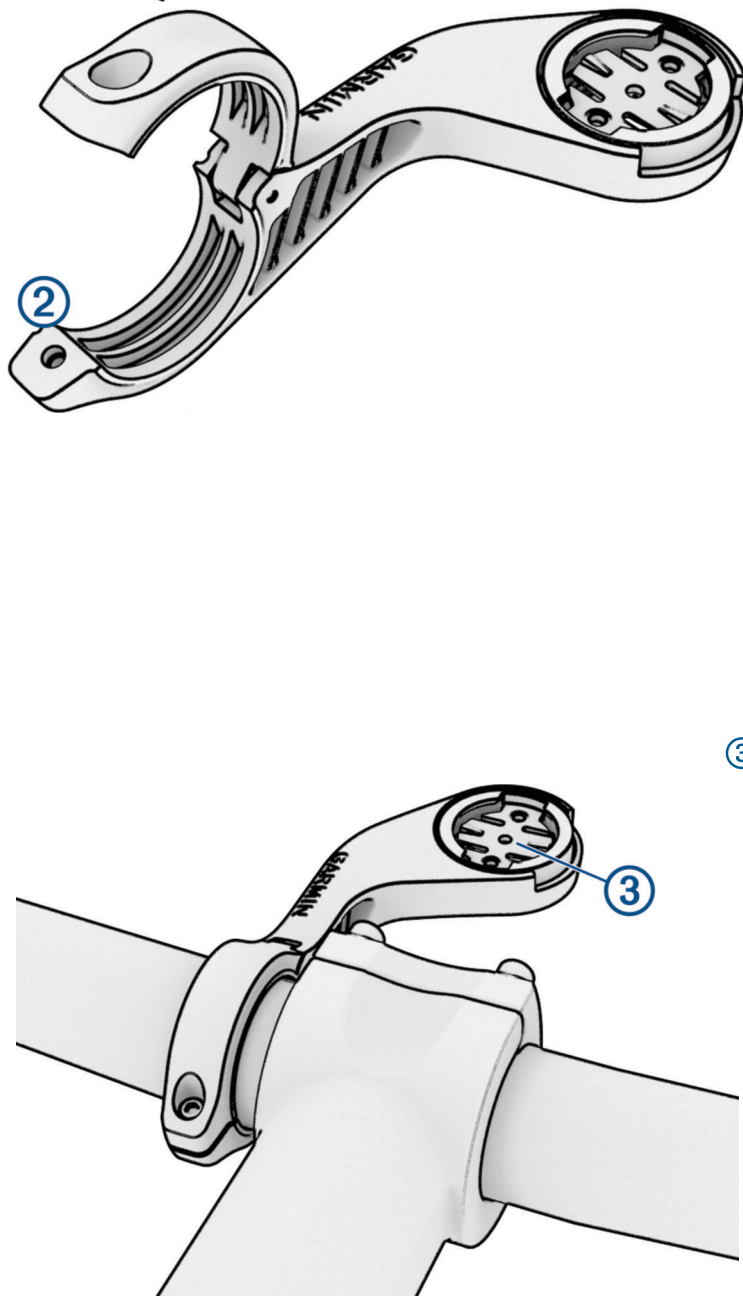
Для наилучшего приёма GPS и видимости экрана расположите велосипедное крепление так, чтобы устройство было горизонтально к земле, а передняя часть устройства была обращена к небу. Вы можете установить велосипедное крепление на вынос руля или на руль. ПРИМЕЧАНИЕ: если у вас нет этого крепления, вы можете пропустить эту задачу. 1 Выберите надёжное место для крепления устройства, где оно не мешает безопасному управлению велосипедом. 2 Поместите резиновый диск на заднюю сторону велосипедного крепления. В комплект входят два резиновых диска, и вы можете выбрать диск, который лучше всего подходит вашему велосипеду. Резиновые выступы выравниваются с задней стороной велосипедного крепления, чтобы оно оставалось на месте. 3 Поместите велосипедное крепление на вынос руля. 4 Надёжно прикрепите велосипедное крепление двумя лентами. 5 Совместите выступы на задней стороне устройства с пазами велосипедного крепления. Слегка нажмите вниз и поверните устройство по часовой стрелке, пока оно не зафиксируется.



## Установка выносного крепления

**ПРИМЕЧАНИЕ** Если у вас нет данного крепления, этот шаг можно пропустить. 1 Выберите надёжное место для крепления велокомпьютера Edge, при котором он не будет мешать безопасному управлению велосипедом. 2 С помощью шестигранного ключа выкрутите винт из соединителя руля. 3 Установите резиновую накладку на руль:

- Если диаметр руля составляет 25,4 мм или 26 мм, используйте более толстую накладку.
  - Если диаметр руля составляет 31,8 мм, используйте более тонкую накладку.
  - Если диаметр руля составляет 35 мм, резиновую накладку не используйте.
- 4 Установите соединитель руля поверх резиновой накладки. 5 Вставьте и затяните винт. **ПРИМЕЧАНИЕ** Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы крепление было надёжно зафиксировано, максимальный момент затяжки составляет 7 lbf-in. (0,8 Н·м). Периодически проверяйте степень затяжки винта. 6 Совместите выступы на обратной стороне велокомпьютера Edge с пазами велосипедного крепления. 7 Слегка нажмите на велокомпьютер Edge и поверните его по часовой стрелке до фиксации.



## Снятие Edge

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

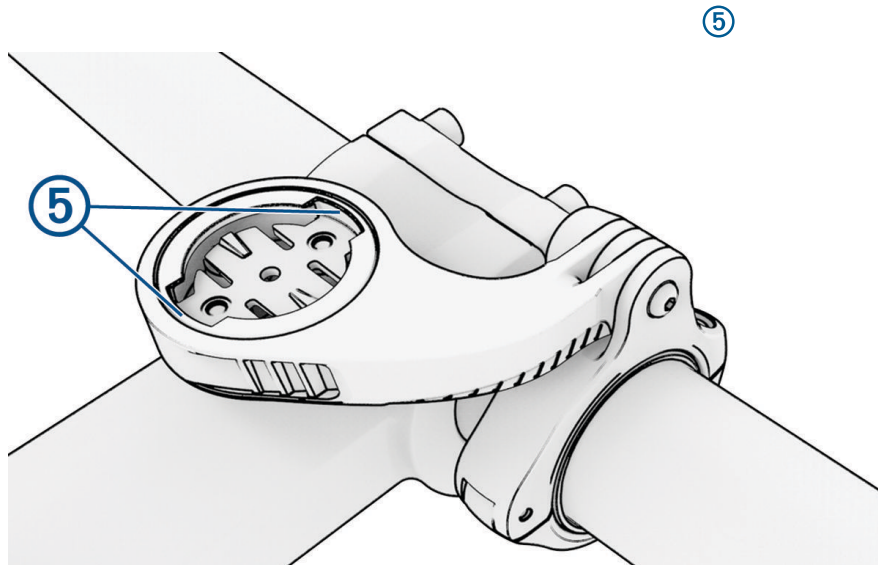


## Установка крепления для горного велосипеда

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

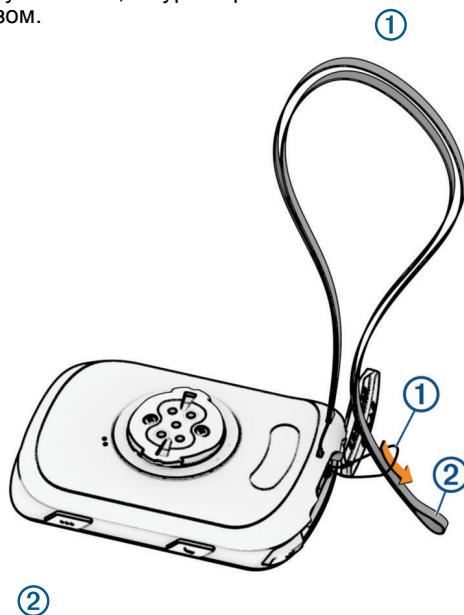
3 Выберите подходящий вариант:  
- Если диаметр руля составляет 25,4 мм или 26 мм, установите более толстую накладку на руль.  
- Если диаметр руля составляет 31,8 мм, установите более тонкую накладку на руль.  
- Если диаметр руля составляет 35 мм, резиновую накладку не используйте. 4 Установите соединитель руля на руль так, чтобы рычаг крепления располагался над выносом руля. 5 С помощью шестигранного ключа 3 мм ослабьте винт на рычаге крепления, установите рычаг в нужное положение и затяните винт. **ПРИМЕЧАНИЕ** Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы рычаг крепления был надёжно зафиксирован; максимальный момент затяжки составляет 20 lbf-in. (2,26 Н·м). Периодически проверяйте степень затяжки винта. 6 При необходимости с помощью шестигранного ключа 2 мм выкрутите два винта на обратной стороне крепления, снимите и поверните соединитель, затем вкрутите винты обратно, чтобы изменить ориентацию крепления. 7 Вставьте и затяните винт на соединителе руля. **ПРИМЕЧАНИЕ** Garmin рекомендует затягивать винт так, чтобы крепление было надёжно зафиксировано; максимальный момент затяжки составляет 7 lbf-in. (0,8 Н·м). Периодически проверяйте степень затяжки винта. Информация об устройстве 8 Совместите выступы на обратной стороне устройства Edge с пазами велосипедного крепления. 9 Слегка нажмите на устройство Edge и поверните его по часовой стрелке до фиксации.





## 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.



## Обновления продукта

Ваше устройство автоматически проверяет наличие обновлений при подключении к Bluetooth или Wi-Fi. Вы можете вручную проверить наличие обновлений в системных настройках (Системные настройки, стр. 62). На компьютере установите Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). На телефоне установите приложение Garmin Connect. Это обеспечивает удобный доступ к этим сервисам для устройств Garmin:

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



# Обновление ПО через приложение Garmin Connect

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

# Технические характеристики

## Технические характеристики Edge

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Тип батареи Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея Срок службы батареи Edge 540: до 26 ч Edge 540 Solar: до 32 ч с солнечной зарядкой1 Диапазон рабочих температур от -20° до 60°C (от -4° до 140°F) Диапазон температур зарядки от 0° до 45°C (от 32° до 113°F) Беспроводные частоты 2,4 ГГц @ максимум 19,5 дБм Степень водозащиты IEC 60529 IPX72 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

## Технические характеристики HRM-Dual

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Тип батареи Заменяемая пользователем CR2032, 3 В Срок службы батареи до 3,5 лет при 1 ч/день Диапазон рабочих температур от 0° до 40°C (от 32° до 104°F) Беспроводная частота 2,4 ГГц @ максимум 2 дБм Степень водозащиты 1 ATM3 ПРИМЕЧАНИЕ: этот продукт не передаёт данные пульса во время плавания. 1 При использовании в условиях 75 000 люкс 2 Устройство выдерживает случайное воздействие воды на глубине до 1 м в течение до 30 мин. Подробнее см. на <a href="http://www.garmin.com/waterrating">www.garmin.com/waterrating</a> . 3 Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 10 м. Подробнее см. на <a href="http://www.garmin.com/waterrating">www.garmin.com/waterrating</a> . |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

\_\_\_\_\_



## Технические характеристики Speed Sensor 2 и Cadence Sensor 2

Тип батареи Заменяемая пользователем CR2032, 3 В Срок службы батареи примерно 12 мес при 1 ч/день Хранение датчика скорости до 300 ч данных занятий  
Диапазон рабочих температур от -20° до 60°C (от -4° до 140°F) Беспроводная частота 2,4 ГГц @ максимум 4 дБм Степень водозащиты IEC 60529 IPX74

### 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 требованиям

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

### Уход за устройством

**ВНИМАНИЕ** Не храните устройство в местах, где оно может длительное время подвергаться воздействию экстремальных температур, так как это может привести к необратимым повреждениям. Не используйте химические чистящие средства, растворители, солнцезащитные кремы и репелленты от насекомых, которые могут повредить пластиковые компоненты и покрытия. Плотнo закрывайте защитную крышку, чтобы предотвратить повреждение USB-порта. Избегайте сильных ударов и грубого обращения, так как это может сократить срок службы устройства.

### Очистка устройства

**УВЕДОМЛЕНИЕ** Даже небольшое количество пота или влаги может вызвать коррозию электрических контактов при подключении к зарядному устройству. Коррозия может препятствовать зарядке и передаче данных. 1 Протрите устройство тканью, смоченной в мягком моющем растворе. 2 Вытрите его насухо. После очистки дайте устройству полностью высохнуть. 4 Устройство выдерживает случайное воздействие воды на глубине до 1 м в течение до 30 мин. Подробнее см. на [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Уход за монитором сердечного ритма

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

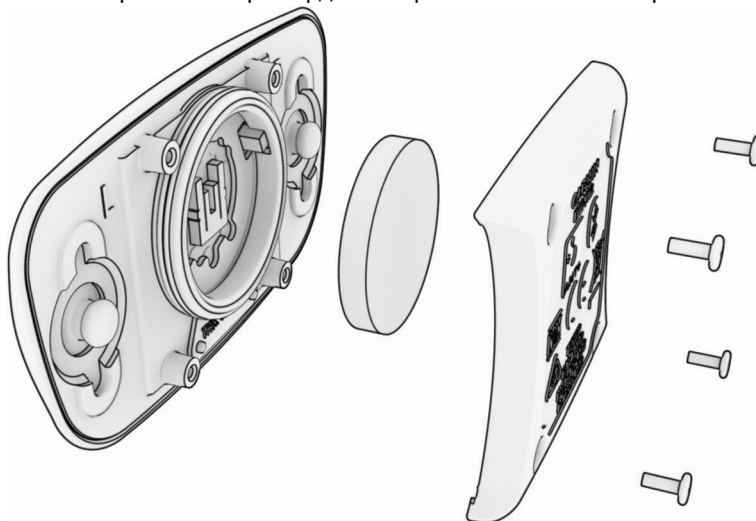
- Перейдите на [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) для подробных инструкций по стирке.
- Промывайте ремешок после каждого использования.
- Стирайте ремешок в стиральной машине после каждых семи использований.
- Не помещайте ремешок в сушильную машину.
- При сушке ремешка повесьте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

## Батареи, заменяемые пользователем

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

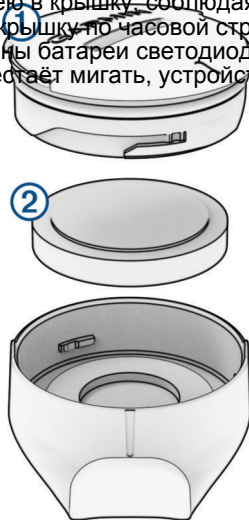
### Замена батареи HRM-Dual

1 С помощью маленькой отвёртки (Torx T5) выкрутите четыре винта на задней стороне модуля. ПРИМЕЧАНИЕ: аксессуары HRM-Dual, выпущенные до сентября 2020 года, используют винты Phillips #00. 2 Снимите крышку и батарею. 3 Подождите 30 секунд. 4 Вставьте новую батарею положительной стороной вверх. ПРИМЕЧАНИЕ: не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо. Установите заднюю крышку и четыре винта. ПРИМЕЧАНИЕ: не перетягивайте. После замены батареи монитора сердечного ритма вам может потребоваться снова сопрячь его с устройством.



## Замена батареи датчика скорости

В устройстве используется одна батарея CR2032. Светодиод мигает красным, указывая на низкий заряд батареи после двух оборотов. 1 Найдите круглую крышку отсека батареи на передней части датчика. 2 Поверните крышку против часовой стрелки, пока она не ослабнет настолько, чтобы её можно было снять. 3 Снимите крышку и батарею. 4 Подождите 30 секунд. 5 Вставьте новую батарею в крышку, соблюдая полярность. ПРИМЕЧАНИЕ: Не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо. Поверните крышку по часовой стрелке так, чтобы метка на крышке совпала с меткой на корпусе. ПРИМЕЧАНИЕ: После замены батареи светодиод несколько секунд мигает красным и зелёным. Когда светодиод мигает зелёным, а затем перестаёт мигать, устройство активно и готово к передаче данных. Информация об устройстве

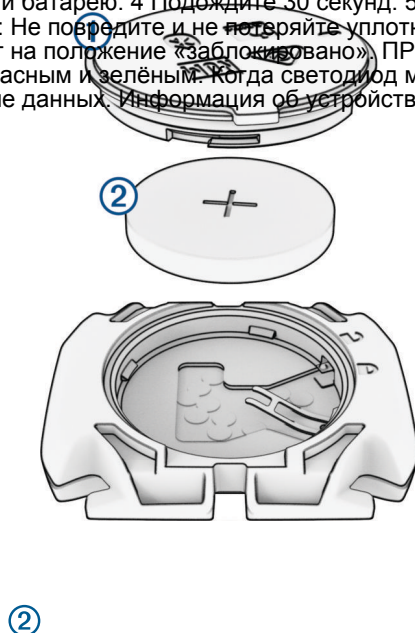


②



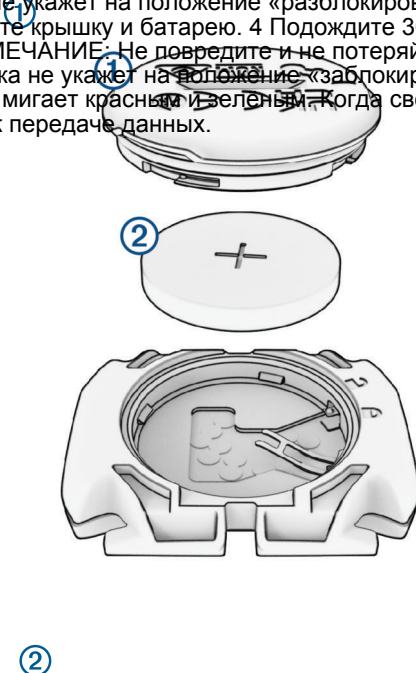
## Замена батареи датчика каденса

В устройстве используется одна батарея CR2032. Светодиод мигает красным, указывая на низкий заряд батареи после двух оборотов. 1 Найдите круглую крышку отсека батареи на задней части датчика. 2 Поверните крышку против часовой стрелки, пока метка не укажет на положение «разблокировано» и крышка не ослабнет настолько, чтобы её можно было снять. 3 Снимите крышку и батарею. 4 Подождите 30 секунд. 5 Вставьте новую батарею в крышку, соблюдая полярность. ПРИМЕЧАНИЕ: Не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо. Поверните крышку по часовой стрелке, пока метка не укажет на положение «заблокировано». ПРИМЕЧАНИЕ: После замены батареи светодиод несколько секунд мигает красным и зелёным. Когда светодиод мигает зелёным, а затем перестаёт мигать, устройство активно и готово к передаче данных. Информация об устройстве



## Замена батареи датчика каденса

ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте эти инструкции для моделей продукта, у которых на крышке отсека батареи есть прорезь под монету. В устройстве используется одна батарея CR2032. Светодиод мигает красным, указывая на низкий заряд батареи после двух оборотов. 1 Найдите круглую крышку отсека батареи на задней части датчика. 2 Поверните крышку против часовой стрелки, пока метка не укажет на положение «разблокировано» и крышка не ослабнет настолько, чтобы её можно было снять. 3 Снимите крышку и батарею. 4 Подождите 30 секунд. 5 Вставьте новую батарею в крышку, соблюдая полярность. ПРИМЕЧАНИЕ: Не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо. 6 Поверните крышку по часовой стрелке, пока метка не укажет на положение «заблокировано». ПРИМЕЧАНИЕ: После замены батареи светодиод несколько секунд мигает красным и зеленым. Когда светодиод мигает зеленым, а затем перестаёт мигать, устройство активно и готово к передаче данных.



## Устранение неполадок

### Сброс устройства

Если устройство перестаёт отвечать, вам может потребоваться его сбросить. Это не стирает ваши данные или настройки. Удерживайте 10 секунд. Устройство сбрасывается и включается.



### Восстановление настроек по умолчанию

Вы можете восстановить настройки конфигурации по умолчанию и профили занятий. При этом история и данные занятий, такие как поездки, тренировки и маршруты, удалены не будут. Выберите > System > Device Reset > Reset Default Settings > .

### Очистка пользовательских данных и настроек

Вы можете очистить все пользовательские данные и восстановить устройство до первоначальной настройки. Это удаляет вашу историю и данные, такие как заезды, тренировки и маршруты, и сбрасывает настройки устройства и профили занятий. Это не удаляет файлы, добавленные на устройство с компьютера. Выберите > System > Device Reset > Delete Data and Reset Settings > .



## Максимизация срока службы батареи

- Включите Battery Saver (Включение режима Battery Saver, стр. 76).
- Уменьшите яркость подсветки или сократите время её отключения (Настройки дисплея, стр. 63).
- Включите функцию Auto Sleep (Использование Auto Sleep, стр. 61).
- Отключите беспроводную функцию Phone (Phone Settings, стр. 62).
- Выберите настройку GPS (Изменение настройки спутников, стр. 62).
- Удалите беспроводные датчики, которые вы больше не используете.

## 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.

## Мой телефон не подключается к устройству

Если ваш телефон не подключается к устройству, вы можете попробовать эти советы.

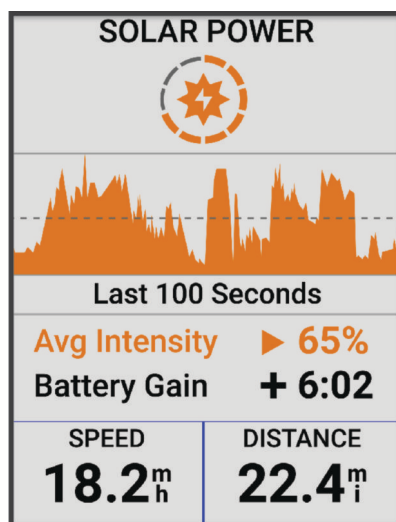
- Выключите телефон и устройство, затем включите их снова.
- Включите технологию Bluetooth на телефоне.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите устройство из приложения Garmin Connect и из настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить процесс сопряжения.
- Если вы купили новый телефон, удалите устройство из приложения Garmin Connect на телефоне, который собираетесь перестать использовать.
- Поднесите телефон в пределах 10 м (33 фута) от устройства.
- На телефоне откройте приложение Garmin Connect, выберите или , затем выберите Garmin Devices > Add Device для входа в режим сопряжения.
- Вы можете удерживать и выбрать Phone для ручного входа в режим сопряжения.



## Советы по использованию велокомпьютера Edge 540 Solar

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

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



## Улучшение приёма сигнала GPS-спутников

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

## 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.

## 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 .

## Показания температуры

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



## Калибровка барометрического высотомера

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

- Для автоматической калибровки от стартовой точки GPS выберите Auto Cal..
- Для ручного ввода текущей высоты выберите Calibrate > Enter Manually.
- Для ввода текущей высоты из цифровой модели высот (DEM) выберите Calibrate > Use DEM.
- Для ввода текущей высоты от стартовой точки GPS выберите Calibrate > Use GPS.

## Калибровка компаса

**УВЕДОМЛЕНИЕ** Калибруйте электронный компас на открытом воздухе. Чтобы повысить точность курса, не стойте рядом с объектами, влияющими на магнитные поля, такими как транспортные средства, здания и воздушные линии электропередач. Ваше устройство уже было откалибровано на заводе, и по умолчанию оно использует автоматическую калибровку. Если вы наблюдаете нестабильное поведение компаса, например, после перемещения на большие расстояния или после резких перепадов температуры, вы можете вручную откалибровать компас. 1 Выберите > System > Calibrate Compass. 2 Следуйте инструкциям на экране.

## 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.

## Получение дополнительной информации

- Перейдите на сайт [support.garmin.com](http://support.garmin.com) для получения дополнительных руководств, статей и обновлений программного обеспечения.
- Перейдите на сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или обратитесь к дилеру Garmin для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных частях. Устранение неполадок



# Приложение

## Поля данных

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

### Поля каденса

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

### Динамика педалирования

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



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

#### Поля расстояния

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

#### eBike

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

#### Поля высоты

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



## Передачи

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

## Графические

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

## Поля пульса

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

## Освещение

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



## Показатели МТБ

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

## Поля навигации

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



#### Прочие поля

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

#### Поля мощности

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



| Name                 | Description                                                                                         |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kilojoules           | The accumulated work performed (power output) in kilojoules.                                        |
| Lap Balance          | The average left/right power balance for the current lap.                                           |
| Lap NP               | The average Normalized Power™ for the current lap.                                                  |
| Lap Power            | The average power output for the current lap.                                                       |
| Last Lap NP          | The average Normalized Power for the last completed lap.                                            |
| Last Lap Power       | The average power output for the last completed lap.                                                |
| Lap Watts/kg         | The average power output in watts per kilogram for the current lap.                                 |
| Max. Lap Power       | The top power output for the current lap.                                                           |
| Max. Power           | The top power output for the current activity.                                                      |
| Normalized Power     | The Normalized Power for the current activity.                                                      |
| Pedal Smoothness     | The measurement of how evenly a rider is applying force to the pedals throughout each pedal stroke. |
| Power                | Cycling. The current power output in watts.                                                         |
| Power Zone           | The current range of power output (1 to 7) based on your FTP or custom settings.                    |
| Time in Zone         | The time elapsed in each power zone.                                                                |
| Torque Effectiveness | The measurement of how efficiently a rider is pedaling.                                             |
| TSS                  | The Training Stress Score™ for the current activity.                                                |
| Watts/kg             | The amount of power output in watts per kilogram.                                                   |

#### Smart Trainer

| Name             | Description                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Trainer Controls | During a workout, the resistance force applied by an indoor trainer. |

#### Speed Fields

| Name           | Description                                   |
|----------------|-----------------------------------------------|
| Avg Speed      | The average speed for the current activity.   |
| Lap Speed      | The average speed for the current lap.        |
| Last Lap Speed | The average speed for the last completed lap. |
| Max. Speed     | The top speed for the current activity.       |
| Speed          | The current rate of travel.                   |



### Stamina Fields

| Name               | Description                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|
| Stamina            | The current remaining stamina.                                |
| Estimated Distance | The current stamina distance remaining at the current effort. |
| Potential          | The remaining potential stamina.                              |
| Estimated Time     | The current stamina time remaining at the current effort.     |

### Timer Fields

| Name          | Description                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avg Lap Time  | The average lap time for the current activity.                                                                                                                                                                   |
| Elapsed Time  | The total time recorded. For example, if you start the activity timer and bike for 10 minutes, then stop the timer for 5 minutes, then start the timer and bike for 20 minutes, your elapsed time is 35 minutes. |
| Lap Time      | The stopwatch time for the current lap.                                                                                                                                                                          |
| Last Lap Time | The stopwatch time for the last completed lap.                                                                                                                                                                   |
| Timer         | The current time of the countdown timer.                                                                                                                                                                         |
| Time Ahead    | The time ahead or behind the Virtual Partner.                                                                                                                                                                    |
| Segment Time  | The amount of time racing the segment during the current activity.                                                                                                                                               |

### Workouts

| Name               | Description                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Calories to Go     | During a workout, the remaining calories when you are using a calorie target.            |
| Distance to Go     | During a workout or course, the remaining distance when you are using a distance target. |
| Duration           | The time remaining for the current workout step.                                         |
| Heart Rate to Go   | During a workout, the amount you are above or below the heart rate target.               |
| Primary Target     | During a workout, the target for the primary workout step.                               |
| Reps to Go         | During a workout, the remaining repetitions.                                             |
| Secondary Target   | During a workout, the target for a secondary workout step.                               |
| Step Distance      | During a workout, the distance for the current step.                                     |
| Step Time          | The time elapsed for the current workout step.                                           |
| Time to Go         | During a workout or course, the remaining time when you are using a time target.         |
| Workout Comparison | A graph comparing your current effort to the workout target.                             |
| Workout Step       | During a workout, the current step out of the total number of steps.                     |



## Стандартные оценки VO2 Max.

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

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

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

Данные воспроизведены с разрешения The Cooper Institute. Подробнее - на [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Оценки FTP

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

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

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

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



## Расчёты зон частоты сердечных сокращений

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

## Размер и длина окружности колеса

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







**Магазин спортивных часов  
и пульсометров**

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