

Garmin.km.ua tel. 8(0382)704-775
e-mail: garmin.km@gmail.com



ПОРТАТИВНЫЕ GPS НАВИГАТОРЫ

Edge 205/305 CAD/HR

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Содержание

Введение	4
Начало работы	5
Кнопки.....	6
Крепление Edge.....	8
Настройка Edge.....	10
Прием сигналов со спутников.....	11
Установка датчика сердцебиения.....	12
Установка датчика GSC10.....	14
Установка профиля пользователя.....	17
Установка профиля велосипеда.....	18
Изменение параметров подсветки и контраста дисплея.....	19
Тренировки	20
Авто-пауза (Auto Pause®).....	20
Авто-круг (Auto Lap®).....	20
Звуковые сигналы оповещения.....	22
Использование звуковых сигналов Скорости.....	23
Использование звуковых сигналов Частоты Сердцебиения.....	24
Использование звуковых сигналов Темпа Вращения Педалей.....	25
Режим Виртуальный Соперник (Virtual Partner™).....	26
Быстрая тренировка (Quick Workout).....	28
Использование Тренировок (Workouts).....	28
Интервальные тренировки (Interval Workouts).....	30
Расширенная Тренировка (Advanced Workout).....	31
Создание Расширенных Тренировок.....	32
Запуск Расширенных Тренировок.....	34
Редактирование Расширенных Тренировок.....	35
Маршруты (Courses).....	37
Создание маршрутов.....	37
Использование маршрута.....	38
Страница данных маршрута.....	38
История (History)	41
Просмотр Истории.....	41
Детали круга (Lap Details).....	42
Удаление истории.....	44
Навигация (Navigation)	45
Навигация с помощью карты.....	45
Отметка и Обнаружение Местоположений (Location).....	46
Навигация с помощью путей следования (Routes).....	50

Просмотр Информации GPS.....	52
Про GPS.....	53
Персональная настройка (Customizing).....	54
Установка Полей Персональных Данных (Custom Data Fields).....	54
Изменение Системных установок (System Settings).....	56
Изменение профиля пользователя.....	59
Изменение профиля велосипеда.....	59
Установка Зон (Zones).....	60
Зоны скорости.....	60
Зоны частоты сердцебиения (Heart Rate).....	61
Запись данных.....	63
Приложение.....	64
Таблица полей данных Edge.....	64
Просмотр данных частоты сердцебиения.....	69
Тренировка с Зонами частоты сердцебиения.....	69
Как зоны частоты сердцебиения влияют на физическое состояние?.....	70
Как установить значения зон частот сердцебиения?.....	70
Совмещение Датчиков.....	72
Барометрический Высотомер (Barometric Altimeter).....	74
Тренировка с использованием Темпа вращения педалей (Cadence).....	74
Таблица размеров шин и длин окружностей колеса.....	75
Тренировочный Центр Garmin (Garmin Training Center).....	76
Уход за устройством.....	77

Введение

Спасибо за выбор Garmin® Edge™! Следите за своими занятиями на велосипеде, используя этот современный компьютер, оснащенный GPS.

Об этом руководстве

Чтобы максимально эффективно использовать Ваш Edge, обращайтесь к данному руководству или к Краткому руководству Edge

Начало работы

Узнайте, как зарядить Ваш Edge, установить и использовать датчик сердцебиения, сенсор скорости и ритма GSC10, и подготовить Edge к первой поездке.

Тренировка

Создайте личные настройки для сигналов оповещения, а также режимы Выработки и Курса с помощью Edge.

История

Просматривайте и управляйте данными истории использования Edge.

Навигация

Узнайте о навигационных функциях Edge, таких как обнаружение и сохранении в памяти мест, создание маршрутов и просмотр страницы спутника.

Настройка

Настройте установки вашего Edge, чтобы он полностью удовлетворял вашим требованиям к занятиям.

Начало работы

Следуйте инструкциям в этом разделе чтобы настроить и начать использовать Ваш Edge.

Edge питается от встроенной литий-ионной батареи, которую Вы можете перезаряжать, используя входящее в поставку зарядное устройство переменного тока. Вы также можете заряжать Edge от персонального компьютера, используя USB-кабель. Перед работой заряжайте устройство в течении не менее 3-х часов.

ВНИМАНИЕ: Перед зарядкой устройства или подключению к персональному компьютеру убедитесь, что mini-USB порт, защитная заглушка и окружающие поверхности достаточно сухие. Это позволит избежать коррозии.

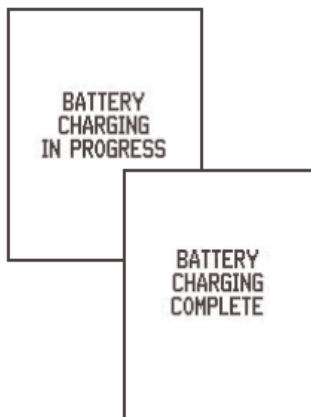
Чтобы зарядить устройство:

1. Разверните устройство обратной стороной и отогните защитную заглушку с mini-USB порта.
2. Найдите зарядное устройство переменного тока в коробке поставки устройства. Подключите mini-USB конец зарядного устройства в mini-USB порт Edge. Затем подключите другой конец зарядного устройства в обычную электрическую розетку.



ЗАМЕЧАНИЕ: Устройство будет заряжаться только в установленном температурном диапазоне: 0°C-50°C

3. Включите зарядное устройство в обычную электрическую розетку. Полностью заряженная батарея без подзарядки может работать около 12 часов.



Кнопки

1 power 

Кнопка “Питание” (Power)
- Нажмите и задержите для включения/выключения устройства.
- Нажмите, чтобы включить/выключить подсветку экрана.



2 mode

Кнопка “Режим” (Mode)
- Нажмите, чтобы сменить режим
- Нажмите, чтобы вернуться на предыдущую страницу
- Нажмите и задержите, чтобы переключить сохраненные профили велосипеда

Значки на дисплее

	Значок “Батарея” показывает текущий уровень заряда батареи
	Значок “Спутник” изменяется от пустого к 3D когда принимает сигналы от спутника
	Значок “USB соединение” появляется, когда Вы подсоединяете Edge к персональному компьютеру через кабель
	Значок “Таймер” появляется при запущенном таймере
	Значок “Частота сердцебиения” горит (без X), когда принимаются данные с датчика
	Значок “Ритм” горит (без X), когда принимаются данные с датчика.

ЗАМЕЧАНИЕ: Для перезагрузки устройства одновременно нажмите кнопки mode и reset/lap

3 reset/lap

Кнопка “Сброс/круг” (reset/lap)

- Нажмите и задержите, чтобы сбросить таймер.
- Нажмите, чтобы начать отсчет нового круга.

4 start/stop

Кнопка “Старт/стоп” (start/stop)

- Нажмите чтобы запустить/остановить таймер отсчета.

5 up/down ▲▼

Кнопка “Вверх/вниз” (up/down)

- Нажмите для подсветки опций меню.
- Нажмите, чтобы пролистать пункт меню и поля с данными.
- Нажмите для настройки контрастности изображения при нахождении на странице меню Спутник (Sattelite)

6 enter

Кнопка “Ввод” (Enter)

- Нажмите, чтобы выбрать пункт меню или подтвердить сообщение на экране

Крепление Edge

Для более точных показаний, устанавливайте Edge ориентированным в небо передней стороной. Это положение позволяет антенне GPS быстрее получать информацию со спутника.

Вы можете установить крепление Edge на велосипед к рулю или к перекладине рамы. Установка на перекладине более прочная и устойчивая. Для улучшения угла обзора устройства может использоваться дополнительная подставка (опция).

Чтобы установить Edge на перекладине рамы:

1. Установите подставку на перекладину велосипеда, затем присоедините к ней крепление. Убедитесь, что рычажок отсоединения находится с левой стороны.



Для горизонтальных перекладин:

Отсоедините верхнюю часть крепления, поверните на 90 градусов, и прикрепите обратно. Перейдите к пункту 2.

Для перекладин с диаметром меньше, чем 1 дюйм (25.4 мм):

Чтобы увеличить диаметр перекладины, поместите дополнительную резиновую прокладку под крепление. Резиновая прокладка также предохранит крепление от соскальзывания. Перейдите к пункту 2.

2. Плотно присоедините крепление используя два жгута для кабелей. Убедитесь, что жгуты продеты через обе части крепления на велосипед.
3. Вертикально совместите Edge с креплением.



4. Скольжением перемещайте устройство налево, пока оно не встанет на место.



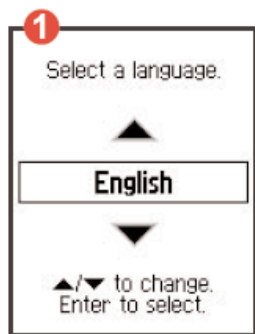
Вид сверху на Edge, установленный на горизонтальной перекладине.

Для снятия устройства:

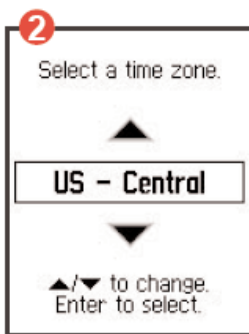
Нажмите вниз на рычажок отсоединения, и скольжением переместите устройство вправо.

Настройка Edge

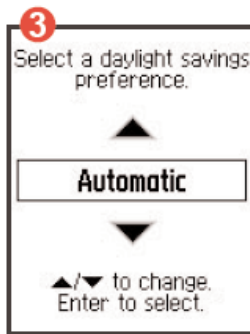
Когда Вы впервые включите Ваш Edge, то появятся следующие установочные экраны. Следуйте инструкциям на дисплее:



Экран выбора языка меню

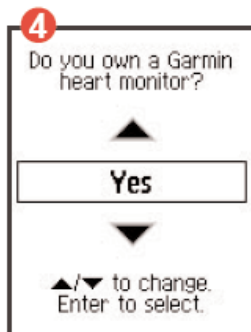


Экран выбора часового пояса

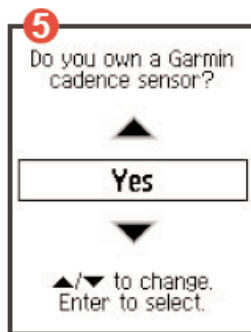


Экран выбора перехода на летнее время

Экраны 4 и 5 появляются только в меню 305 модели



Экран подтверждения наличия датчика сердцебиения



Экран подтверждения наличия датчика темпа вращения педалей

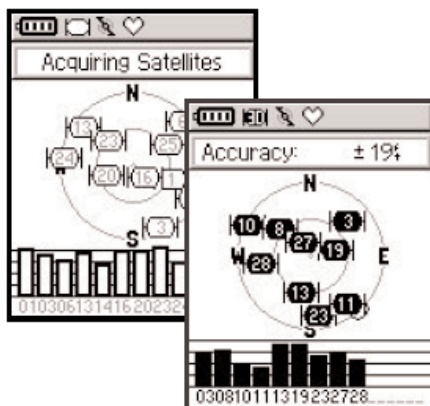
Прием сигналов со спутников

Прежде, чем начать использование Edge, Вы должны принять сигналы со спутников. Это может занять около 30-60 секунд.

Чтобы принять сигналы:

Выйдите на улицу на открытый участок. Затем, нажмите и задержите кнопку “Питание”  (Power) , чтобы включить устройство.

На странице меню “Спутник” (Sattelite) доступные для обнаружения спутники будут мерцать, устройство находится в процессе поиска сигнала. Изображение обнаруженных спутников и столбец уровня сигнала изменятся на закрашенные. Вверху экрана появится значение суммарной точности принятия сигнала.



Подождите некоторое время, пока Edge находится в процессе поиска сигнала. Для лучшего приема убедитесь, что устройство направлено лицевой стороной вверх. Стойте неподвижно на открытой местности, и не начинайте движение до тех пор, пока не исчезнет страница “Спутник”. После того, как страница исчезнет, Вы можете начать движение.

ЗАМЕЧАНИЕ: Чтобы отключить GPS-приемник и узнать, как использовать Edge в закрытом помещении, обратитесь к странице 57

Установка датчика сердцебиения

ЗАМЕЧАНИЕ: Датчик сердцебиения входит в комплект только для модели Edge 305.

Надевайте датчик сердцебиения непосредственно на тело, под грудной клеткой. Он должен достаточно плотно держаться, чтобы не соскальзывать во время ваших тренировок. Чтобы посмотреть информацию о частоте сердцебиения на экране Edge, вы должны сначала добавить пункт в одно из полей на одной из страниц данных.

Чтобы начать использовать датчик:

1. Проденьте один конец эластичного ремешка через ушко датчика сердцебиения.
2. Увлажните оба сенсора на обратной стороне датчика, чтобы сделать контакт между Вашим пульсом и передатчиком более устойчивым.




3. Наденьте датчик сердцебиения непосредственно на кожу, под грудной клеткой. Оберните ремешок вокруг тела и прикрепите свободный конец к ушку датчика

ЗАМЕЧАНИЕ: Если вы испытываете проблемы с ошибочными показаниями датчика сердцебиения, закрепите датчик с сенсорами на спине, или попробуйте использовать электропроводящий гель.

4. Натяните или ослабьте ремешок датчика, чтобы сделать крепление максимально удобным.

5. Включите Edge.

6. Зона действия передачи данных от датчика к Edge - 3 метра. Войдите в зону действия. Передача данных к Edge начнется автоматически, и на экране устройства мерцающий значок сердцебиения  начнет гореть устойчиво.

ПОДСКАЗКА: Во время процесса “совмещения” данных между Edge и датчиком сердцебиения, убедитесь что в зоне действия не находится никаких других датчиков. После того, как процесс совмещения данных закончится, то другие датчики смогут находиться в зоне действия. Для более подробной информации о совмещении, тренировках и возможных проблемах обратитесь к страницам 72-73.

Установка датчика GSC10

ЗАМЕЧАНИЕ: Датчик GSC10 входит в комплект только для модели Edge 305.

Комплектация Edge 305 включает в себя беспроводные магнитные датчики скорости и темпа вращения педалей. Чтобы шел процесс передачи данных с датчиков на GSC10, оба магнита должны быть установлены ориентированными на соответствующие линии индикации.

Чтобы установить GSC10:

1. Поместите GSC10 на перо задней вилки (со стороны, обратной трансмиссии)

Свободно (предварительно) прикрепите GSC10, используя два жгута.



2. Прикрепите pedalный магнит к плечу кривошипа педали используя липкое крепление и жгут. Убедитесь, что магнит находится в пределах не более 5 мм от датчика GSC10 и индикаторные линии магнита и GSC10 совпадают.

3. Присоедините магнит на спицу, отвинтив его предварительно от пластиковой детали. Проденьте спицу в паз на пластиковой детали и немного затяните. Если расстояние между сенсорным плечом датчика и магнитом будет слишком мало, то магнит может быть обращен лицевой стороной в обратную датчику сторону. Убедитесь, что линии индикации магнита и датчика совпадают.

2 Магнит на плече кривошипа педали



4. Отвинтите и подвиньте сенсорный рычаг на расстояние 5мм от магнита на спице. Вы также можете наклонить GSC10 к какому-либо магниту для улучшения совпадения линий.

5. Нажмите кнопку “Сброс” (Reset) на GSC10. Светодиод загорится сначала красным, затем зеленым. Прокрутите педали для проверки сенсоров. Светодиод будет загораться красным при прохождении мимо сенсора магнита на плече кривошипа педали и зеленым при прохождении мимо сенсора магнита на спице колеса.

ЗАМЕЧАНИЕ: Светодиод мигает в первые 60 проходов магнита после сброса. Нажмите “Сброс” (Reset) еще раз, если Вам нужны дополнительные проходы.

6. Когда все настроено и корректно работает, крепче затяните жгуты, сенсорный рычаг и магнит на спице.



Установка профиля пользователя

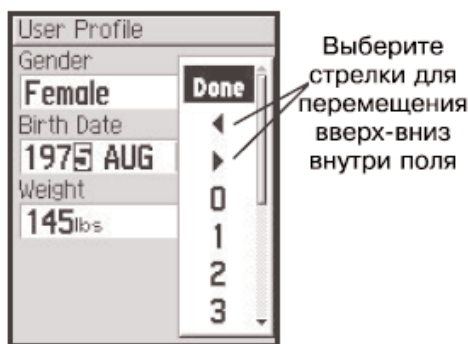
Edge использует вводимую Вами информацию о себе для расчетов потраченных калорий. Установите свой личный профиль пользователя, чтобы обеспечить правильную запись данных о тренировках в память устройства.

Для установки профиля пользователя:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu)
2. Выберите “Установки” (Settings) > Профиль Пользователя (User Profile)
3. Введите Ваш Пол (Gener), Дату рождения (Birth Date), и вес (Weight).

ПОДСКАЗКА: После того, как вы закончите выбор опций меню или ввод значений в Edge, нажмите кнопку “Режим” (Mode) для выхода из поля данных или со страницы меню.

Если Вы устанавливаете профиль пользователя в первый раз (для устройства, укомплектованного датчиком сердцебиения), появится сообщение “Максимальный пульс” (Max HR). Выберите пункт “Yes”, чтобы править Ваш максимально допустимый пульс, основанный на Вашем профиле пользователя.



Установка профиля велосипеда

Вы можете сохранить до трех профилей велосипеда.

Для установки профиля велосипеда:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Профиль велосипеда” (Bike Profile).

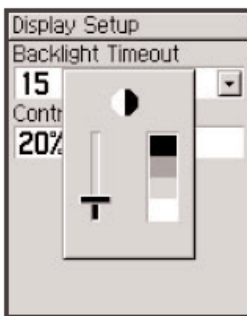


3. Выберите профиль велосипеда, который вы хотите использовать.
4. Введите вес велосипеда (Bike Weight).
5. Если вы имеете сенсор скорости и частоты вращения педалей GSC10, отметьте галочкой поле “Оборудован датчиком” (Sensor Mounted).
6. В поле размера колес (Wheel Size) выберите “Автоматический” (Auto) режим, если вы хотите, чтобы GSC10 сам определил диаметр шины, используя данные с GPS или выберите “Ручной” (Custom) режим, чтобы ввести размер лично. Таблица ширины шин и длин окружности находится на странице 75.

Изменение параметров подсветки и контраста дисплея

Для изменения параметров дисплея:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > Система (System) > Дисплей (Display)
3. Выберите время, в течение которого остается включеной подсветка экрана. Используйте меньшее значение времени для сохранения заряда батареи.
4. Выберите значение контрастности экрана.



ЗАМЕЧАНИЕ: Вы также можете настроить контрастность на странице “Спутник” (Sattelite), используя стрелки вверх\вниз.

Тренировки

Edge предлагает несколько тренировочных возможностей и установок. Используйте Edge для установки целей и звуковых предупреждений, тренировки с Виртуальным Соперником (Virtual Partner™), программирования тренировок и планирования маршрутов на основе уже существующих поездок.

Авто-пауза (Auto Pause®)

Вы можете настроить Edge так, чтобы устройство останавливало таймер автоматически во время поездки, когда Вы останавливаете движение или Ваша скорость падает ниже установленного значения. Эта установка полезна, когда ваш маршрут включает остановки на светофорах или в других местах, где Вам нужно сбрасывать скорость или останавливаться.

Когда Вы включаете опцию Авто-паузы, Edge сохраняет любое остановленное время как “Нерабочее время” (Rest time) и любое остановленное пройденное расстояние как “Нерабочее расстояние” (Rest Distance). Чтобы добавить эти поля данных на какую-то лично настроенную страницу, обратитесь к странице ...

ЗАМЕЧАНИЕ: Нерабочие расстояние и время для Авто-паузы не сохраняются в истории.

Авто-круг (Auto Lap®)

Вы можете использовать опцию Авто-круг чтобы автоматически отмечать пройденный круг на определенной позиции или после прохождения определенного расстояния. Эта установка полезна, когда требуется сравнить Ваши достижения для различных частей поездки (Например, каждые 5 километров или каждый спуск с большого холма)

Чтобы установить Авто-паузу/Авто-круг:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu)

2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Авто-пауза/Авто-круг (Auto Pause/Lap) >

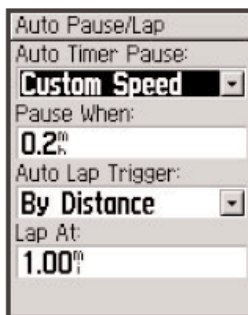
3. В поле Автоматическая Пауза Таймера (Auto Timer Pause) выберите пункт “При остановке” (When Stopped) или “Лично настроенная скорость” (Custom Speed) и укажите значение.

4. В поле Автоматическое Переключение Круга (Auto Lap Trigger) выберите “По достижению расстояния” (By Distance) и введите значение, или выберите “По достижении позиции на карте” (By Position), чтобы выбрать одну из опций:

- **Только по нажатию кнопки “Круг”** (Lap Press Only). Устройство переключает счетчик пройденных кругов каждый раз когда Вы нажимаете кнопку “Круг” (Lap) и каждый раз, когда Вы проходите это место на карте.

- **Старт и Круг** (Start And Lap). Устройство переключает счетчик пройденных кругов в той позиции GPS, где вы нажимаете кнопку “Старт” (Start) и в любом другом месте на карте, где в течение поездки Вы нажимаете кнопку “Круг” (Lap)

- **Отметка и Круг** (Mark And Lap). Устройство переключает счетчик пройденных кругов в определенном месте карты GPS, отмеченном перед поездкой и в любом другом месте на карте, где в течение поездки вы нажимаете кнопку “Круг” (Lap)



Звуковые сигналы оповещения

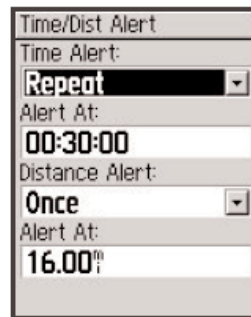
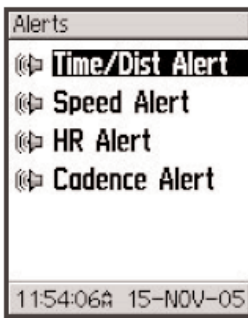
Используйте Edge чтобы тренироваться на определенные установки времени, расстояния, скорости, частоты сердцебиения и темпа вращения педалей.

Использование звуковых сигналов оповещения Времени и Расстояния.

Звуковые сигналы времени и расстояния полезны во время длительных тренировок, когда Вы хотите тренироваться в течение определенного времени или пройденного расстояния. После того, как вы достигнете цели, Edge подаст звуковой сигнал и выведет сообщение на дисплей.

Чтобы установить звуковой сигнал времени или расстояния:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu)
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Звуковые сигналы (Alerts) > Сигналы Времени/расстояния (Time/Dist. Alert)



3. В поле “Звуковой сигнал Времени” (Time Alert) выберите “Одиночный” (Once) или “Повторяющийся” (Repeat).
4. Введите значение времени в поле “Подать сигнал в” (Alert At).

5. В поле “Звуковой сигнал Расстояния” (Distance Alert) выберите “Одиночный” (Once) или “Повторяющийся” (Repeat).

6. Введите значение расстояния в поле “Подать сигнал при” (Alert At).

Использование звуковых сигналов Скорости.

Звуковые сигналы скорости сообщают Вам о превышении или падении скорости относительно установки для Вашей поездки. Звуковой сигнал скорости использует возможность Зон Скорости (Speed Zones), которые являются установками для промежутка значений скорости и которые Вы можете сохранять в памяти Edge. Для более полной информации обратитесь к странице

Чтобы установить звуковой сигнал Скорости:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).

2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Звуковые сигналы (Alerts) > Сигналы Скорости (Speed Alert).

3. В поле “Сигнал превышения скорости” (Fast Speed Alert) выберите “Зоны Скорости” из меню или выберите “Ручная настройка” (Custom), чтобы ввести собственные значения.

4. Таким же образом настраивается поле “Сигнал падения скорости” (Slow Speed Alert)



Использование звуковых сигналов Частоты Сердцебиения

ЗАМЕЧАНИЕ: Звуковые сигналы Частоты Сердцебиения доступны только для модели 305

Подобно звуковым сигналам Скорости, сигналы Частоты Сердцебиения информируют Вас о том, поднимается ли Ваш пульс выше или опускается ниже определенного значения ударов в минуту.

Звуковые сигналы Частоты Сердцебиения также информируют Вас о превышении или падении значения ударов в минуту относительно определенных Зон Пульса (Heart Rate Zones) - промежутка между двумя значениями пульса. Пять наиболее известных и широкоиспользуемых зон помогут Вам выбрать интенсивность Вашей тренировки. Для более подробной информации об установке Зон Пульса обратитесь к странице ____ Для более подробной информации о тренировках с использованием Зон Пульса обратитесь к странице ____.

Для установки звукового сигнала Частоты Сердцебиения:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).

2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > “Звуковые сигналы” (Alerts) > Сигнал Сердцебиения (HR Alert)

3. В поле “Минимально допустимый пульс” (Min HR Alert) выберите зону из меню или выберите “Ручная настройка” (Custom), чтобы установить собственное значение для сигнала.

4. Таким же образом настраивается поле “Максимально допустимый пульс” (Max HR Alert). Максимальное допустимое значение - 235 ударов в минуту.



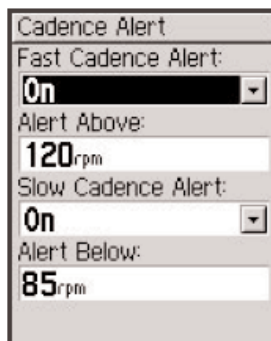
ЗАМЕЧАНИЕ: При установке значение пульса вручную, интервал между верхним и нижним значением зоны должен быть равен как минимум 5 ударам в минуту

Использование звуковых сигналов Темпа Вращения Педалей


Подобно звуковым сигналам Скорости, сигналы Темпа Вращения Педалей (Cadence) информирует Вас о превышении или падении значения числа оборотов в минуту кривошипа педали. Для более подробной информации о тренировках с помощью Темпа Вращения Педалей, обратитесь к странице 76.

Для установки звукового сигнала Темпа Вращения Педалей:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > “Звуковые сигналы” (Alerts) > Сигнал Темпа Вращения (Cadence Alert)
3. В поле “Верхнее значение темпа” (Fast Cadence Alert) выберите “Включено” (On).
4. Введите значение в поле “Сигнализировать при превышении” (Alert Above). Максимально допустимое значение темпа - 255
5. Таким же образом настраивается поле “Нижнее значение темпа” (Slow Cadence Alert).



Режим Виртуальный Соперник (Virtual Partner™)

Виртуальный соперник  - это уникальная функция, которая позволит Вам расширить возможности для тренировок. Виртуальный соперник соревнуется с Вами в режиме быстрой тренировки или быстрого маршрута. Он “едет” рядом с Вами (верхний график). Ваши текущие время, скорость, пройденное расстояние и расстояние до Виртуального соперника появляются на странице “Тренировка” (Workout). Если Вы опережаете Виртуального соперника, фон нижнего поля светлый. Если Вы отстаете, то фон темный (на рисунке).

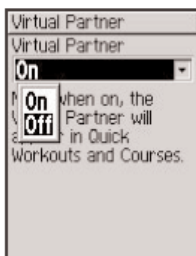
Чтобы посмотреть данные Виртуального соперника:

1. Установите режим Быстрой тренировки или Быстрого маршрута.
2. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы просмотреть страницу Тренировки (Workout) или Маршрута (Course).
3. Нажмите кнопку “Старт” (Start).
4. Нажмайте кнопку “Ввод” (Enter), чтобы перемещаться между страницами Тренировки (Workout) и Маршрута (Course).



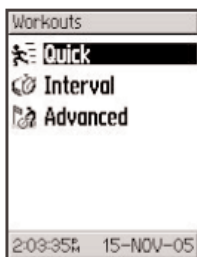
Чтобы отключить Виртуального Соперника:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) - Виртуальный соперник (Virtual Partner).
3. В поле “Виртуальный соперник” выберите пункт “Отключен” (Off).



Тренировки: Быстрая, Интервальная и Расширенная.

В Главном Меню (Main Menu) выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Тренировки (Workouts), чтобы выбрать тип тренировки.



Быстрые тренировки (Quick) и Интервальные тренировки (Interval) перезаписываются в памяти, когда вы создаете новую тренировку этого типа. Расширенные тренировки (Advanced) могут быть сохранены, отредактированы и перемещены в Тренировочный Центр Garmin (Garmin Training Center)

Использование Тренировок (Workouts)

В поездке нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы посмотреть страницу данных Тренировки. Когда вы закончите выполнение всех пунктов, появится сообщение “Тренировка завершена!” (Workout Finished!).

Чтобы закончить тренировку раньше времени:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Остановить тренировку (Stop Workout).

Чтобы закончить раньше времени Тренировку на интервале или Расширенную тренировку:

Нажмите кнопку “Круг/Сброс” (Lap/Reset).

Быстрая тренировка (Quick Workout)

Для быстрых тренировок Вы можете ввести цели достижения времени, достижения расстояния или преследования Виртуального Соперника. Можно легко настроить один из следующих видов тренировки Edge:

- Расстояние и время
- Время и скорость
- Расстояние и скорость



Чтобы настроить Быструю тренировку:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Тренировки (Workouts) > Быстрые тренировки (Quick Workouts).
3. Выберите тип быстрой тренировки.
4. Введите значения в первое и второе поле.
5. Проверьте, чтобы посчитанное значение в третьем поле было адекватным. Если это не так, то измените значения в верхних полях.
6. Выберите “Готово?” (Done?)
7. Нажмите кнопку “Старт” (Start), чтобы начать Вашу Быструю тренировку.

Quick Workout
Distance:
23.00^m
Time:
01:00:00
Speed:
23.0^m
Done?

Интервальные тренировки (Interval Workouts)

Вы можете создавать простые и эффективные интервальные тренировки, основанные на следующих критериях:

- Пробег определенного расстояния и отдых в течение определенное количество времени.
- Пробег определенного расстояния и отдыха в течение определенного расстояния.
- Пробега в течение определенного количества времени и отдыха в течение определенного количества времени.
- Пробега в течение определенного количества времени и отдыха в течение определенного расстояния.

Чтобы создать Интервальную Тренировку:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Тренировки (Workouts) > Интервал (Interval).
3. Выберите одну из опций на странице Интервальной тренировки (Interval Workout)
4. Введите значения времени или расстояния в соответствующие поля.
5. В поле “Повторения” (Reps) введите количество повторений интервала.



6. Чтобы добавить дополнительный круг для разминки и заминки, выберите пункт Разминка и Заминка (Warmup & Cooldown).

7. Выберите “Готово?” (Done?)



Interval Workout
Distance: 5.00^m
Rest Time: 00:01:00
Reps: 4
<input checked="" type="checkbox"/> Warmup & Cooldown
Done?

8. Нажмите “Старт”, чтобы начать Интервальную тренировку.

Если вы выбрали Разминку и Заминку, то после окончания разминочного круга нажмите кнопку “Круг” (Lap), чтобы начать отсчет первого интервала. После окончания Вашего последнего интервала, счетчик автоматически начнет заминочный круг. Когда Вы закончите заминку, нажмите кнопку “Круг”, чтобы закончить Тренировку.

Когда вы будете подходить к концу каждого круга, будет звучать сигнал и появляться сообщение с отсчетом времени до начала нового круга. В любое время в течение интервальной тренировки Вы можете нажать “Круг” (Lap) для преждевременного окончания текущего круга.

Расширенная Тренировка (Advanced Workout)

Вы можете использовать Edge для создания и сохранения Расширенных Тренировок, которые могут включать в себя цели для каждого из этапов тренировки и различные по значению расстояния, времена, и круги. Создав и сохранив тренировку, вы можете использовать программное обеспечение “Центр Тренировок Garmin” (Garmin Training Center), что запланировать эту тренировку на определенный день. Планирование позволяет Вам сэкономить время, потраченное на настройку, так как можно распланировать тренировки заранее и сохранить в память Edge.

Создание Расширенных Тренировок

Garmin рекомендует Вам использовать “Тренировочный центр Garmin” (Garmin Training Center) для создания тренировок и записи их на Edge. Однако, Вы также можете создавать и сохранять Расширенные тренировки непосредственно на Edge. В этом случае вы не сможете планировать тренировки, для этого используйте “Тренировочный центр Garmin” (Garmin Training Center).

ЗАМЕЧАНИЕ: “Тренировочный центр Garmin” использует “приоритетный список” Расширенных тренировок. Это означает, что созданные на Edge тренировки будут перезаписаны, если Вы загрузите тренировки “Тренировочного центра Garmin”. Убедитесь, что перед этим вы перенесли тренировки из Edge на персональный компьютер.

Чтобы создать Расширенную тренировку, используя Edge:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” > “Тренировки” (Workouts) > Расширенные (Advanced) > <Создать новую> (Create New)
3. Для описания тренировки введите ее название (например 40KHILLS)
4. Выберите “1. Открыть Без Цели” (Open No Target). Выберите “Редактировать этап” (Edit Step).
5. В поле “Длительность” (Duration), укажите, как долго будет длиться этап. Если Вы выберете “Открытый” (Open), то сможете закончить этап в течение тренировки нажатием кнопки “Круг” (Lap).

Workout Step	
Duration	Open
Until Lap Is Pressed	
Target	Speed
	Climb 4
1.00 ^m	To 4.00 ^m
Rest Lap	Yes

6. Ниже поля “Продолжительность” (Duration) укажите, при каком значении вы хотите, чтобы этап закончился.

7. В поле “Цель” (Target), выберите Вашу цель в течение этапа. (Скорость, Частота Сердцебиения, Темп вращения педалей или Отсутствие цели)

ЗАМЕЧАНИЕ: Частота сердцебиения и темп вращения педалей могут быть выбраны только для модели 305

8. Введите значение Цели из Меню. Например, если целью для Вашей тренировки является частота сердцебиения, выберите Зону для частоты или введите настроенный вручную промежуток. Выберите “Нет” (None), если вы не хотите устанавливать цель для данного этапа.

9. Ниже поля “Цель” (Target) введите значения этой цели для этого этапа (если это требуется)

10. Если это Круг Отдыха (Rest Lap), выберите поле “Круг Отдыха”, а затем выберите “Да” (Yes). (Создание Кругов Отдыха влияет на историю Ваших тренировок (Workout History), обратитесь к пункту руководства “Просмотр Истории Тренировок” (Viewing Workout History).

11. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы продолжить настройку этой тренировки.

12. Чтобы добавить следующий этап, выберите <Добавить следующий этап> (Add New Step). Повторите шаги 5-11.

Для повторения этапа:

1. Выберите <Добавить новый этап> (Add New Step).
2. В поле “Продолжительность” (Duration) укажите “Повтор” (Repeat)
3. В поле “Назад к этапу” (Back To Step) укажите, к какому этапу Вы хотите вернуться.
4. В поле “Количество Повторений” (Number of Reps), введите количество желаемых повторений.
5. Нажмите кнопку “Режим” (Mode) для продолжения.

Workout Step	
Duration	Repeat
Back To Step	1
Number Of Reps	3

Запуск Расширенных Тренировок

После того, как вы запустили Расширенную тренировку, Edge показывает информацию о каждом этапе, такую как: название этапа, цель (если она существует), и текущие данные тренировки.

Для начала Расширенной тренировки:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Тренировки (Workouts) > Расширенная (Advanced).
3. Выберите Тренировку, которую Вы хотите запустить.

4. Выберите “Начать Тренировку” (Do Workout).

5. Нажмите кнопку “Старт” (Start), чтобы начать Расширенную Тренировку.

ЗАМЕЧАНИЕ: На странице Тренировки (Workout), нажмите кнопку “Ввод” (Enter) для просмотра дополнительных данных.

Workout	
Time 00:00:02	
Speed 0.0 ^{mi} / _h	Distance 0 ^f / _t
Step 1: Bike for 5.00mi at Climb 4	
Previous: 0:0	00:00:00 ---:--
Next: Bike for 10.00mi at HR Zone 2	

Сигнал прозвучит, когда вы почти закончите этап тренировки. Появится сообщение с отсчетом времени или расстояния до начала следующего этапа. В любое время в течение Расширенной тренировки Вы можете нажать “Круг” (Lap) для преждевременного окончания текущего этапа.

Редактирование Расширенных Тренировок

Вы можете редактировать тренировки из “Центра Тренировок Garmin” или непосредственно на Edge. Однако, если вы редактируете тренировки на Edge, изменения могут оказаться временными. “Тренировочный центр Garmin” использует “приоритетный список” Расширенных тренировок. Это означает, что созданные на Edge тренировки будут перезаписаны, если Вы загрузите тренировки “Тренировочного центра Garmin”. Чтобы изменения стали постоянными, редактируйте тренировки на персональном компьютере, а затем записывайте их в память Edge.

Для редактирования Расширенной Тренировки:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Тренировки (Workouts) > Расширенная (Advanced).
3. Выберите Тренировку, которую Вы хотите изменить. Выберите “Редактировать Тренировку” (Edit Workout).
4. Выберите этап, который хотите изменить. Выберите “Редактировать этап” (Edit Step).
5. Сделайте все необходимые изменения и нажмите кнопку “Режим” (Mode).
6. Отредактируйте, если необходимо, другие этапы.
7. Нажмите кнопку “Режим” (Mode) для выхода.

Для удаления Расширенной Тренировки:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Тренировки (Workouts) > Расширенная (Advanced).
3. Выберите Тренировку, которую Вы хотите удалить. Выберите “Удалить Тренировку” (Delete Workout).
4. Выберите “Да” (Yes) для удаления тренировки.

Маршруты (Courses)

Еще одним способом использования Edge для личных тренировок является создание и редактирование маршрутов, основанных на записанных до этого Ваших результатах. Вы можете следовать маршруту стараясь соответствовать или превышать предварительно установленные цели. Вы также можете состязаться с Виртуальным Соперником на маршрутных тренировках.

Создание маршрутов

Garmin рекомендует вам использовать программное обеспечение “Центр Тренировок Garmin” для создания маршрутов и маршрутных точек. После этого Вы сможете переместить их в Edge. Вы также можете создавать маршруты (без маршрутных точек) на Edge.

Для создания маршрута на Edge:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > Маршруты (Courses) > <Создать новый> (Create New).
3. На странице Истории (History), выберите предыдущую поездку, на которой будет основан маршрут.
4. Введите имя маршрута в верхнем поле (Например, 10KFLAT)
5. Нажмите кнопку “Режим” (Mode) для выхода.

Добавление маршрутных точек:

Вы можете отмечать маршрутные точки, или места на Вашем маршруте, которые вы хотите запомнить, например, водяные переправы или отметки расстояния. Для добавления маршрутных точек к любому маршруту, Вы должны использовать “Тренировочный центр Garmin”.

Использование маршрута

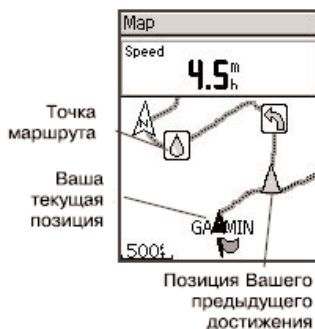
Для запуска маршрута:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > “Маршруты” (Courses).
3. Выберите маршрут из списка.
4. Выберите “Запуск маршрута” (Do Course).
5. Нажмите “Старт” (Start). История записывается в память, даже если Вы находитесь не в режиме Маршрута.

Страница данных маршрута

На странице Маршрута, нажмите кнопку “Ввод” (Enter), чтобы посмотреть дополнительные маршрутные данные на нижней половине экрана, включая карту маршрута, график подъема, и данные Виртуального Соперника. Верхнюю половину экрана Вы можете настраивать под себя (до четырех полей данных). Нажмите “Режим” (Mode), чтобы увидеть Ваш маршрут на карте.

Course	
Time	
00:02:12	
Dist To Crs	Time To Crs
239 ^f	00:50
Dist To End	Course Time
5.84 ^m	53:06



 - Этот серый треугольник показывает позицию Вашего предыдущего достижения

 - Этот черный прямоугольник показывает Вашу текущую позицию.

Нажмите кнопку “Режим” (Mode) еще раз, чтобы перейти на страницу Компаса (Compass). Если Вы еще не вышли на маршрут, Компас указывает на направление до маршрута, а поля данных показывают расстояние до начала маршрута и предварительную оценку требуемого времени, чтобы выйти на маршрут.



Режим “Вне курса”:

Вы можете проехать разминку, прежде, чем выйдете на маршрут. Нажмите “Старт” (Start) чтобы запустить маршрут, и начните разминаться, как обычно. Когда Вы будете готовы начать, двигайтесь по направлению к маршруту. Как только вы окажетесь на любой из точек маршрута, Edge выведет сообщение “На маршруте” (On Course), и синхронизирует положение черного и серого треугольника.

Если вы отклонитесь от маршрута, Edge выведет на экран сообщение “Вне маршрута” (Off Course). Серый треугольник останется на маршруте без Вас. Используйте страницу Компаса (Compass) или Карты (Map), для того, чтобы вернуться на маршрут.

Чтобы закончить маршрут вручную:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > “Остановить маршрут” (Stop Course).

Чтобы редактировать название маршрута:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Тренировочный процесс” (Training) > “Маршруты” (Courses).
3. Выберите тренировку, которую хотите изменить. Выберите “Редактировать Маршрут” (Edit Course).
4. Измените имя маршрута.
5. Нажмите “Режим” (Mode) для выхода.

История (History)

Edge автоматически сохраняет все данные тренировок (когда включен таймер) и может сохранять в памяти данные продолжительностью до двух лет (1000 кругов). Когда память переполнена, перезаписывается самая старая запись. Периодически загружайте Вашу Историю в “Тренировочный Центр Garmin”, чтобы следить за всеми Вашими тренировками. Вы можете просматривать данные на экране Edge, или переместить историю на персональный компьютер, используя программное обеспечение “Тренировочный Центр Garmin”, где Вы сможете проанализировать эти данные.

Данные истории включают в себя время, пройденное расстояние, затраченные калории, среднюю скорость, максимальную скорость, высоту и детальную информацию о кругах. Данные истории модели 305 также включает в себя частоту сердцебиения и темп вращения педалей.

ЗАМЕЧАНИЕ: Данные не записываются, когда таймер остановлен.

Просмотр Истории

После того, как Вы закончили поездку, Edge сохраняет данные истории, которые Вы можете просмотреть по пунктам День, Неделя или Суммарные.

Для просмотра истории по пункту День:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “История” (History) > “По дням” (By Day)
3. Нажмите ▼ для прокрутки списка. Во время прокрутки, под списком будут появляться суммарные данные.
4. Выберите пункт, чтобы посмотреть данные. Выберите “Просмотреть круги” (View Laps) для просмотра дополнительных данных круга.

Детали круга (Lap Details)

Edge показывает данные истории зависимо от типа тренировки, который вы проходили. Данные о быстрых тренировках (Quick Workout) появляются на одной суммарной странице. Данные о тренировке с Виртуальным Соперником, Интервальных тренировках, Расширенных тренировках и маршрутах появляются в виде вкладок, которые разделяют информацию на секции. Чтобы посмотреть данные на различных вкладках, нажмите кнопки ▲ и ▼.

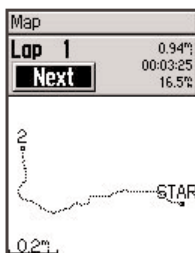


Чтобы посмотреть круги на карте:

1. В режиме просмотра данных для одного из пунктов истории, выберите “Посмотреть круги” (View laps)
2. Выберите круг из списка.
3. Выберите “Посмотреть на карте” (View On Map)



4. Нажимайте кнопки ▲ и ▼, чтобы уменьшить\увеличить масштаб карты. После окончания просмотра круга, выберите “Следующий” (Next), чтобы посмотреть следующий круг. Для выхода нажмите кнопку “Режим” (Mode).



Для удаления кругов или целых поездок из истории:

1. В режиме просмотра данных для одного из пунктов истории, выберите “Просмотр Круга” (View Laps).
2. Выберите круг, которых хотите удалить
3. Выберите “Удалить круг” (Delete Lap) или “Удалить всю поездку” (Delete Entire Trip). Выберите “Да” (Yes) для подтверждения.

ЗАМЕЧАНИЕ: Чтобы удалить больше из Вашей Истории поездок, обратитесь к разделу руководства “Удаление Истории”

Чтобы просмотреть историю за неделю:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “История” (History) > “За неделю” (By Week)
3. Нажмите ▼ для прокрутки через список недель. Во время прокрутки, под списком будут появляться суммарные данные для каждой недели
4. Выберите неделю, чтобы просмотреть данные этой недели по дням.

Для просмотра суммарной истории:

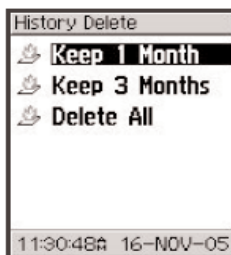
1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “История” (History) > “Суммарная история” (History Totals). Появятся суммарные значения для пройденного расстояния, времени, потраченных калорий для всех сохраненных тренировок.
3. Выберите “Просмотреть Недели” (View Weeks), чтобы просмотреть список недель.

Удаление истории

После перемещения данных о нескольких месяцах из Edge в “Тренировочный центр Garmin”, вероятно, Вы захотите удалить историю на Вашем устройстве.

Для того, чтобы удалить историю тренировок:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “История” (History) > “Удалить” (Delete).



3. Выберите “Сохранить 1 Месяц” (Keep 1 Month), “Сохранить 3 месяца” (Keep 3 Months) или “Удалить все” (Delete All). Выберите “Да” (Yes) для подтверждения.

Навигация (Navigation)

Использование GPS-Навигации вашего Edge позволяет смотреть маршрут Вашей поездки на карте, отмечать и сохранять местоположения, а также создавать маршруты.



Навигация с помощью карты

Нажмите кнопку "Режим" (Mode), чтобы увидеть страницу Карты. Когда Вы запускаете таймер и начинаете движение, на карте появляется тонкая пунктирная линия, которая точно показывает ваш маршрут. Эта линия называется траекторией. Внизу страницы Карты Вы можете видеть величину масштаба карты. Чтобы увеличить/уменьшить масштаб, нажимайте кнопки "Вверх" или "Вниз". Наверху страницы Карты Вы можете добавить настроенный вручную поля данных.



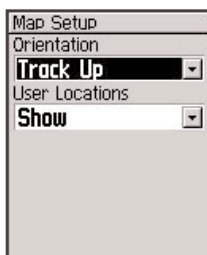
Вы

Отметка и Обнаружение Местоположений (Location)

Местоположение - это точка на карте, которую Вы сохранили в памяти. Если вы хотите запомнить какие-либо приметы на местности или возвратиться потом в определенное место, отметьте местоположение. Местоположение появляется на карте символом с названием. Вы можете найти, просмотреть и возвратиться к сохраненным местоположениям в любой момент.

Чтобы сохранить местоположение:

1. Доберитесь до места, которое Вы хотите сохранить как Местоположение.
2. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
3. Выберите “Навигация” (Navigation) > “Отметить местоположения (Mark A Location)
4. Выберите символ для сохранения.
5. Введите имя сохраняемого местоположения в верхнем поле.

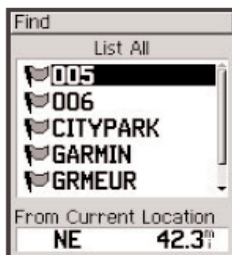


Чтобы отметить местоположение, используя координаты:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > Отметить местоположение (Mark Location).
3. Используйте стрелки ▲▼, чтобы выбрать координаты. Введите широту и долготу отмечаемого местоположения.
4. Сделайте другие изменения (если это потребуется), и выберите “OK”.

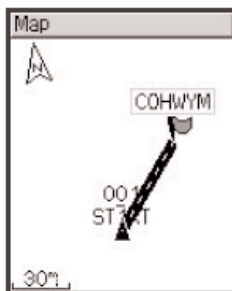
Для обнаружения местоположения и движения к нему:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > Обнаружить (Find).
3. Выберите “Полный список” (List All) или “Ближайшие” (Nearest) (местоположения около Вашего текущего положения на карте).
4. Используйте стрелки ▲▼, чтобы найти нужное местоположение в списке. Информация о направлении к местоположению и расстояния до него появляется в нижнем поле экрана.



5. Выберите местоположение.

6. Выберите “Двигаться к” (Go To). Следуйте линии на карте, чтобы двигаться к местоположению.



7. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы перейти к странице “Компас” (Compass). Стрелка компаса будет указывать на местоположение.



Чтобы прекратить движение к местоположению:

- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > “Остановить движение к” (Stop Go To).

Чтобы редактировать местоположение:

- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > Обнаружить (Find) > Полный список (List All).
3. Выберите местоположение.
4. Выберите имя местоположения или его символ, сделайте изменения.
5. Нажмите кнопку “Режим” (Mode) для выхода.

Чтобы удалить местоположение:

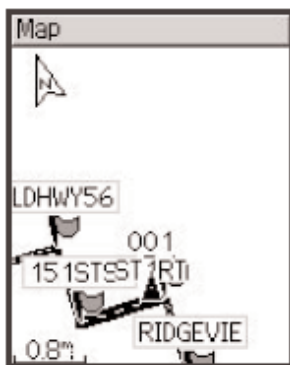
- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > Обнаружить (Find).
3. Выберите “Полный список” (List All), чтобы найти и удалить определенное местоположение и выберите “Удалить все” (Delete All)
4. Выберите “Да” (Yes) для подтверждения.

Навигация с помощью путей следования (Routes)

Путь следования - это отрезки прямых линий между двумя или более точками на карте. После создания местоположений, Вы можете использовать эти точки для построения пути. После этого Вы можете сохранять пути следования и использовать их для навигации в любой момент времени. Страница компаса также доступна для этого режима.

Для создания пути следования:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > Путь следования (Routes).
3. Выберите “Новый” (New).
4. Выберите пунктирную линию и нажмите кнопку “Ввод” (Enter), чтобы добавить местоположение.
5. Выберите местоположение из списка, затем выберите “Использовать” (Use).
6. Повторите пункты 4 и 5 для добавления местоположений к пути следования.
7. После того, как Вы закончите добавление местоположений, выберите “Передвигаться” (Navigate).
8. Нажмите кнопку “Старт/стоп” (Start/Stop). Ваш путь следования появится на странице Карты в виде темной линии, соединяющей каждое из местоположений.



Для обнаружения и следования пути:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > Путь следования (Routes).
3. Выберите путь следования. Выберите “Передвигаться” (Navigate).
4. Нажмите кнопку “Старт/Стоп” (Start/Stop). Ваш путь следования появится на странице Карты в виде темной линии, соединяющей каждое из местоположений.

Для прекращения движения по пути следования:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > “Остановить Путь Следования” (Stop Route).

Для редактирования пути следования:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > Путь следования (Routes).

3. Выберите путь следования, который Вы хотите отредактировать. Появится меню.

4. Выберите “Редактировать” (Edit). После этого выберите пункт редактирования.

Просмотр - посмотреть точку на Карте.

Убрать - убрать точку из пути следования.

Изменить - заменить точку другой точкой.

Передвинуть - передвинуть точку в другое местоположение пути следования.

5. После всех изменений, выберите “Передвигаться” (Navigate) или нажмите кнопку “Режим” (Mode) для выхода.

Для удаления пути следования:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).

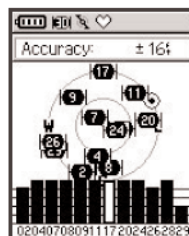
2. Выберите “Навигация” (Navigation) > Путь следования (Routes).

3. Выберите путь следования, который Вы хотите удалить. Появится меню.

4. Выберите “Удалить” (Delete). Выберите “Да” (Yes) для подтверждения.

Просмотр Информации GPS

Страница Спутника (Satellite) показывает информацию о сигналах GPS, которые в данный момент принимает Edge. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти на страницу Спутника.



Каждый GPS-спутник в космосе имеет определенный идентификационный номер. Номера нескольких GPS-спутников появляются на круговом графике в центре страницы. Номер соотносится с текущей позицией этого спутника в космосе. Каждый подсвеченный номер на графике соотносится со спутником, с которого в данный момент Edge принимает сигналы. Темные столбцы под графиком показывают силу приема для каждого сигнала (номер спутника появляется под каждым столбцом).

Про GPS

Глобальная Система Позиционирования (Global Positioning System) - это навигационная система, основанная на сети из 24 космических спутников, выведенных на орбиту Министерством Обороны США. GPS первоначально была задумана для военного использования, но в 1980-х правительство сделало систему доступной для гражданского использования. GPS работает в любых погодных условиях, в любой точке Земного шара, 24 часа в сутки. Для использования GPS не нужно платить никаких налогов на установку или использование.

Для более подробной информации посетите страницу:

www.garmin.com/aboutGPS

Персональная настройка (Customizing)

Вы можете настроить поля данных, общие установки, профили пользователей и велосипедов, зоны частоты пульса и скорости, а также запись данных.

ПОДСКАЗКА: После завершения выбора опций или ввода данных в Edge, для выхода нажимайте кнопку “Режим” (Mode)

Чтобы открыть страницу Меню Установки (Setup Page):

Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu). Выберите “Установки” (Settings).

Установка Полей Персональных Данных (Custom Data Fields)



Вы можете установить персональные поля данных для следующих страниц Edge:

- Велосипедный компьютер 1 (Bike Computer 1)
- Велосипедный компьютер 2 (Bike Computer 2)
- Карта (Map)
- Тренировки (Workouts)
- Маршруты (Courses)

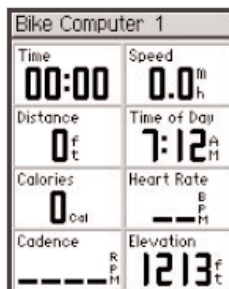
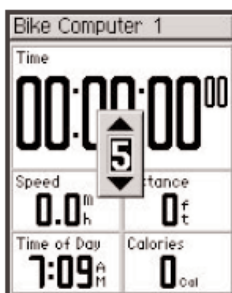
Для установки полей данных:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Поля данных” (Data Fields).
3. Выберите одну из страниц в списке.
4. Выберите количество полей данных, которые Вы хотите видеть на странице.
5. Используйте кнопки “Вверх” и “Вниз”, а также кнопку “Ввод” для изменения полей данных. По окончании нажмите кнопку “Режим” (Mode).



6. Повторите для каждой страницы, которую Вы хотите настроить.

Примеры конфигураций полей данных:



Поля данных “По умолчанию” Настроенные поля данных для для страницы “Велосипедный компьютер 1” (Bike Computer 1).

Изменение Системных установок (System Settings)

Вы можете настроить системные установки, чтобы они удовлетворяли Вашим предпочтениям для тренировок, включая общие установки Edge, установки дисплея, карты, единиц измерения, времени и других приложений.

Чтобы изменить основные настройки:

- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Система” (System) > “Основные” (General). На этой странице Вы можете изменить режим GPS, Язык текста (Text Language), тип сигнала оповещения (Tones) и опции “Режима страницы” (Page Mode Options).

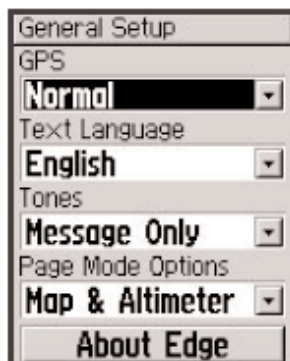
Про Edge:

На странице Основных Настроек (General Setup) выберите пункт “Про Edge” (About Edge), чтобы узнать версию программного обеспечения устройства, версию GPS и идентификационный номер устройства.

Чтобы использовать Edge в помещении:

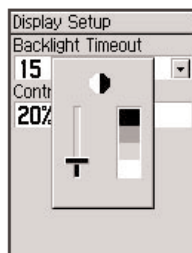
- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Система” (System) > “Основные” (General). > GPS.
3. Выберите “Отключить GPS” (GPS Off).

ЗАМЕЧАНИЕ: Когда GPS выключен, отсутствует информация о скорости и расстоянии (Исключение - использование GSC10).



Для изменения установок дисплея:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Система” (System) > Дисплей (Display).
3. На этой странице поменяйте “Время подсветки” (Backlight Timeout) и “Контраст” (Contrast).



Для изменения установок карты:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Система” (System) > Карта (Map).
3. На карте выберите:
“Ориентация: Север вверху” (Orientation: North Up) - Север всегда будет находится вверху карты.
“Ориентация: Путь вверху” (Orientation: Track Up) - вверху карты будет находится Ваше текущее направление.



4. Вы также можете выбрать показывать или нет “Пользовательские местоположения” (User Locations) на странице карты.

Для изменения установок единиц измерения:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Система” (System) > “Единицы измерения” (Units).
3. Выберите единицы измерения для расстояния и высоты.
4. (Только для Edge 305). Для единиц измерения данных сердцебиения выберите “Удары в минуту” (Beats Per Minute) или “Процент от максимально допустимого пульса” (% Max HR)



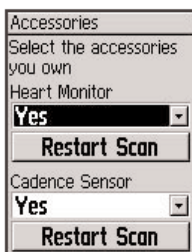
Для изменения установок времени:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Система” (System) > “Время” (Time).
3. На этой странице Вы можете изменить “Формат времени” (Time Format), “Часовой пояс” (Time Zone) и “Переход на летнее время” (Daylight Saving Time).



Для управления дополнительными принадлежностями Edge 305:

- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Система” (System) > “Принадлежности” (Accessories).
3. Если Вы испытываете трудности с данными от датчиков, то на этой странице вы можете вновь активизировать использование принадлежностей, выбрав “Произвести сканирование” (Restart Scan).



Изменение профиля пользователя

Для изменения профиля пользователя, обратитесь к странице 17.

Изменение профиля велосипеда

Вы можете сохранить до трех профилей велосипеда.

Для изменения профиля велосипеда:

- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Профили велосипеда” (Bike Profile).
3. Выберите профиль велосипеда, который Вы хотите использовать.
4. Если необходимо, сделайте изменения профиля (страница 20).
5. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы выйти.

Установка Зон (Zones)

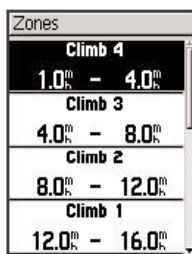
Из “Главного Меню” (Main Menu), выберите “Установки” (Settings) > “Зоны” (Zones) чтобы настроить зоны скорости и зоны частоты сердцебиения.

Зоны скорости

Edge содержит несколько различных зон скорости, изменяющиеся от очень медленных (Climb 4) до очень быстрых (Max Speed). Значения для этих зон скорости установлены по умолчанию и могут не совпадать с Вашими возможностями. После того, как Вы выберете подходящую зону, Вы можете использовать ее для установки звуковых сигналов оповещения (Alerts) или использовать ее как цель в режиме Расширенной Тренировки. Для информации о звуковых сигналах обратитесь к странице 22. Для информации о раширенных тренировках обратитесь к странице 31.

Для изменения Ваших скоростных зон:

- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Зоны” (Zones). Пользователи модели 305 также могут выбрать “Зоны Скорости” (Speed Zones)
3. Выберите зону, которую хотите изменить. Введите минимальное значение скорости для этой зоны. Введите максимальное значение скорости для этой зоны.



Zones	
Climb 4	1.0 ^m - 4.0 ^m
Climb 3	4.0 ^m - 8.0 ^m
Climb 2	8.0 ^m - 12.0 ^m
Climb 1	12.0 ^m - 16.0 ^m

4. Повторите со 2го пункты для других зон, которые Вы хотите изменить.

5. Нажмите кнопку “Режим”, чтобы выйти.

Зоны частоты сердцебиения (Heart Rate)

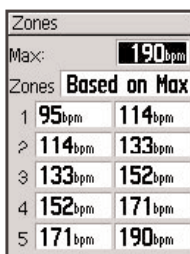
(Только для Edge 305).

Зоны частоты сердцебиения основаны на процентном соотношении относительно Вашего максимально допустимого пульса (МДП). Эти зоны имеют номера с 1 до 5 в порядке возрастания интенсивности (1 - медленный пульс, 5 - частый пульс). Если Вы знаете свой МДП, вы можете ввести его значение самостоятельно, и Edge посчитает зоны частоты сердцебиения автоматически. Вы также можете ввести значения для зон частоты сердцебиения вручную.

Для пересчета зон частоты сердцебиения, основываясь на МДП:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).

2. Выберите “Установки” (Settings) > “Зоны” (Zones) > “Зоны частоты сердцебиения” (HR Zones).



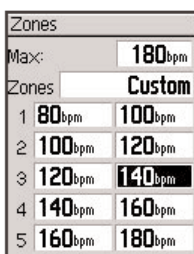
Zones	
Max:	190 bpm
Zones	Based on Max
1	95 bpm - 114 bpm
2	114 bpm - 133 bpm
3	133 bpm - 152 bpm
4	152 bpm - 171 bpm
5	171 bpm - 190 bpm

3. Выберите поле “Максимум” (Max) и введите МДП.

4. Выберите поле “Зоны” (Zones), затем выберите “Основаны на МДП” (Based on Max).

Для изменения зон частоты сердцебиения вручную:

1. Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Зоны” (Zones) > “Зоны частоты сердцебиения” (HR Zones).
3. Выберите поле “Зоны” (Zones) и выберите “Настроить вручную” (Custom).
4. Выберите любую зону частоты сердцебиения и выберите значение, которое хотите изменить. Введите значение.



The screenshot shows a menu titled "Zones" with a "Max:" field set to "180 bpm". Below it, the "Zones" field is set to "Custom". A table lists five zones with their respective heart rate ranges. The third zone is highlighted, and its upper limit is being edited from 120 bpm to 140 bpm.

Zone	Lower Bound (bpm)	Upper Bound (bpm)
1	80	100
2	100	120
3	120	140
4	140	160
5	160	180

5. Повторите с пункта 3 для каждой зоны, которую Вы хотите изменить.
6. Нажмите кнопку “Режим”, чтобы выйти.

ЗАМЕЧАНИЕ: Для более подробной информации о тренировках, использующих зоны частоты сердцебиения обратитесь к стр. 70

Запись данных

Запись данных контролирует как Edge записывает в память подробную информацию о Ваших поездках. По умолчанию, Edge использует “Умную запись” (Smart Recording) для сохранения Ваших перемещений и создания подробной истории поездок. “Умная запись” отмечает ключевые точки, в которых вы изменяете направление движения, скорость или частоту сердцебиения.

Вы также можете записывать данные в память каждую секунду. Это позволяет получить максимально точную информацию о поездке. Однако, при включении этой функции Edge может записать только около 3.5 часов подробных данных.

ВНИМАНИЕ: Когда история полностью заполнена, старые данные перезаписываются автоматически. Чаще переносите информацию в “Тренировочный Центр Garmin”.

Чтобы изменить установки записи данных:

- 1.Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы войти в Главное Меню (Main Menu).
2. Выберите “Установки” (Settings) > “Запись данных” (Data Recording).
3. В поле “Записывать точки данных” (Record Data Points) выберите “Каждую секунду” (Every Second) или “Умная запись” (Smart Recording).
4. Нажмите кнопку “Режим”(Mode) для выхода.



Приложение

Таблица полей данных Edge

Эта таблица содержит названия всех полей данных и их описания.

* - для этих полей изменяются установки единиц измерения Edge.

Выберите “Главное Меню” (Main Menu) > “Система” (System) > “Настройки” (Settings) > “Единицы измерения” (Unit).

Название поля данных	Описание	Edge 205	Edge 305
Cadence	Обороты в минуту кривошипа педалей (темп)		■
Cadence - Avg	Среднее значение темпа вращения в течение текущей поездки		■
Cadence - Lap	Среднее значение темпа вращения за текущий круг		■
Calories	Количество потраченных калорий	■	■
Distance*	Расстояние, пройденное за текущую поездку	■	■
Dist - Lap*	Расстояние, пройденное за текущий круг	■	■

Название поля данных	Описание	Edge 205	Edge 305
Dist - Last - Lap*	Расстояние, пройденное за последний законченный круг.	■	■
Dist -Paused*	Расстояние, пройденное в режиме Авто-Паузы таймера	■	■
Elevation*	Расстояние выше/ниже уровня моря	■	■
GPS Accuracy*	Величина погрешности определения текущего местоположения. Например, точность GPS лежит в пределах ± 5.8 м	■	■
Distance*	Расстояние, пройденное за текущую поездку	■	■
Grade	Результат расчета подъема в течение поездки. Например, если для подъема на 10 м вы проходите дистанцию 200 м, величина подъема - 5%	■	■

Название поля данных	Описание	Edge 205	Edge 305
Heading	Текущее направление движения	■	■
Heart Rate	Частота сердцебиения в минуту.		■
Heart Rate - Avg	Средняя частота сердцебиения за текущую поездку		■
Heart Rate - Lap	Средняя частота сердцебиения за текущий круг		■
Heart Rate Zone	Текущая зона частоты сердцебиения (1-5). Зоны по умолчанию основаны на Вашем МДП и профиле пользователя		■
Laps	Количество пройденных кругов	■	■

Название поля данных	Описание	Edge 205	Edge 305
Speed*	Текущая скорость	■	■
Speed - Avg*	Средняя скорость (км\ч или миль\ч) за время Вашей поездки	■	■
Speed - Lap*	Средняя скорость за текущий круг	■	■
Speed - Last Lap*	Средняя скорость за последний завершённый круг	■	■
Speed - Max*	Максимальная скорость за текущую поездку	■	■
Speed Zone	Текущая зона скорости, по умолчанию основанная на следующих установках: (Climb 1-4, Flat 1-4, Descent, Sprint и Max Speed)	■	■
Sunrise	Время восхода солнца, основанное на позиции в GPS	■	■
Sunset	Время захода солнца, основанное на позиции в GPS	■	■

Название поля данных	Описание	Edge 205	Edge 305
Time	Время таймера	■	■
Time - Avg Lap	Среднее время прохождения круга за всю поездку	■	■
Time - Lap	Время прохождения текущего круга	■	■
Time - Last Lap	Время прохождения последнего законченного круга	■	■
Time - Paused	Пощедшее время в режиме Авто-Паузы таймера	■	■
Time Of Day	Текущее время, основанное на установках времени (формат, часовой пояс, и переход на летнее время)	■	■
Total Ascent*	Суммарный прирост высоты над уровнем моря за поездку	■	■
Total Descent*	Суммарное падение высоты на уровне моря за поездку	■	■

Просмотр данных частоты сердцебиения

Вы можете настроить дисплей Edge для отображения следующих данных частоты сердцебиения: текущая частота, средняя частота, зона частоты сердцебиения. Они полезны для определения интенсивности тренировки. Например, Вы можете добавить поле частоты сердцебиения на страницу Велосипедного Компьютера (Bike Computer) или добавить зону частоты сердцебиения на страницу Тренировки (Workout).

Для информации о добавлении или изменении полей данных, обратитесь к странице 54.

Для полного списка возможных полей данных обратитесь к странице 64.

Информация о частоте сердцебиения также показывается как данные истории. Для более полной информации о Истории (History), обратитесь к странице 41.

Тренировка с Зонами частоты сердцебиения

Многие велосипедисты и другие спортсмены используют зоны частоты сердцебиения, чтобы измерять и улучшать показатели сердечно-сосудистой системы и улучшить уровень своей физической подготовки.

Что такое зоны частоты сердцебиения?

Зона частоты сердцебиения - это всего лишь промежуток между двумя значениями ударов в минуту. Пять общепринятых зон имеют номера от 1 до 5, возрастая по интенсивности. Величины этих зон рассчитываются на основании процентов от Вашего Максимально допустимого пульса (МДП).

Как зоны частоты сердцебиения влияют на физическое состояние?

Зная значения Ваших зон частот сердцебиения, Вы можете измерять и улучшать свое физическое состояние, применяя следующие принципы:

- Ваша частота сердцебиения является хорошим показателем интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенной зоне помогает Вам улучшить показатели силы и выносливости сердечно-сосудистой системы.
- Зная значения своих зон, Вы можете предотвратить перегрузки и избежать риска нанести себя вред.

Обратитесь к таблице 1 на странице 71, чтобы узнать о преимуществах тренировки в каждой из зон.

Как установить значения зон частот сердцебиения?

Если Вы знаете значение вашего Максимально Допустимого Пульса, Вы можете ввести его и Edge рассчитает промежутки Ваших Зон. Для более подробной информации обратитесь к странице 61.

Таблица 1

Зона	% от МДП	Физическое состояние	Польза от тренировки
1	50%-60%	Расслабленное состояние, равномерное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, снятие стресса
2	60%-70%	Комофортное нагрузка, немного более глубокое дыхание, поддерживается разговор	Основная кардиваск... тренировка, хорошая восстановительная нагрузка
3	70%-80%	Умеренная нагрузка, поддерживать разговор сложнее	Усиленная аэробная нагрузка, оптимальная кардиваск. тренировк.
4	80%-90%	Нагрузка сильная, ощущается некоторый дискомфорт, усиленное дыхание	Усиленная анаэробная нагрузка, улучшение скоростных способностей
5	90%-100%	Тяжелая спринтерская нагрузка, невыдерживаемая в течение долгого времени, тяжелое дыхание	Анаэробная и мышечная выносливость, улучшение силовых способностей

Совмещение Датчиков

Что такое совмещение?

Совмещение это процесс сопоставления между датчиками, например между датчиком частоты сердцебиения и GSC10 и Вашим Edge 305. Процесс происходит автоматически когда вы включаете питание Edge 305 и занимает порядка 3 секунд (если датчики включены и работают корректно). После совмещения, Edge будет принимать данные только с Вашего датчика.

Как это происходит?

При включении, Edge автоматически начнет поиск датчиков, которые вы заявили в процессе установки (см. стр. 10) или установки дополнительных принадлежностей (см. стр. 59). Каждый датчик имеет уникальный идентификационный номер. Edge определяет и запоминает этот номер, когда процесс совмещения производится в первый раз. Во время последующих включений Edge уже будет совмещаться только с этим датчиком. Если Edge не находит датчик, Вам следует перезапустить процесс сканирования.

Внешнее взаимодействие

Сильные электромагнитные поля могут вступать во взаимодействие с Вашим датчиком частоты сердцебиения и вызывать неправильные данные (слишком высокие или неизменяющиеся данные) или даже пропадание данных. Источниками влияния могут быть высоковольтные линии электропереда, электродвигатели, компьютеры, телевизоры и мобильные телефоны. После того, как Вы удалитесь от источника, показания устройства должны вернуться к нормальным.

Советы для Совмещения

Если вы испытываете проблемы при совмещении датчиков или их показания ошибочны, попробуйте следующее:

- Установите Edge в радиусе 3 м. от совмещаемого датчика.
- Держитесь в отдалении от других датчиков.
- Перезапустите процесс сканирования, если Edge пытается совместиться с другим датчиком (стр. 59).
- Убедитесь, что заявили наличие датчика при установке (стр. 59)
- Убедитесь, что датчики работают корректно.
- Замените батарею датчика.
- Очистите датчики. Грязь и пот на датчике могут ослаблять сигнал.

Только для датчика частоты сердцебиения:

- Вновь увлажните сенсоры датчика. Используйте электропроводящий гель, воду или слюну.
- Убедитесь, что датчик достаточно плотно застегнут на Вашем теле. Если вы испытываете проблемы с ошибочными показаниями, попробуйте закрепить сенсоры датчика на спине.
- Носите хлопчатобумажную одежду, или намочите ее. Синтетические поверхности, которые соприкасаются с датчиком или трутся об него могут создавать статический заряд, который влияет на сигналы датчика.

Тренировка с использованием Темпа вращения педалей (Cadence)

Темп вращения педалей измеряется в оборотах в минуту. GSC10 имеет два датчика: один для определения темпа вращения, и один - для определения скорости. Данные о темпе вращения записываются в память Edge постоянно. Данные о скорости записываются и используются для подсчета пройденного расстояния только в случае слабого сигнала GPS или когда GPS отключена.

Для более подробной информации о установке и использовании сигналов оповещения для данного режима, обратитесь к стр. 25.

Барометрический Высотомер (Barometric Altimeter)

В Edge 305 встроен барометрический высотомер, который используется для очень точной оценки высоты над уровнем моря и профиля вертикального положения.

Нажмите кнопку “Режим” (Mode), чтобы перейти к странице Высотомера (Altimeter). После того, как Вы запустите таймер и начнете движение, черная линия, подсвеченная снизу серым, будет показывать на этой странице график изменения Вашего положения над уровнем моря в течение поездки. Внизу страницы отображается значение масштаба. Чтобы увеличить/уменьшить масштаб, нажимайте кнопки “Вверх” и “Вниз”. Наверху страницы приводятся данные для текущего положения над уровнем моря и суммарное значение его изменения.

ЗАМЕЧАНИЕ: На странице Высотомера Вы не сможете настраивать поля данных вручную.

Таблица размеров шин и длин окружностей колеса

Размер шины нанесен на обе ее стороны. Чтобы изменить профиль велосипеда, обратитесь к стр. 18.

Размер шины	L (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023

Размер шины	L (mm)
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Тренировочный Центр Garmin (Garmin Training Center)

Программное обеспечение “Тренировочный Центр Garmin” включено в комплектацию устройства. Найдите установочный диск “Тренировочного Центра” и установите программу на свой персональный компьютер.

Программа “Тренировочный центр Garmin” позволяет Вам накладывать данные о поездке на карту. В ней содержатся интерактивные инструменты анализа, которые измеряют Вашу скорость, пройденное расстояние, величины подъема и спуска на пересеченной местности, положение над уровнем моря, и прочее. Создавайте и планируйте персональные маршруты и тренировки, создавайте шаблоны тренировок и загружайте все это в память Edge.

Чтобы установить Тренировочный центр Garmin:

1. Вставьте установочный диск с программой в читающий привод Вашего персонального компьютера. Должна автоматически запуститься программа установки и появиться экран приветствия.

2. Если автоматического запуска не произошло, в окне операционной системы выберите “Пуск” (Start) > “Выполнить” (Run). Введите букву, обозначающую Ваш привод, затем команду setup. (Пример: D:\setup). Нажмите “Ввод” (Enter) на клавиатуре.

3. Когда появится экран приветствия, следуйте инструкциям на экране для установки программы.

Использование программы:

Используйте USB-кабель, входящий в поставку устройства для подключения Edge к персональному компьютеру. Откройте программу из меню “Пуск” (Start) . Для получения справки об использовании программы, обратитесь к соответствующему пункту “Справки” (Help) (Вызывается нажатием кнопки F1 на клавиатуре).

Уход за устройством

Edge произведен из высококачественных материалов и не нуждается ни в каком дополнительном уходе пользователем, кроме очистки. Очищайте поверхности устройства и датчика частоты сердцебиения используя мягкую ткань с небольшим количеством нейтрального чистящего средства. Насухо вытрите очищаемые поверхности. Избегайте использования химических чистящих средств - они могут повредить пластиковым деталям устройства.

Хранение:

Не храните устройство там, где оно может подвергнуться длительному воздействию повышенных или пониженных температурных режимов (например, в багажнике автомобиля). Пользовательская информация, такая как история тренировок, местоположения и маршруты остаются в памяти устройства и не требуют источника внешнего питания. Всегда старайтесь сохранять важную личную информацию на персональном компьютере. Программное обеспечение находится в коробке с устройством.