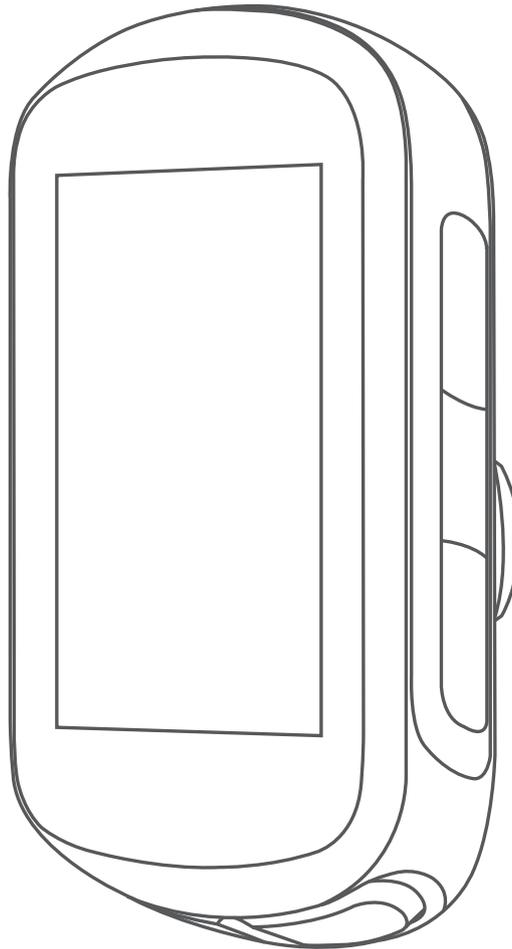


GARMIN®



EDGE® 130

Manuale Utente

© 2018 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ e Vector™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e il logo BLUETOOTH® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. Apple® e Mac® sono marchi di Apple, Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. STRAVA e Strava™ sono marchi di Strava, Inc. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Questo prodotto è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.

M/N: A03402

Sommario

Introduzione	1
Panoramica del dispositivo	1
Icone di stato	1
Associazione dello smartphone	1
Installazione della staffa standard	1
Rilascio dell'unità Edge	1
Caricamento del dispositivo	2
Informazioni sulla batteria	2
Acquisizione del segnale satellitare	2
Visualizzazione dei widget	2
Uso della retroilluminazione	2
Allenamenti	2
Inizio di una corsa	2
Seguire una corsa salvata	3
Segmenti	3
Segmenti Strava™	3
Seguire un segmento da Garmin Connect	3
Gareggiare contro un segmento	3
Impostazione di un segmento da configurare automaticamente	3
Visualizzazione dei dettagli di un segmento	3
Eliminazione di un segmento	4
Percorsi	4
Seguire un percorso da Garmin Connect	4
Suggerimenti per gli allenamenti con i percorsi	4
Visualizzazione dei dettagli del percorso	4
Eliminazione di un percorso	4
Allenamento al chiuso	4
Come contrassegnare i Lap	4
Utilizzare Auto Pause®	4
Uso di Scorrimento automatico	4
Modifica dei campi dati	4
Aggiunta di una pagina dati	5
Eliminazione di una pagina dati	5
Statistiche personali	5
Impostazione del profilo utente	5
Record personali	5
Visualizzare i record personali	5
Recupero di un record personale	5
Eliminazione di un record personale	5
navigazione	5
Posizioni	5
Salvataggio della posizione	5
Navigazione verso una posizione salvata	5
Navigazione Indietro all'inizio	5
Visualizzazione delle posizioni salvate	5
Visualizzazione delle posizioni dell'utente sulla mappa	5
Personalizzazione delle icone della mappa	5
Riposizionamento	6
Eliminazione di una posizione salvata	6
Funzioni di connettività Bluetooth	6
Garmin Connect	6
Invio della pedalata a Garmin Connect	6
Assistenza	6
Configurazione della funzione di assistenza	6
Richiesta di assistenza	7
Annullamento di un messaggio di richiesta di assistenza	7
Funzioni scaricabili Connect IQ	7
Sensori wireless	7
Installazione del sensore della velocità	7
Installazione del sensore della cadenza	7
Info sui sensori di velocità e cadenza	7
Come indossare la fascia cardio	7
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati	8
Obiettivi di forma fisica	8
Tempo di recupero	8
Info sulle stime del VO2 max	8
Associare i sensori wireless	9
Allenarsi con i sensori di potenza	9
Calibrazione del sensore di potenza	9
Potenza basata sui pedali	9
Consapevolezza dell'ambiente circostante	9
Cronologia	9
Visualizzazione dei dettagli di una corsa	9
Eliminazione di una corsa	9
Gestione dei dati	9
Collegamento del dispositivo al computer	9
Trasferimento di file al dispositivo	10
Eliminazione dei file	10
Scollegamento del cavo USB	10
Visualizzazione dei dati totali	10
Personalizzazione del dispositivo	10
Impostazioni del sistema	10
Modifica della lingua del dispositivo	10
Modifica delle unità di misura	10
Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo	10
Uso della funzione di spegnimento automatico	10
Impostazioni corsa in bici	10
Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti	11
Avvisi	11
Impostazioni del telefono	11
Configurazione della modalità di visualizzazione estesa	11
Uscire dalla modalità di visualizzazione estesa	11
Info sul dispositivo	11
Caratteristiche tecniche	11
Caratteristiche tecniche di Edge	11
Specifiche della fascia cardio	11
Caratteristiche tecniche dei sensori di velocità e cadenza	11
Visualizzare le informazioni su normative e conformità	11
Manutenzione del dispositivo	12
Pulizia del dispositivo	12
Manutenzione della fascia cardio	12
Batterie sostituibili dall'utente	12
Sostituzione della batteria della fascia cardio	12
Sostituzione della batteria del sensore di velocità o cadenza	12
Risoluzione dei problemi	12
Riavvio del dispositivo	12
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite	12
Ottimizzazione della durata della batteria	13
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS	13
Il dispositivo visualizza la lingua errata	13
Elastici O-Ring	13
Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect	13
Aggiornamento del software mediante Garmin Express	13
Aggiornamenti del prodotto	13
Ulteriori informazioni	13
Appendice	13
Campi dati	13
Valutazioni standard relative al VO2 massimo	14
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	14
Dimensioni e circonferenza delle ruote	14
Indice	16

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Panoramica del dispositivo



① 	Selezionare per riattivare il dispositivo. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo.
② 	Selezionare per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Nella schermata principale, tenere premuto per visualizzare il menu del dispositivo.
③ 	Selezionare per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Nella schermata principale, selezionare per visualizzare i widget.
④ 	Selezionare per avviare o interrompere il timer. Selezionare per scegliere un'opzione o visualizzare un messaggio.
⑤ 	Selezionare per creare un nuovo Lap. Selezionare per tornare alla schermata precedente.

Icone di stato

Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

	Stato GPS
	Bluetooth® Stato del
	Stato frequenza cardiaca
	Stato potenza
	LiveTrack Stato del
	Stato velocità e cadenza

Associazione dello smartphone

Per utilizzare le funzioni di connettività del dispositivo Edge è necessario associarlo direttamente dall'app Garmin Connect™ anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.

- 2 Tenere premuto per accendere il dispositivo.

La prima volta che si accende il dispositivo, si dovrà selezionare la lingua. La schermata successiva chiede di associare il dispositivo allo smartphone.

SUGGERIMENTO: tenere premuto e selezionare **Telefono > Stato > Associa telefono** per impostare manualmente la modalità di associazione.

- 3 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
 - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro dispositivo è già stato associato all'app Garmin Connect, dal menu o , selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

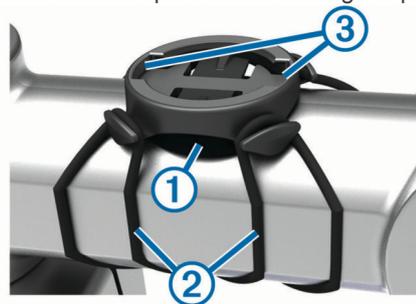
Dopo l'associazione, viene visualizzato un messaggio e il dispositivo viene sincronizzato automaticamente con lo smartphone.

Installazione della staffa standard

Per una ricezione ottimale del segnale GPS, posizionare il supporto per bicicletta in modo che la parte anteriore del dispositivo sia orientata verso l'alto. È possibile installare la staffa per manubrio sull'attacco del manubrio o sul manubrio stesso.

- 1 Scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.
- 2 Posizionare il disco in gomma ① sul retro della staffa per manubrio.

Le linguette in gomma vengono allineate al retro della staffa per manubrio affinché quest'ultima rimanga in posizione.



- 3 Posizionare la staffa per manubrio sull'attacco del manubrio.
- 4 Fissare saldamente la staffa per manubrio mediante le due fasce ②.
- 5 Allineare le linguette sul retro del dispositivo alle scanalature della staffa per manubrio ③.
- 6 Premere leggermente e ruotare il dispositivo in senso orario finché non scatta in posizione.



Rilascio dell'unità Edge

- 1 Ruotare l'unità Edge in senso orario per sbloccare il dispositivo.
- 2 Estrarre l'unità Edge dalla staffa sollevandola.

Caricamento del dispositivo

AVVISO

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

Il dispositivo è alimentato da una batteria incorporata agli ioni di litio ricaricabile utilizzando una presa a muro standard (con apposito adattatore) o una porta USB di un computer.

NOTA: il dispositivo si ricarica solo nell'intervallo di temperature approvato (*Caratteristiche tecniche di Edge*, pagina 11).

- 1 Sollevare il cappuccio protettivo ① dalla porta USB ②.



- 2 Inserire il connettore più piccolo del cavo USB nella porta USB del dispositivo.
- 3 Inserire l'estremità grande del cavo USB nell'adattatore CA o in una porta USB del computer.
- 4 Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
Una volta collegato il dispositivo a una fonte di alimentazione, il dispositivo si accende.
- 5 Caricare completamente il dispositivo.

Dopo aver caricato il dispositivo, chiudere il cappuccio protettivo.

Informazioni sulla batteria

⚠ AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter i æsken* med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.

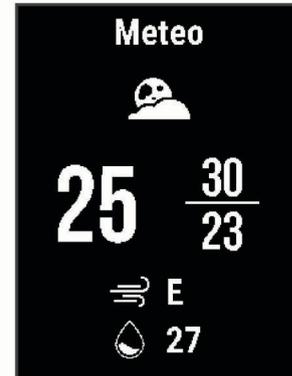
SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Recarsi in un'area all'aperto.
La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

Visualizzazione dei widget

Il dispositivo viene fornito precaricato con diversi widget. È necessario associare il dispositivo allo smartphone per sfruttare al massimo la funzionalità del dispositivo Edge.

- Nella schermata principale, selezionare \wedge o \vee .



Il dispositivo scorre la sequenza dei widget.

- In un widget attivo, selezionare \blacktriangleright per visualizzare ulteriori opzioni su tale widget.

Uso della retroilluminazione

- Per attivare la retroilluminazione, selezionare un tasto qualsiasi.
- Per regolare il timeout, tenere premuto \equiv , selezionare **Sistema > Timeout retroilluminazione** e selezionare un'opzione.

Allenamenti

Inizio di una corsa

Se il dispositivo è dotato di un sensore ANT+®, questi sono già associati e possono essere attivati durante la configurazione iniziale.

- 1 Tenere premuto \swarrow per accendere il dispositivo.
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
 ■■■■ è fisso quando il dispositivo è pronto.
- 3 Nella schermata principale, selezionare \blacktriangleright .
- 4 Selezionare \blacktriangleright per avviare il timer dell'attività.

Distanza		25.00	
Timer		56:27	
Velocità	Vel. media	29.0	26.2
Ascesa tot	Pendenza	182	4

NOTA: la cronologia viene registrata solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

- 5 Selezionare \blacktriangleright per interrompere il timer dell'attività.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Riprendi** per riprendere la corsa.

- Selezionare **Salva corsa** per interrompere la corsa e salvarla.
- **SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare il tipo di corsa. L'inserimento di dati precisi sul tipo di corsa è importante per creare percorsi intuitivi sull'account Garmin Connect.
- Selezionare **Elimina corsa** per interrompere la corsa ed eliminarla dal dispositivo.
- Selezionare **Torna all'inizio** per tornare alla posizione di partenza.
- Selezionare **Salva posizione** per contrassegnare la posizione e salvarla.

Seguire una corsa salvata

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Corsa in un'attività**.
- 3 Selezionare una corsa.
SUGGERIMENTO: è possibile selezionare  per visualizzare informazioni più dettagliate relative alla corsa, come ad esempio un riepilogo, la posizione sulla mappa, i dettagli dei Lap oppure eliminare questa corsa.
- 4 Selezionare **Corsa**.
- 5 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

Segmenti

Seguire un segmento: è possibile inviare segmenti dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo aver salvato il segmento nel dispositivo, è possibile seguirlo.

NOTA: quando si scarica un percorso dall'account Garmin Connect, tutti i segmenti nel percorso vengono scaricati automaticamente.

Gareggiare contro un segmento: è possibile gareggiare contro un segmento, provando a eguagliare o superare il proprio record personale o quello di altri ciclisti che hanno percorso il segmento.

Segmenti Strava™

È possibile scaricare segmenti Strava sul dispositivo Edge 130. Seguire i segmenti Strava per confrontare le proprie prestazioni con quelle delle corse precedenti, gli amici e i ciclisti che hanno percorso lo stesso segmento.

Per iscriversi a Strava, accedere al widget dei segmenti sull'account Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.strava.com.

Le informazioni contenute in questo manuale si applicano sia ai segmenti Garmin Connect sia ai segmenti Strava.

Seguire un segmento da Garmin Connect

Prima di poter scaricare e seguire un segmento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 6).

NOTA: se si utilizzano i segmenti Strava, i segmenti preferiti vengono trasferiti automaticamente sul dispositivo quando questo è collegato all'app Garmin Connect o al computer.

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Avviare l'app Garmin Connect.
 - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
- 2 Creare un nuovo segmento oppure selezionarne uno esistente.
- 3 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Sul dispositivo Edge, selezionare il  per avviare il timer dell'attività e iniziare una corsa in bici.
Quando il percorso incrocia un segmento attivato, è possibile gareggiare contro il segmento.

Gareggiare contro un segmento

I segmenti sono percorsi di gara virtuali. È possibile gareggiare contro un segmento e confrontare le proprie prestazioni con le attività passate, le prestazioni di altri ciclisti, le connessioni nell'account Garmin Connect o con gli altri membri della comunità di ciclismo. È possibile caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect per visualizzare la propria posizione nel segmento.

NOTA: se l'account Garmin Connect e l'account Strava sono collegati, l'attività viene automaticamente inviata all'account Strava per la revisione della posizione del segmento.

- 1 Selezionare  per avviare il timer dell'attività e iniziare una corsa in bici.
Quando il percorso incrocia un segmento attivato, è possibile gareggiare contro il segmento.
- 2 Iniziare a gareggiare contro il segmento.
La pagina dati del segmento viene visualizzata automaticamente.



- 3 Se necessario, tenere premuto  e selezionare **Menu principale > Navigazione > Segmenti** per modificare l'obiettivo durante la gara.

È possibile gareggiare contro il leader del segmento, la propria prestazione precedente o contro altri ciclisti (se applicabile). L'obiettivo viene regolato automaticamente in base alla prestazione corrente.

Viene visualizzato un messaggio quando il segmento è completato.

Impostazione di un segmento da configurare automaticamente

È possibile impostare il dispositivo affinché regoli automaticamente il tempo di gara di un segmento in base alle proprie prestazioni nel segmento.

NOTA: questa impostazione è attivata per tutti i segmenti per impostazione predefinita.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Segmenti > Auto Effort**.

Visualizzazione dei dettagli di un segmento

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Segmenti**.
- 3 Selezionare un segmento.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Race Time** per visualizzare i tempi di gara del leader del segmento.
 - Selezionare **Mappa** per visualizzare il segmento sulla mappa.
 - Selezionare **Quota** per visualizzare un grafico di elevazione del segmento.

Eliminazione di un segmento

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Segmenti**.
- 3 Selezionare un segmento.
- 4 Selezionare **Elimina > Sì**.

Percorsi

Seguire un'attività precedentemente registrata: è possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare e seguire un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro.

Gareggiare con un'attività precedentemente registrata: è inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi prestazionali precedentemente impostati. Ad esempio, se il percorso originale è stato completato in 30 minuti, è possibile gareggiare contro Virtual Partner® e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

Seguire una corsa esistente da Garmin Connect: è possibile inviare un percorso da Garmin Connect al dispositivo. Una volta salvato sul dispositivo, è possibile seguire il percorso o gareggiare con il percorso.

Seguire un percorso da Garmin Connect

Prima di poter scaricare un percorso da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 6).

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Aprire l'app Garmin Connect Mobile.
 - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
- 2 Creare un nuovo percorso oppure selezionarne uno esistente.
- 3 Selezionare **Invia al dispositivo**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Sul dispositivo Edge, tenere premuto .
- 6 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 7 Selezionare il percorso.
- 8 Selezionare **Corsa**.

Suggerimenti per gli allenamenti con i percorsi

- Se si include un riscaldamento, selezionare  per avviare il percorso e iniziare il riscaldamento come al solito.
- Non seguire il tracciato del percorso durante il riscaldamento. Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato del percorso. Quando ci si trova in qualsiasi punto del tracciato della corsa, viene visualizzato un messaggio.

NOTA: appena si seleziona , Virtual Partner inizia il percorso senza aspettare che l'utente abbia completato il riscaldamento.

- Passare alla mappa per visualizzare la mappa del percorso. Se si devia dal percorso, il dispositivo visualizza un messaggio.

Visualizzazione dei dettagli del percorso

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Corsa** per utilizzare il percorso.
 - Selezionare **Riepilogo** per visualizzare i dettagli relativi al percorso.
 - Selezionare **Mappa** per visualizzare il percorso sulla mappa.

- Selezionare **Quota** per visualizzare un grafico di elevazione del percorso.

Eliminazione di un percorso

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare **Elimina > Sì**.

Allenamento al chiuso

È possibile disattivare il GPS durante l'allenamento al chiuso o per limitare il consumo della batteria.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > GPS > Disattivato**.

Quando il GPS è disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore compatibile o di rulli da allenamento bici che inviano tali dati al dispositivo.

Come contrassegnare i Lap

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap® per contrassegnare automaticamente un Lap a una distanza specifica e per contrassegnare i Lap manualmente. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > Lap**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Auto Lap** per utilizzare la funzione Auto Lap. Il dispositivo contrassegna automaticamente un Lap ogni 5 miglia o 5 chilometri, a seconda delle impostazioni di sistema (*Impostazioni del sistema*, pagina 10).
 - Selezionare **Tasto Lap** per utilizzare  per contrassegnare un Lap durante un'attività.

Utilizzare Auto Pause®

È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando l'utente si ferma. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

NOTA: il tempo di pausa non viene salvato con i dati della cronologia.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > Auto Pause**.

Uso di Scorrimento automatico

La funzione Scorrimento auto consente di scorrere automaticamente tutte le pagine dati dell'allenamento mentre il timer è in esecuzione.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > Scorrimento auto**.
- 3 Selezionare una velocità di visualizzazione.

Modifica dei campi dati

È possibile modificare le combinazioni dei campi dati inclusi nelle pagine visualizzate quando il timer è in esecuzione (*Campi dati*, pagina 13).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > Pagine dati**.
- 3 Selezionare  > **Layout**.
- 4 Selezionare  o  per cambiare il layout.
- 5 Selezionare  per attivare il layout.
- 6 Selezionare  o  per modificare i campi dati.

Aggiunta di una pagina dati

È possibile aggiungere ulteriori pagine dati da visualizzare mentre il timer è in esecuzione.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > Pagine dati**.
- 3 Selezionare  > **Aggiungi nuovo**.
- 4 Selezionare una pagina da aggiungere.
Alcune pagine possono essere personalizzate (*Modifica dei campi dati*, pagina 4).

Eliminazione di una pagina dati

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > Pagine dati**.
- 3 Selezionare  per aprire la pagina dati da eliminare.
- 4 Selezionare  > **Rimuovi > Sì**.

Statistiche personali

Il dispositivo Edge 130 è in grado di rilevare le statistiche personali e calcolare le misurazioni delle prestazioni. Le misurazioni delle prestazioni richiedono una fascia cardio o un sensore di potenza compatibile.

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni di sesso, età, peso, altezza e frequenza cardiaca massima. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti della corsa.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Statistiche pers. > Profilo utente**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Record personali

Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati su una distanza standard, sulla corsa più lunga e sull'ascesa massima raggiunta durante una corsa. Se associato a un sensore di potenza compatibile, il dispositivo visualizza la lettura della potenza massima registrata durante un periodo di 20 minuti.

Visualizzare i record personali

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Statistiche pers. > Record personali**.

Recupero di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Statistiche pers. > Record personali**.
- 3 Selezionare un record da recuperare.
- 4 Selezionare **Opzioni > Usa precedente > Sì**.
NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Eliminazione di un record personale

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Statistiche pers. > Record personali**.
- 3 Selezionare un record personale.
- 4 Selezionare **Opzioni > Cancella record > Sì**.

navigazione

Le funzioni e le impostazioni di navigazione si applicano anche ai percorsi di navigazione (*Percorsi*, pagina 4) e ai segmenti (*Segmenti*, pagina 3).

- Posizioni (*Posizioni*, pagina 5)
- Impostazioni della mappa (*Visualizzazione delle posizioni dell'utente sulla mappa*, pagina 5)

Posizioni

L'unità consente di registrare e salvare più posizioni.

Salvataggio della posizione

Prima di poter salvare una posizione, è necessario eseguire la ricerca satelliti.

Per posizione si intende un punto registrato e salvato in memoria. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un punto specifico, è possibile salvare una posizione.

- 1 Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa*, pagina 2).
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Salva posizione**.
Viene visualizzato un messaggio. L'icona predefinita di ciascuna posizione è una bandierina (*Personalizzazione delle icone della mappa*, pagina 5).

Navigazione verso una posizione salvata

Prima di poter navigare verso una posizione salvata, è necessario acquisire i segnali satellitari.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 3 Selezionare una posizione.
- 4 Selezionare **Vai a**.
- 5 Selezionare  per avviare la corsa.

Navigazione Indietro all'inizio

In qualsiasi punto della corsa, è possibile tornare al punto di partenza.

- 1 Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa*, pagina 2).
- 2 Selezionare  per mettere in pausa la corsa.
- 3 Selezionare **Torna all'inizio**.
- 4 Selezionare **Lungo stesso per.** o **Rotta Fissa**.
- 5 Selezionare  per riprendere la corsa.
Il dispositivo riporta al punto iniziale della corsa.

Visualizzazione delle posizioni salvate

È possibile visualizzare dettagli sulle posizioni salvate, ad esempio la quota e le coordinate della mappa.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 3 Selezionare una posizione salvata.
- 4 Selezionare **Dettagli**.

Visualizzazione delle posizioni dell'utente sulla mappa

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Mappa > Posizioni utente**.
- 3 Selezionare **Mostra**.

Personalizzazione delle icone della mappa

È possibile personalizzare le icone della mappa per identificare i diversi tipi di posizioni salvate. Ad esempio, la posizione della propria abitazione o le posizioni di ristoranti e bar.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.

- 3 Selezionare una posizione salvata.
- 4 Selezionare **Cambia icona**.
- 5 Selezionare un'opzione.

Riposizionamento

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 3 Selezionare una posizione salvata.
- 4 Selezionare **Riposiziona qui > Sì**.
La posizione viene reimpostata sulla posizione corrente.

Eliminazione di una posizione salvata

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 3 Selezionare una posizione.
- 4 Selezionare **Elimina > Sì**.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Edge è dotato di diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect e Connect IQ™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/apps.

Caricamenti delle attività su Garmin Connect: consente di inviare automaticamente l'attività a Garmin Connect non appena si finisce di registrarla.

Assistenza: consente di inviare un messaggio di testo automatico con il proprio nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza utilizzando la app Garmin Connect.

Funzioni Connect IQ scaricabili: consente di scaricare funzioni Connect IQ dall'app Connect IQ.

Download dei percorsi e dei segmenti da Garmin Connect: consente di cercare percorsi e segmenti su Garmin Connect utilizzando lo smartphone e di inviarli al dispositivo.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

Notifiche: consente di visualizzare le notifiche e i messaggi del telefono sul dispositivo.

Interazioni con i social media: consente di pubblicare un aggiornamento sul sito Web del proprio social media preferito quando si carica un'attività su Garmin Connect.

Aggiornamenti meteo: consente di ricevere sul dispositivo le informazioni e gli avvisi sulle condizioni meteorologiche in tempo reale.

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro.

È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa il dispositivo al telefono tramite l'app Garmin Connect oppure è possibile visitare il sito Web connect.garmin.com.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla su Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, quota, frequenza cardiaca, calorie bruciate, cadenza, una visione

dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



Condivisione delle attività: è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

Invio della pedalata a Garmin Connect

- Sincronizzare il dispositivo Edge con l'app Garmin Connect sullo smartphone.
- Utilizzare il cavo USB fornito con il dispositivo Edge per inviare i dati della pedalata all'account Garmin Connect sul computer.

Assistenza

ATTENZIONE

Assistenza è una funzione supplementare e non deve essere utilizzata come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

Quando il dispositivo Edge con GPS attivato è connesso all'app Garmin Connect è possibile inviare un messaggio di testo automatico con il proprio nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza.

Prima di poter attivare la funzione di assistenza sul dispositivo, configurare le informazioni dei contatti di emergenza nell'app Garmin Connect. Lo smartphone Bluetooth associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi nel raggio di copertura dei dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo che indica che i contatti verranno informati allo scadere di un conto alla rovescia. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio.

Configurazione della funzione di assistenza

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect Mobile.
- 2 Associare lo smartphone al dispositivo (*Associazione dello smartphone, pagina 1*).
- 3 Dalle impostazioni dell'app in Garmin Connect Mobile, selezionare **Contatti di emergenza**, immettere le informazioni del ciclista e dei contatti di emergenza.
I contatti selezionati ricevono un messaggio che li identifica come contatti di emergenza laddove è necessaria assistenza.
- 4 Attivare il GPS sul dispositivo Edge (*Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti, pagina 11*).

Richiesta di assistenza

Prima di richiedere assistenza, è necessario attivare il GPS sul dispositivo Edge e aprire l'app Garmin Connect Mobile.

- 1 Tenere premuto  per cinque secondi per attivare la funzione di assistenza.

Il dispositivo emette un segnale acustico e il messaggio viene inviato al termine del conto alla rovescia.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare  prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

- 2 Se necessario, selezionare  per inviare immediatamente il messaggio.

Annullamento di un messaggio di richiesta di assistenza

È possibile annullare il messaggio di richiesta di assistenza sul dispositivo Edge o sullo smartphone associato prima che venga inviato ai contatti di emergenza.

Selezionare **Annulla** > **Sì** prima del termine del conto alla rovescia di 30 secondi.

Funzioni scaricabili Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ al dispositivo da Garmin® e da altri provider utilizzando l'app Connect IQ.

Campi dati: consente di scaricare nuovi campi dati che presentano i dati del sensore, dell'attività e di cronologia in modi nuovi. È possibile aggiungere campi dati Connect IQ a funzioni integrate e pagine.

Sensori wireless

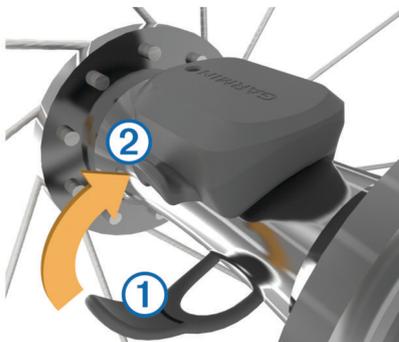
Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ o Bluetooth wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a buy.garmin.com.

Installazione del sensore della velocità

NOTA: se non si dispone di questo sensore, è possibile ignorare questa sezione.

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di fissare la bici su un supporto durante l'installazione del sensore.

- 1 Posizionare il sensore della velocità sulla parte superiore del mozzo della ruota.
- 2 Avvolgere il cinturino  intorno al mozzo della ruota e collegarlo al gancio  sul sensore.



Il sensore può essere inclinato se installato su un mozzo asimmetrico. Ciò non influisce sul funzionamento.

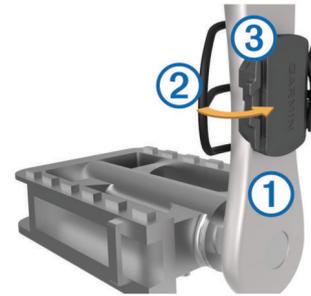
- 3 Girare la ruota per verificare l'ingombro. Il sensore non deve entrare in contatto con altre parti della bici.
NOTA: il LED lampeggia in verde per cinque secondi per indicare l'attività dopo due rotazioni.

Installazione del sensore della cadenza

NOTA: se non si dispone di questo sensore, è possibile ignorare questa sezione.

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di fissare la bici su un supporto durante l'installazione del sensore.

- 1 Selezionare la dimensione della banda elastica adatta alla pedivella .
La banda elastica selezionata deve essere la più piccola in grado di allungarsi da una parte all'altra della pedivella.
- 2 Sul lato non di spinta, posizionare il lato piatto del sensore della cadenza sulla parte interna della pedivella.
- 3 Avvolgere le bande  intorno alla pedivella e collegarle ai ganci  sul sensore.



- 4 Ruotare la pedivella per verificare l'ingombro. Il sensore e le bande non devono entrare in contatto con i componenti della bici o della scarpa.
NOTA: il LED lampeggia in verde per cinque secondi per indicare l'attività dopo due rotazioni.
- 5 Effettuare un test pedalando per 15 minuti ed esaminare il sensore e le bande per assicurarsi che non vi siano segni di danno.

Info sui sensori di velocità e cadenza

I dati relativi alla cadenza rilevati dal sensore di cadenza vengono sempre registrati. Se non sono stati associati sensori di velocità e cadenza al dispositivo, i dati GPS vengono utilizzati per calcolare la velocità e la distanza.

La cadenza è la frequenza della pedalata o rotazione misurata dal numero di rotazioni della pedivella al minuto (rpm).

Come indossare la fascia cardio

NOTA: se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

- 1 Inserire e fissare il modulo della fascia cardio  all'elastico.



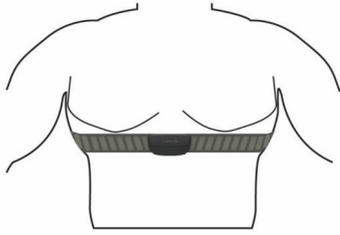
Il logo Garmin (sul modulo e sull'elastico) devono trovarsi con il lato destro rivolto verso l'alto.

- 2 Inumidire gli elettrodi  e i rivestimenti protettivi  sul retro dell'elastico per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 3 Avvolgere l'elastico intorno al torace, quindi collegare il gancio dell'elastico ④ al passante ⑤.

NOTA: le etichette non devono piegarsi.



I logo Garmin devono trovarsi con il lato destro rivolto verso l'alto.

- 4 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

SUGGERIMENTO: se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, consultare i suggerimenti per la risoluzione dei problemi ([Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati, pagina 8](#)).

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Seguire le istruzioni di manutenzione ([Manutenzione della fascia cardio, pagina 12](#)).
- Indossare una maglietta di cotone o inumidire completamente entrambi i lati dell'elastico.

Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.

- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.

Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, forni, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 14](#)) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Tempo di recupero

È possibile utilizzare il dispositivo Garmin con la tecnologia cardio da polso o la fascia cardio compatibile per visualizzare il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo.

NOTA: il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurato. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo.

Visualizzazione del tempo di recupero

Prima di poter utilizzare la funzione tempo di recupero, è necessario indossare la fascia cardio e associarla al dispositivo ([Associare i sensori wireless, pagina 9](#)). Se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati. Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente, quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione del profilo utente, pagina 5](#)).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Statistiche pers. > Avviso recupero**.
- 3 Iniziare una corsa in bici.
- 4 Dopo la pedalata, selezionare **Salva corsa**.

Viene visualizzato il tempo di recupero. Il tempo massimo è 4 giorni e il tempo minimo è 6 ore.

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. Le stime relative al VO2 max. vengono fornite e supportate da Firstbeat. È possibile utilizzare il dispositivo Garmin associato a una fascia cardio e a un sensore di potenza compatibile per visualizzare il VO2 max stimato per il ciclismo.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

Prima di poter visualizzare il VO2 massimo stimato, è necessario indossare la fascia cardio, installare il sensore di potenza e associarli al dispositivo ([Associare i sensori wireless, pagina 9](#)). Se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati. Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente, quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione del profilo utente, pagina 5](#)).

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Pedalare all'aperto a un'intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 2 Dopo la pedalata, selezionare **Salva corsa**.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Statistiche pers. > VO2 max**.

Il VO2 massimo stimato appare come numero e posizione sull'indicatore.



I dati e le analisi del VO2 massimo vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo*, pagina 14) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Suggerimenti per ottenere le stime del VO2 massimo per le attività di ciclismo

La correttezza e la precisione del calcolo del VO2 massimo migliora se la pedalata è sostenuta e moderatamente potente e se i valori di frequenza cardiaca e di potenza non variano di molto.

- Prima della corsa in bici, verificare che il dispositivo, la fascia cardio e il sensore di potenza funzionino correttamente, che siano associati e che la batteria sia carica.
- Durante una corsa in bici di 20 minuti, mantenere la frequenza cardiaca su un valore del 70% rispetto a quello della frequenza cardiaca massima.
- Durante la corsa in bici di 20 minuti, mantenere una potenza in uscita costante.
- Evitare i terreni ondulati.
- Evitare di correre in gruppi dove si crea molta scia.

Associare i sensori wireless

Per poter effettuare l'associazione è necessario indossare la fascia cardio o installare il sensore.

L'associazione consiste nella procedura di connessione dei sensori wireless ANT+ o Bluetooth. Ad esempio, il collegamento di una fascia cardio al dispositivo Garmin.

- 1 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) dai sensori di altri corridori durante l'associazione.

- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Sensori > Aggiungi sensore**.
Viene visualizzato un elenco dei sensori disponibili.
- 4 Selezionare uno o più sensori da associare al dispositivo.

Una volta associato il sensore al dispositivo, lo stato del sensore passa a Connesso. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare i dati del sensore.

Allenarsi con i sensori di potenza

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports per un elenco di sensori ANT+ compatibili con il dispositivo (ad esempio Vector™).
- Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale Utente del sensore di potenza.

Calibrazione del sensore di potenza

Prima di calibrare il sensore di potenza, è necessario installarlo, associarlo al dispositivo e attivare la registrazione dei dati.

Per istruzioni sulla calibrazione specifiche per il sensore di potenza in uso, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sensori**.
- 3 Selezionare il sensore di potenza.
- 4 Selezionare **Opzioni > Calibra**.
- 5 Tenere attivo il sensore di potenza pedalando finché non viene visualizzato il messaggio.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Potenza basata sui pedali

Vector misura la potenza basata sui pedali.

Vector misura la forza applicata alcune centinaia di volte al secondo. Vector misura anche la cadenza o la velocità di rotazione dei pedali. Misurando la forza, la direzione della forza, la rotazione della pedivella e il tempo, Vector è in grado di determinare la potenza (in watt).

Consapevolezza dell'ambiente circostante

Il dispositivo Edge può essere utilizzato in bici con le smart bike lights Varia™ e con un radar per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del dispositivo Varia.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiornare il Edge software prima di associare dispositivi Varia (*Aggiornamento del software mediante Garmin Express*, pagina 13).

Cronologia

La cronologia include il tempo, la distanza, le calorie, la velocità, i dati sui giri, la quota e le informazioni sul sensore ANT+ opzionale.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

Quando la memoria del dispositivo è piena, viene visualizzato un messaggio. Il dispositivo non elimina o sovrascrive automaticamente la cronologia. Caricare periodicamente la cronologia sul dispositivo Garmin Connect, per tenere traccia di tutti i dati relativi alle corse.

Visualizzazione dei dettagli di una corsa

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia > Corse**.
- 3 Selezionare una corsa.
- 4 Selezionare un'opzione.

Eliminazione di una corsa

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia > Corse**.
- 3 Selezionare una corsa da eliminare.
- 4 Selezionare **Elimina > Sì**.

Gestione dei dati

NOTA: il dispositivo non è compatibile con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Collegamento del dispositivo al computer

AVVISO

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

- 1 Sollevare il cappuccio protettivo dalla porta USB.

- 2 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta USB.
- 3 Collegare l'estremità più grande del cavo USB alla porta USB del computer.
Il dispositivo viene visualizzato come unità rimovibile in Risorse del computer sui computer Windows e come volume installato sui computerMac.

Trasferimento di file al dispositivo

- 1 Collegare il dispositivo al computer.
Sui computer Windows, il dispositivo viene visualizzato come unità rimovibile o come dispositivo portatile. Sui computer Mac, il dispositivo viene visualizzato come volume installato.
NOTA: in alcuni computer dotati di più unità di rete, è possibile che le unità del dispositivo non vengano visualizzate correttamente. Per informazioni sulle modalità di collegamento delle unità, fare riferimento alla documentazione del sistema operativo.
- 2 Sul computer, aprire la cartella da cui si desidera copiare i file.
- 3 Selezionare un file.
- 4 Selezionare **Modifica > Copia**.
- 5 Aprire il dispositivo portatile, l'unità o il volume per il dispositivo.
- 6 Cercare una cartella.
- 7 Selezionare **Modifica > Incolla**.
Il file viene visualizzato nell'elenco dei file nella memoria del dispositivo.

Eliminazione dei file

AVVISO

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

- 1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
- 2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
- 3 Selezionare un file.
- 4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.
NOTA: se si utilizza un computer Apple® è necessario svuotare la cartella Cestino per rimuovere completamente i file.

Scollegamento del cavo USB

Se il dispositivo è collegato al computer come unità o volume rimovibile è necessario scollegarlo dal computer in modo sicuro per evitare perdite di dati. Se il dispositivo è collegato al computer Windows come dispositivo portatile, non è necessario scollegarlo in modo sicuro.

- 1 Eseguire un'operazione:
 - Per i computer Windows, selezionare l'icona di **rimozione sicura dell'hardware** nella barra delle applicazioni e selezionare il dispositivo.
 - Per i computer Apple, selezionare il dispositivo, quindi selezionare **File > Espelli**.
- 2 Scollegare il cavo dal computer.

Visualizzazione dei dati totali

È possibile visualizzare i dati totali salvati sul dispositivo, compresi il numero di corse, il tempo, la distanza e le calorie.

- 1 Tenere premuto **≡**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali**.

Personalizzazione del dispositivo

Impostazioni del sistema

Tenere premuto **≡** e selezionare Sistema.

Lingua: imposta la lingua visualizzata sul dispositivo (*Modifica della lingua del dispositivo, pagina 10*).

Timeout retroilluminazione: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.

Toni: consente di attivare o disattivare i toni audio per i tasti e i messaggi di avviso (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo, pagina 10*).

Unità: imposta le unità di misura utilizzate sul dispositivo.

Orario: consente di impostare l'ora.

Formato posizione: consente di impostare il formato per la visualizzazione dei dettagli della posizione tramite le coordinate geografiche.

Spegnimento automatico: consente di impostare il dispositivo per spegnersi automaticamente dopo 10 minuti di inattività.

Ripristina: consente di ripristinare le impostazioni di sistema o eliminare tutti i dati utente (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 12*).

Info: consente di visualizzare la versione software e l'ID Unità e consente di verificare la disponibilità di aggiornamenti software (*Visualizzare le informazioni su normative e conformità, pagina 11*).

Modifica della lingua del dispositivo

- 1 Tenere premuto **≡**.
- 2 Selezionare **Sistema > Lingua**.

Modifica delle unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza e alla velocità.

- 1 Tenere premuto **≡**.
- 2 Selezionare **Sistema > Unità**.

Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo

- 1 Tenere premuto **≡**.
- 2 Selezionare **Sistema > Toni**.

Uso della funzione di spegnimento automatico

Questa funzione consente di spegnere automaticamente il dispositivo dopo 10 minuti di inattività.

- 1 Tenere premuto **≡**.
- 2 Selezionare **Sistema > Spegnimento automatico**.

Impostazioni corsa in bici

Tenere premuto **≡** e selezionare Imp. corsa in bici.

Pagine dati: consente di personalizzare le pagine dati e di aggiungerne di nuove per la corsa in bici (*Modifica dei campi dati, pagina 4*).

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di allenamento per la corsa in bici (*Avvisi, pagina 11*).

Lap: imposta le opzioni per la funzione Auto Lap (*Come contrassegnare i Lap, pagina 4*).

Auto Pause: consente di impostare il dispositivo per arrestare la registrazione dei dati quando si arresta il movimento (*Utilizzare Auto Pause®, pagina 4*).

Scorrimento auto: consente di scorrere automaticamente tutte le pagine dati mentre il timer è in esecuzione (*Uso di Scorrimento automatico, pagina 4*).

Avvisi segmento: attiva gli avvisi sulla presenza di segmenti nelle vicinanze (*Segmenti, pagina 3*).

Comandi navig.: attiva o disattiva le istruzioni di navigazione dettagliate e gli avvisi di fuori percorso.

GPS: consente di spegnere il GPS (*Allenamento al chiuso*, pagina 4) o modificare l'impostazione dei satelliti (*Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti*, pagina 11).

Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti

Per ottenere prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e velocizzare la localizzazione della posizione GPS, è possibile attivare GPS + GLONASS o GPS + GALILEO. L'uso del GPS insieme a un altro satellite può ridurre rapidamente la durata della batteria rispetto al solo uso del GPS.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > GPS**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Avvisi

È possibile utilizzare gli avvisi per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie e frequenza cardiaca specifici.

Impostazione di un avviso ripetuto

L'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui il dispositivo registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso ogni 30 minuti.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Imp. corsa in bici > Avvisi**.
- 3 Seleziona tipo di avviso.
- 4 Attivare l'avviso.
- 5 Immettere un valore.
- 6 Selezionare .

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 10).

Impostazioni del telefono

Tenere premuto  e selezionare Telefono.

Ottieni assistenza: consente di inviare un messaggio di testo automatico con il proprio nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza Garmin Connect (*Richiesta di assistenza*, pagina 7).

Stato: consente di attivare la tecnologia wireless Bluetooth.

NOTA: le altre impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando la tecnologia wireless Bluetooth è attivata.

Notifiche: consente di attivare le notifiche del telefono provenienti dallo smartphone compatibile.

Associa telefono: consente di collegare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth, incluso LiveTrack e i caricamenti di attività su Garmin Connect.

Configurazione della modalità di visualizzazione estesa

È possibile utilizzare il dispositivo Edge 130 come schermo esteso per visualizzare le pagine dati di un orologio multisport Garmin compatibile. Ad esempio, è possibile associare un dispositivo Forerunner® compatibile per visualizzare le relative pagine dati sul dispositivo Edgedurante un'attività di triathlon.

- 1 Dal dispositivo Edge , tenere premuto .
- 2 Selezionare **Schermo esteso > Connetti nuovo orologio**.
- 3 Dall'orologio compatibile Garmin, selezionare **Impostazioni > Sensori e accessori > Aggiungi nuovo > Schermo esteso**.
- 4 Attenersi alle istruzioni visualizzate sul dispositivo Edge e sull'orologio Garmin per completare il processo di associazione.

Le pagine dati dell'orologio associato vengono visualizzate sul dispositivo Edge quando i dispositivi sono associati.

NOTA: le normali funzioni del dispositivo Edge sono disattivate durante l'utilizzo della modalità di visualizzazione estesa.

Dopo aver associato l'orologio Garmin compatibile al dispositivo Edge, questi si conatteranno automaticamente la volta successiva che si utilizzerà la modalità di visualizzazione estesa.

Uscire dalla modalità di visualizzazione estesa

- 1 Mentre il dispositivo è in modalità di visualizzazione estesa, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Esci da visualizzazione estesa > Sì**.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche

Caratteristiche tecniche di Edge

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 15 ore
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenze wireless	ANT+ 2,4 GHz @ 1 dBm nominal Bluetooth 2,4 GHz @ 1 dBm nominal
Classificazione di impermeabilità	IEC 60529 IPX7 ¹

Specifiche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Fino a 4,5 anni a 1 ora al giorno
Impermeabilità	3 ATM ² NOTA: questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.
Intervallo temperatura di esercizio	Da -5° a 50 °C (da 23° a 122 °F)
Frequenza/protocollo wireless	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz

Caratteristiche tecniche dei sensori di velocità e cadenza

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Circa 12 mesi (1 ora al giorno)
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Frequenza/protocollo wireless	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz
Classificazione di impermeabilità	1 ATM ³

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo dispositivo vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad

¹ Il dispositivo resiste all'esposizione accidentale all'acqua fino a 1 m per 30 min. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

² Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 30 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

³ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sistema > Info**.
- 3 Selezionare .

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Fissare saldamente il cappuccio protettivo per evitare danni alla porta USB.

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Pulizia del dispositivo

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
 - 2 Asciugarlo.
- Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

Manutenzione della fascia cardio

AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi con una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.
NOTA: una quantità eccessiva di detergente potrebbe danneggiare la fascia cardio.
- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

Batterie sostituibili dall'utente

AVVERTENZA

Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.*

Sostituzione della batteria della fascia cardio

- 1 Rimuovere le quattro viti sul retro del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
- 2 Rimuovere il coperchio e la batteria.



- 3 Attendere 30 secondi.
- 4 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
- 5 Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.

NOTA: non stringere eccessivamente.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo con il dispositivo.

Sostituzione della batteria del sensore di velocità o cadenza

Il LED lampeggia in rosso per indicare un livello basso di carica della batteria dopo due rotazioni.

- 1 Individuare il coperchio rotondo della batteria  sul retro del sensore.



- 2 Ruotare il coperchio in senso antiorario finché gli indicatori non indicano lo sblocco e il coperchio non è sufficientemente allentato per rimuoverlo.
- 3 Rimuovere il coperchio e la batteria .

SUGGERIMENTO: è possibile utilizzare del nastro adesivo  o un magnete per rimuovere la batteria dal coperchio.



- 4 Attendere 30 secondi.
- 5 Inserire la nuova batteria nel coperchio rispettando la polarità.
NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
- 6 Ruotare il coperchio in senso orario finché l'indicatore non indica il blocco.
NOTA: il LED lampeggia in rosso e in verde per alcuni secondi dopo la sostituzione della batteria. Quando il LED lampeggia in verde e poi smette di lampeggiare, il dispositivo è attivo e pronto per inviare i dati.

Risoluzione dei problemi

Riavvio del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario riavviarlo.

NOTA: il riavvio del dispositivo può eliminare i dati o le impostazioni.

- 1 Tenere premuto  per 15 secondi.
Il dispositivo si spegne.
- 2 Tenere premuto  per un secondo per accendere il dispositivo.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

- 1 Tenere premuto  per visualizzare il menu principale.
- 2 Selezionare **Sistema > Ripristina**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per reimpostare soltanto le impostazioni del dispositivo e della corsa, selezionare **Ripristina imp.****NOTA:** questa azione non elimina la cronologia delle attività, come le corse, gli allenamenti e i percorsi.

- Per reimpostare le impostazioni del dispositivo e della corsa ed eliminare tutta la cronologia e i dati utente, selezionare **Elimina tutto**.
NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni immesse dall'utente, compresa la cronologia delle attività.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre il timeout della retroilluminazione (*Impostazioni del sistema*, pagina 10).
- Disattivare il vivavoce Bluetooth (*Impostazioni del telefono*, pagina 11).
- Selezionare l'impostazione **GPS** (*Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti*, pagina 11).
- Rimuovere i sensori wireless non più utilizzati.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin Connect:
 - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express™.
 - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect mediante lo smartphone Bluetooth.
- Mentre è connesso all'account Garmin Connect, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
 - Rimanere immobili per alcuni minuti.

Il dispositivo visualizza la lingua errata

- 1 Tenere premuto .
- 2 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionarla.
- 3 Selezionare la prima voce nell'elenco.
- 4 Utilizzare  e  per selezionare la lingua.

Elastici O-Ring

Gli elastici sostitutivi (O-Ring) sono disponibili per le staffe di montaggio.

NOTA: utilizzare solo fasce di sostituzione EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Associazione dello smartphone*, pagina 1).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect.

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.

- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

Aggiornamenti del prodotto

Sul computer, installare Garmin Express (www.garmin.com/express). Sullo smartphone, installare la app Garmin Connect. Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin.

- Aggiornamenti software
- Caricamenti dati su Garmin Connect
- Registrazione del prodotto

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Appendice

Campi dati

Alcuni campi dati richiedono accessori opzionali per la visualizzazione dei dati.

Alba: l'ora dell'alba in base alla posizione GPS.

Ascesa totale: la quota totale percorsa dall'ultima reimpostazione.

Cadenza: modalità Ciclistica. Il numero di rotazioni complete della pedivella. Perché vengano visualizzati questi dati, il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di rilevazione della cadenza.

Cadenza Lap: modalità Ciclistica. La cadenza media per il Lap corrente.

Cadenza media: modalità Ciclistica. La cadenza media per l'attività corrente.

Calorie: la quantità di calorie totali bruciate.

Contachilometri: una registrazione della distanza percorsa per tutti i viaggi. Il totale non viene cancellato durante la reimpostazione dei dati di viaggio.

Direzione: la direzione in cui ci si sta muovendo.

Discesa totale: la distanza totale percorsa in discesa dall'ultima reimpostazione.

Dist. a dest.: la distanza rimanente alla destinazione finale. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Dist. al success.: la distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Distanza: la distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.

Distanza Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

Durata del viaggio: il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Energia - kJ: lo sforzo accumulato (potenza sviluppata) in kilojoule.

FC % max: la percentuale della frequenza cardiaca massima.

FC Lap: la frequenza cardiaca media per il Lap corrente.

FC media: la frequenza cardiaca media per l'attività corrente.

Freq.card.: la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.

Lap: il numero di Lap completati per l'attività corrente.

Livello batteria: la carica di batteria rimanente.

Ora: il tempo impiegato per l'attività corrente.

Ora del giorno: l'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).

Pendenza: il calcolo del dislivello (quota) durante la corsa (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.

Posizione a dest.: l'ultimo punto del percorso o della corsa.

Posizione al succ.: il punto successivo del percorso o della corsa.

Pot. - Media 3 sec: la media movimento di 3 secondi di potenza sviluppata.

Potenza - Lap: la potenza media per il Lap corrente.

Potenza massima: la potenza massima per l'attività corrente.

Potenza - Media: la potenza media per l'attività corrente.

Quota: la quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

Stato ang. fascio: il fascio di luce del fanale anteriore.

Stato batteria: la carica residua della batteria di una luce per bici.

Tempo a success.: il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Tempo Lap: il tempo impiegato per il Lap corrente.

Tempo medio Lap: il tempo medio per Lap per l'attività corrente.

Tempo trascorso: il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.

Tramonto: l'ora del tramonto in base alla posizione GPS.

TSA a dest.: l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

TSA a successivo: l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Velocità: la velocità di viaggio corrente.

Velocità Lap: la velocità media per il Lap corrente.

Velocità massima: la velocità massima per l'attività corrente.

Velocità media: la velocità media per l'attività corrente.

Zona FC: l'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).

Zona potenza: l'intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) in base alle impostazioni personalizzate.

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

Queste tabelle includono le classificazioni standardizzate del stime di VO2 massimo in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Sufficiente	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Donne	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Sufficiente	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Questo elenco non è completo. È inoltre possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

Dimensioni ruote	Circonferenza della ruota (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubolare	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Indice

A

accessori **7, 9, 13**
aggiornamenti, software **10, 13**
alimentazione **9**
allenamento **2**
 piani **3**
 schermate **4, 5**
allenamento al chiuso **4**
applicazioni **6**
 smartphone **1**
assistenza **6, 7**
associazione
 Sensori ANT+ **9**
 smartphone **1**
attività, avvio **2**
Auto Lap **4**
Auto Pause **4**
avvisi **11**

B

batteria
 carica **2**
 ottimizzazione **10, 13**
 sostituzione **12**
 tipo **2**

C

cadenza **7**
calibrazione, sensore di potenza **9**
calorie, avvisi **11**
campi **4**
 caricamento **4**
 eliminazione **4**
campi dati **5, 7, 13**
campi dati personalizzati **4**
cancellazione dati **12**
caratteristiche tecniche **11**
ciclismo **9**
computer, collegamento **9**
condivisione dei dati **11**
Connect IQ **7**
contatti di emergenza **6, 7**
cronologia **2-4, 9, 10, 12**
 eliminazione **9**
 invio al computer **6**
 visualizzazione **9**

D

dati
 condivisione **11**
 memorizzazione **6**
 schermate **4, 5**
 trasferimento **6, 9**
dati utente, eliminazione **10**
dimensioni ruota **14**
dispositivo, manutenzione **12**
distanza, avvisi **11**

E

elastici **13**
eliminazione, tutti i dati utente **10**

F

fascia, cardio **12**
file, trasferimento **10**
frequenza cardiaca **1, 5**
 fascia cardio **5, 7, 8, 12**
 zone **8, 14**

G

Garmin Connect **1, 3, 4, 6, 13**
Garmin Express, aggiornamento del software **13**
GLONASS **11**
GPS **1, 4, 11**
 segnale **2, 13**

I

icone **1, 5**

impostazioni **1, 10-12**
 dispositivo **10**
impostazioni del sistema **10**
indietro all'inizio **5**
installazione **1, 7**

L

Lap **1, 4**
lingua **10, 13**

M

mappe **5, 6**
memorizzazione dei dati **6, 9**
montaggio del dispositivo **1**

N

navigazione **5, 6**
 indietro all'inizio **5**

O

O-Ring. *Vedere* elastici
opzioni di corsa in bici **3**
ora, avvisi **11**

P

pedali **9**
percorsi **4**
personalizzazione del dispositivo **4, 5**
posizioni **5**
 categorie **5**
 eliminazione **6**
 invio **7**
 opzioni mappa **6**
 ricerca di **5, 6**
 ricerca nella mappa **5**
 salvataggio **5**
potenza (forza), metri **5, 8, 9**
profili, utente **5**
profilo utente **5**
pulizia del dispositivo **12**

R

record personali **5**
 eliminazione **5**
recupero **8**
reimpostazione del dispositivo **12**
retroilluminazione **2**
rilevamento incidente **6, 7**
risoluzione dei problemi **8, 12, 13**
risparmio energetico **10**

S

salvataggio delle attività **2, 3**
Scorrimento automatico **4**
segmenti **3**
 eliminazione **4**
segnali satellitare **2, 11**
segnali satellitari **13**
Sensori ANT+ **7, 9**
 associazione **9**
 sensori di potenza **9**
sensori bici **9**
Sensori Bluetooth **7**
sensori di velocità e cadenza **1, 7, 12**
smartphone **6, 7, 11**
 associazione **1**
software, aggiornamento **13**
sostituzione della batteria **12**
specifiche **11**

T

tasti **1**
tecnologia Bluetooth **1, 6, 11**
timer **1-3, 9**
toni **10**

U

unità di misura **10**
USB **13**
 disconnessione **10**

V

visualizzazione estesa **11**
VO2 massimo **14**
VO2 max **8, 9**

W

widget **2**

