

Edge[®] 1000

Manuale Utente



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, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™, Garmin Express™ 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 i logo Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Mac® è un marchio registrato di Apple Computer, Inc. microSD™ è un marchio registrato di SD-3C, LLC. New Leaf® è un marchio registrato di Angeion Corporation. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peakware, LLC. Shimano® è un marchio registrato di Shimano, Inc. Di2™ è un marchio di Shimano, Inc. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. 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.

Sommario

Introduzione	1	Visualizzazione dei totali dei dati.....	8
Operazioni preliminari.....	1	Invio della corsa a Garmin Connect.....	9
Caricamento del dispositivo.....	1	Garmin Connect.....	9
Informazioni sulla batteria.....	1	Funzioni di connettività Bluetooth®.....	9
Installazione della staffa standard.....	1	Funzioni di connettività Wi-Fi®.....	9
Installazione della staffa frontale.....	1	Registrazione dei dati.....	9
Rilascio dell'unità Edge.....	2	Modifica della posizione di archiviazione dei dati.....	10
Accensione del dispositivo.....	2	Installazione di una scheda di memoria.....	10
Tasti.....	2	Gestione dei dati.....	10
Acquisizione del segnale satellitare.....	3	Collegamento del dispositivo al computer.....	10
Allenamenti	3	Trasferimento di file al dispositivo.....	10
Inizio di una corsa.....	3	Eliminazione dei file.....	10
Avvisi.....	3	Scollegamento del cavo USB.....	10
Impostazione degli avvisi di intervallo.....	3	Navigazione	10
Impostazione di un avviso ripetuto.....	3	Posizioni.....	10
Allenamenti.....	3	Salvataggio di una posizione.....	10
Seguire un allenamento dal Web.....	3	Salvataggio delle posizioni dalla mappa.....	10
Creazione di un allenamento.....	3	Navigazione verso una posizione.....	10
Ripetizione delle fasi dell'allenamento.....	4	Navigazione verso coordinate note.....	11
Avvio di un allenamento.....	4	Navigazione indietro all'inizio.....	11
Interruzione di un allenamento.....	4	Interruzione della navigazione.....	11
Modifica di un allenamento.....	4	Proiezione di una posizione.....	11
Eliminazione di un allenamento.....	4	Modifica delle posizioni.....	11
Utilizzo di Virtual Partner®.....	4	Eliminazione di una posizione.....	11
Percorsi.....	4	Pianificazione e utilizzo di un percorso.....	11
Creazione di un percorso sul dispositivo.....	4	Creazione di un percorso Round-Trip.....	11
Seguire un percorso dal Web.....	5	Impostazioni del percorso.....	12
Suggerimenti per gli allenamenti con i percorsi.....	5	Selezione di un'attività per il calcolo del percorso.....	12
Visualizzazione di un percorso sulla mappa.....	5	Impostazioni della mappa.....	12
Modifica della velocità di un percorso.....	5	Modifica dell'orientamento della mappa.....	12
Interruzione di un percorso.....	5	Impostazioni avanzate della mappa.....	12
Eliminazione di un percorso.....	5	Acquisizione di altre mappe.....	12
Segmenti.....	5	Ricerca di un indirizzo.....	12
Come seguire un segmento dal Web.....	5	Ricerca di un punto di interesse.....	12
Visualizzazione della classifica dei segmenti.....	5	Cercare posizioni nelle vicinanze.....	13
Gareggiare contro un segmento.....	5	Mappe topografiche.....	13
Eliminazione di un segmento.....	5	Personalizzazione del dispositivo	13
Calendario.....	5	Profili.....	13
Uso dei piani di allenamento di Garmin Connect.....	6	Aggiornamento del profilo attività.....	13
Avvio di un'attività pianificata.....	6	Impostazione del profilo utente.....	13
Record personali.....	6	Info sugli atleti.....	13
Eliminazione di un record personale.....	6	Impostazioni Bluetooth.....	13
Ripristino di un record personale.....	6	Impostazioni Wi-Fi.....	13
Zone di allenamento.....	6	Informazioni sulle impostazioni per l'allenamento.....	13
Sensori ANT+	6	Personalizzazione delle pagine dati.....	13
Come indossare la fascia cardio.....	6	Uso di Auto Pause.....	14
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	6	Contrassegno dei Lap in base alla posizione.....	14
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	7	Contrassegno dei Lap in base alla distanza.....	14
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	7	Uso della funzione Scorrimento automatico.....	14
Obiettivi di forma fisica.....	7	Modifica dell'avviso di avvio.....	14
Installazione del sensore della velocità.....	7	Impostazioni di sistema.....	14
Installazione del sensore della cadenza.....	7	Impostazioni GPS.....	14
Info sui sensori di velocità e cadenza.....	7	Impostazioni dello schermo.....	15
Media dati per cadenza o potenza.....	8	Impostazioni di registrazione dei dati.....	15
Associazione dei sensori ANT+.....	8	Modifica delle unità di misura.....	15
Allenarsi con i sensori di potenza.....	8	Impostazione dei toni del dispositivo.....	15
Impostazione delle zone di potenza.....	8	Modifica della lingua del dispositivo.....	15
Calibrazione del sensore di potenza.....	8	Modifica delle impostazioni di configurazione.....	15
Uso dei cambi Shimano® Di2™.....	8	Fusi orari.....	15
Uso della bilancia.....	8	Info sul dispositivo	15
Cronologia	8	Caratteristiche tecniche.....	15
Visualizzazione della corsa.....	8	Caratteristiche tecniche di Edge.....	15
Eliminazione di una corsa.....	8	Caratteristiche tecniche della fascia cardio.....	15
		Caratteristiche tecniche dei sensori di velocità e cadenza.....	15
		Manutenzione del dispositivo.....	15

Pulizia del dispositivo	15
Manutenzione della fascia cardio	15
Batterie sostituibili dall'utente	16
Sostituzione della batteria della fascia cardio	16
Sostituzione della batteria del sensore di velocità o cadenza	16
Risoluzione dei problemi	16
Reimpostazione del dispositivo	16
Eliminazione dei dati utente	16
Ottimizzazione della durata della batteria	16
Uso della sospensione automatica	16
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS	16
Ulteriori informazioni	17
Letture della temperatura	17
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo	17
Elastici O-Ring	17
Aggiornamento del software	17
Appendice	17
Registrazione del dispositivo	17
Campi dati	17
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	18
Dimensioni e circonferenza delle ruote	19
Contratto di licenza software	19
Indice	20

Introduzione

⚠ ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

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

Operazioni preliminari

Al primo utilizzo del dispositivo, è necessario effettuare queste operazioni per configurarlo e familiarizzare con le funzioni base.

- 1 Caricare il dispositivo ([Caricamento del dispositivo](#)).
- 2 Installare il dispositivo utilizzando la staffa standard ([Installazione della staffa standard](#)) oppure la staffa frontale ([Installazione della staffa frontale](#)).
- 3 Accendere il dispositivo ([Accensione del dispositivo](#)).
- 4 Eseguire la ricerca dei satelliti ([Acquisizione del segnale satellitare](#)).
- 5 Iniziare una corsa ([Inizio di una corsa](#)).
- 6 Caricare la corsa su Garmin Connect™ ([Invio della corsa a Garmin Connect](#)).
- 7 Registrare il dispositivo ([Registrazione del dispositivo](#)).

Caricamento del dispositivo

AVVERTENZA

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 non può essere caricato a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0 e 40°C (32 e 104°F).

- 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.

Informazioni sulla batteria

⚠ ATTENZIONE

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

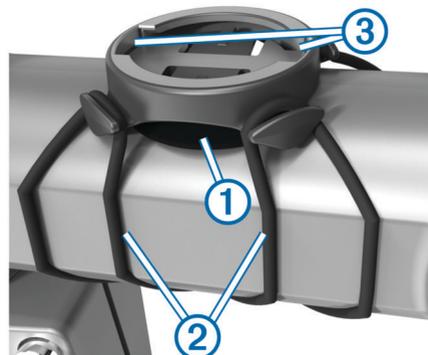
Installazione della staffa standard

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.



Installazione della staffa frontale

- 1 Per il montaggio del dispositivo Edge, scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.
- 2 Utilizzare la chiave a brugola per rimuovere la vite ① dal connettore per manubrio ②.



- 3 Per cambiare l'orientamento della staffa, rimuovere le due viti dal lato posteriore del supporto ③, ruotare il connettore ④ e riposizionare le viti.
- 4 Posizionare il cuscinetto in gomma intorno al manubrio:
 - Se il diametro del manubrio è di 25,4 mm, utilizzare la guarnizione in gomma più spessa.
 - Se il diametro del manubrio è di 31,8 mm, utilizzare la guarnizione in gomma più sottile.

- 5 Posizionare il connettore per manubrio intorno allo spessore in gomma.
- 6 Riposizionare e serrare la vite.

NOTA: Garmin® consiglia una specifica per la coppia di 0,8 N-m (7 lbf-poll.). Verificare periodicamente che la vite sia salda.
- 7 Allineare le linguette sul retro del dispositivo Edge alle scanalature della staffa per manubrio ⑤.



- 8 Premere leggermente e ruotare il dispositivo Edge 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.

Accensione del dispositivo

Alla prima accensione del dispositivo, viene chiesto di configurare le impostazioni del sistema e i profili.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Se il dispositivo include i sensori ANT+™ (ad esempio, una fascia cardio, un sensore della velocità o della cadenza), è possibile attivarli durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni sui sensori ANT+, vedere [Sensori ANT+](#).

Tasti



①		Selezionare per entrare in modalità Sleeping e attivare il dispositivo. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo.
②		Selezionare per creare un nuovo Lap.
③		Selezionare per avviare o interrompere il timer.

Panoramica della schermata principale

La schermata principale consente di accedere rapidamente a tutte le funzioni del dispositivo Edge.

CORSA	Selezionare per iniziare una corsa.
Sentiero >	Selezionare per modificare il profilo attività.
Dove si va?	Selezionare per cercare e raggiungere una posizione.
Calendario	Selezionare per visualizzare le attività pianificate e le corse in bici completate.
Cronologia	Selezionare per gestire la cronologia e i record personali.
Percorsi	Selezionare per gestire i percorsi.
Segmenti	Selezionare per gestire i segmenti.
Allenamenti	Selezionare per gestire gli allenamenti.
	Selezionare per visualizzare il menu delle impostazioni.

Uso del touchscreen

- Quando il timer è in funzione, toccare lo schermo per visualizzare la sovraimpressione del timer.
La sovraimpressione del timer consente di tornare alla schermata principale durante una corsa.
- Selezionare  per salvare le modifiche e chiudere la pagina.
- Selezionare  per chiudere la pagina e tornare alla pagina precedente.
- Selezionare  per tornare alla pagina precedente.
- Selezionare  per tornare alla schermata principale.
- Selezionare  e  per scorrere.
- Selezionare  per cercare vicino a una posizione.
- Selezionare  per eseguire la ricerca in base al nome.
- Selezionare  per eliminare un elemento.

Visualizzazione della pagina delle connessioni

La pagina delle connessioni visualizza lo stato del GPS, dei sensori ANT+, della connessione wireless e dello smartphone.

Nella schermata principale, selezionare la barra di stato o scorrere verso il basso nella parte superiore della pagina.



Viene visualizzata la pagina delle connessioni. Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta effettuando una ricerca. Per modificare le impostazioni, selezionare un'icona.

Uso della retroilluminazione

Per attivare la retroilluminazione, è possibile toccare un punto dello schermo in qualsiasi momento.

- 1 Nella schermata principale, selezionare la barra di stato nella parte superiore della pagina.
- 2 Selezionare **Luminosità** per regolare l'intensità e la durata della retroilluminazione:
 - Per regolare manualmente la luminosità, selezionare  e .
 - Per regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale, selezionare **Luminosità automatica**.
 - Per regolare il timeout, selezionare **Timeout retroilluminazione** e selezionare un'opzione.

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.

- 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.
L'acquisizione dei segnali satellitari potrebbe richiedere 30-60 secondi.

Allenamenti

Inizio di una corsa

Prima di poter registrare la velocità e la distanza, è necessario eseguire la ricerca dei segnali satellitari oppure associare il dispositivo a un sensore ANT+ opzionale.

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

- 1 Nella schermata principale, selezionare **CORSA**.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 3 Selezionare **▶** per avviare il timer.



- 4 Scorrere il dito sullo schermo per accedere ad altre pagine dati.
È possibile scorrere verso il basso dalla parte superiore delle pagine dati per visualizzare la pagina delle connessioni.
- 5 Se necessario, toccare lo schermo per visualizzare la sovrapposizione del timer.
- 6 Selezionare **▶** per interrompere il timer.
- 7 Selezionare **Salva corsa**.

Avvisi

È possibile utilizzare gli avvisi per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, cadenza e potenza specifici. Le impostazioni relative agli avvisi vengono salvate con il profilo attività.

Impostazione degli avvisi di intervallo

Se si dispone di una fascia cardio opzionale, un sensore di cadenza o un sensore di potenza, è possibile impostare avvisi di intervallo. Un avviso di intervallo segnala quando la misurazione del dispositivo si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifici. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che segnali quando la frequenza cardiaca scende al di sotto dei 130 bpm (battiti al minuto) e supera i 150 bpm. Inoltre, è possibile utilizzare una zona di allenamento (**Zone di allenamento**) per l'avviso di intervallo.

- 1 Nella schermata principale, selezionare **✳** > **Profili attività**.

- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Avvisi**.
- 4 Selezionare **Allarme frequenza cardiaca**, **Allarme cadenza** o **Allarme potenza**.
- 5 Se necessario, attivare l'avviso.
- 6 Immettere i valori minimi e massimi o selezionare le zone.
- 7 Se necessario, selezionare **✓**.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (**Impostazione dei toni del dispositivo**).

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 Nella schermata principale, selezionare **✳** > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo attività.
- 3 Selezionare **Avvisi**.
- 4 Selezionare **Allarme tempo**, **Allarme distanza** o **Allarme calorie**.
- 5 Attivare l'avviso.
- 6 Immettere un valore.
- 7 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 (**Impostazione dei toni del dispositivo**).

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. È possibile creare gli allenamenti utilizzando Garmin Connecte trasferendoli sul dispositivo. Tuttavia, è anche possibile creare e salvare un allenamento direttamente sul dispositivo.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sull'unità.

Seguire un allenamento dal Web

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

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Creare un nuovo allenamento.
- 4 Selezionare **Invia al dispositivo**.
- 5 Scollegare il dispositivo e accenderlo.
- 6 Selezionare **Allenamenti**.
- 7 Selezionare l'allenamento.
- 8 Selezionare **CORSA**.

Creazione di un allenamento

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Allenamenti** > **Crea nuovo**.
- 2 Inserire il nome dell'allenamento e selezionare **✓**.
- 3 Selezionare **Tipo di fase** per specificare il tipo di fase dell'allenamento.

Ad esempio, selezionare **Riposo** per utilizzare la fase come Lap di riposo.

Durante il Lap di riposo, il timer continua a funzionare e i dati vengono registrati.

- 4 Selezionare **Durata** per specificare in che modo verrà misurata la fase.
Ad esempio, selezionare **Distanza** per concludere la fase dopo una distanza specifica.
- 5 Se necessario, inserire un valore personalizzato per la durata.
- 6 Selezionare **Obiettivo** per scegliere l'obiettivo durante la fase.
Ad esempio, selezionare **Frequenza cardiaca** per mantenere una frequenza cardiaca costante durante la fase.
- 7 Se necessario, selezionare una zona obiettivo o immettere un intervallo personalizzato.
Ad esempio, è possibile selezionare una zona di frequenza cardiaca. Ogni volta che si supera o si scende al di sotto del valore di frequenza cardiaca specificato, il dispositivo emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.
- 8 Selezionare ✓ per salvare la fase.
- 9 Selezionare **Aggiungi nuova fase** per aggiungere altre fasi all'allenamento.
- 10 Selezionare ✓ per salvare l'allenamento.

Ripetizione delle fasi dell'allenamento

Per poter ripetere una fase di allenamento, è necessario creare prima un allenamento con almeno una fase.

- 1 Selezionare **Aggiungi nuova fase**.
- 2 Selezionare **Tipo di fase**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ripeti** per ripetere una fase una o più volte. Ad esempio, è possibile ripetere per dieci volte una fase di allenamento di 5 km.
 - Selezionare **Ripeti fino a** per ripetere una fase specificando una durata. Ad esempio, è possibile ripetere la fase di un allenamento di 5 km per 60 minuti o fino a quando la frequenza cardiaca non raggiunge i 160 bpm.
- 4 Selezionare **Indietro a fase** e selezionare una fase da ripetere.
- 5 Selezionare ✓ per salvare la fase.

Avvio di un allenamento

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Allenamenti**.
- 2 Selezionare un allenamento.
- 3 Selezionare **CORSA**.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, il traguardo (se specificato) e i dati sull'allenamento attuale. Quando si sta per raggiungere la fine di una fase di allenamento, viene riprodotto un segnale acustico. Viene visualizzato un messaggio e il tempo o la distanza rimanente all'inizio della nuova fase.

Interruzione di un allenamento

- In qualsiasi momento, selezionare ⏸ per interrompere una fase dell'allenamento.
- In qualsiasi momento, selezionare ▶ per fermare il timer.
- In qualsiasi momento, scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per visualizzare le pagine delle connessioni, quindi selezionare **Premere per interrompere** > ✓ per terminare l'allenamento.

Modifica di un allenamento

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Allenamenti**.
- 2 Selezionare un allenamento.
- 3 Selezionare ✎.
- 4 Selezionare una fase, quindi selezionare **Modifica fase**.
- 5 Modificare gli attributi della fase e selezionare ✓.

- 6 Selezionare ↵ per salvare l'allenamento.

Eliminazione di un allenamento

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Allenamenti**.
- 2 Selezionare un allenamento.
- 3 Selezionare ✎ > 🗑 > ✓.

Utilizzo di Virtual Partner®

Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi.

- 1 Iniziare una pedalata.
- 2 Per visualizzare chi è in testa, scorrere fino alla pagina Virtual Partner.



- 3 Se necessario, utilizzare + e - per regolare la velocità di Virtual Partner durante la corsa.

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.

Creazione di un percorso sul dispositivo

Prima di poter creare un percorso, è necessario che la cronologia con i dati relativi alle tracce GPS sia salvata sul dispositivo.

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Percorsi** > **Crea nuovo**.
- 2 Selezionare un'attività su cui basare il percorso.
- 3 Immettere un nome per il percorso e selezionare ✓.
- 4 Selezionare ✓.
Il percorso viene visualizzato nell'elenco.
- 5 Selezionare il percorso e controllare i relativi dati.
- 6 Se necessario, selezionare **Impostazioni** per modificare le caratteristiche del percorso.
Ad esempio, è possibile modificare il nome del percorso o attivare Virtual Partner.
- 7 Selezionare ↵ > **CORSA**.

Seguire un percorso dal Web

Prima di poter scaricare un percorso da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#)).

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
- 3 Creare un nuovo percorso oppure selezionarne uno esistente.
- 4 Selezionare **Invia al dispositivo**.
- 5 Scollegare il dispositivo e accenderlo.
- 6 Selezionare **Percorsi**.
- 7 Selezionare il percorso.
- 8 Selezionare **CORSA**.

Suggerimenti per gli allenamenti con i percorsi

- Utilizzare i comandi di navigazione con le indicazioni delle svolte attivando **Testo guida** ([Impostazioni della mappa](#)).
- 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 di un percorso sulla mappa

Per ciascun percorso salvato sul dispositivo, è possibile personalizzare il modo in cui viene visualizzato sulla mappa. Ad esempio, è possibile impostare il percorso del tragitto giornaliero in modo che venga visualizzato sulla mappa sempre in giallo. È possibile visualizzare in verde un percorso alternativo. In questo modo è possibile visualizzare il percorso durante la corsa, senza seguire o navigare verso un percorso specifico.

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Percorsi**.
- 2 Selezionare il percorso.
- 3 Selezionare **Impostazioni > Visualizzazione mappa**.
- 4 Selezionare **Visualizza sempre > Attivato** per visualizzare il percorso sulla mappa.
- 5 Selezionare **Colore**, quindi selezionare un colore.

Tale colore viene visualizzato sulla mappa al successivo allenamento in prossimità del percorso.

Modifica della velocità di un percorso

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Percorsi**.
- 2 Selezionare un percorso.
- 3 Selezionare **CORSA**.
- 4 Scorrere fino alla pagina Virtual Partner.
- 5 Selezionare **+** o **-** per regolare la percentuale di tempo necessaria al completamento del percorso.

Ad esempio, per aumentare il tempo del percorso del 20%, immettere una velocità del 120%. Si gareggerà quindi contro Virtual Partner per riuscire a completare il percorso di 30 minuti in 24 minuti.

Interruzione di un percorso

- 1 Scorrere fino alla mappa.
- 2 Selezionare **⊗ > ✓**.

Eliminazione di un percorso

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Percorsi**.
- 2 Selezionare un percorso.
- 3 Selezionare **✕ > ✓**.

Segmenti

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

Gareggiare contro un segmento: è possibile gareggiare contro un segmento, provando a raggiungere o superare il più veloce del gruppo o lo sfidante.

Come seguire un segmento dal Web

Prima di poter scaricare un segmento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#)).

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
- 3 Creare un nuovo segmento oppure selezionarne uno esistente.
- 4 Selezionare **Invia al dispositivo**.
- 5 Scollegare il dispositivo e accenderlo.
- 6 Selezionare **Dove si va? > Salvate > Segmenti**.
- 7 Selezionare il segmento.
- 8 Selezionare **CORSA**.

Visualizzazione della classifica dei segmenti

Prima di poter visualizzare la classifica, è necessario scaricare un segmento da Garmin Connect.

La classifica elenca i tempi delle corse e le velocità medie per il leader del segmento, il leader del gruppo o lo sfidante e il miglior tempo e la velocità media personale.

- 1 Selezionare **Segmenti**.
- 2 Selezionare un segmento.
- 3 Selezionare **Classifica**.

Gareggiare contro un segmento

Prima di poter gareggiare contro un segmento, è necessario scaricare un segmento da Garmin Connect.

- 1 Iniziare a seguire un segmento ([Come seguire un segmento dal Web](#)) o un percorso contenente un segmento ([Seguire un percorso dal Web](#)).

Quando ci si trova vicino al punto di inizio di un segmento, viene visualizzato un messaggio.

- 2 Iniziare a gareggiare contro il segmento.
- 3 Se necessario, selezionare **◀** o **▶** per modificare la destinazione del segmento durante la gara.

È possibile gareggiare contro il più veloce del gruppo o uno sfidante (se presente).

Eliminazione di un segmento

- 1 Nella pagina principale, selezionare **Segmenti**.
- 2 Selezionare un segmento.
- 3 Selezionare **✕ > ✕ > ✓**.

Calendario

Il calendario sul dispositivo è un'estensione del calendario degli allenamenti o delle pianificazioni impostato in Garmin Connect. Dopo aver aggiunto alcuni allenamenti o percorsi al calendario Garmin Connect, è possibile inviarli al dispositivo. Tutte le attività pianificate inviate al dispositivo vengono visualizzate nell'elenco del calendario in base alla data. Quando si seleziona un giorno nel calendario, è possibile visualizzare un riepilogo di

ciascun allenamento pianificato, percorso o corsa completata e avviare un'attività pianificata. L'attività pianificata rimane sul dispositivo sia che venga completata sia che venga ignorata. Quando si inviano attività pianificate da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelle presenti nel calendario esistente.

Uso dei piani di allenamento di Garmin Connect

Prima di poter scaricare un piano di allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#)).

È possibile cercare su Garmin Connect un piano di allenamento, pianificare gli allenamenti e i percorsi e scaricare il piano sul dispositivo.

- 1 Collegare il dispositivo al computer.
- 2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
- 3 Selezionare **Piano > Piano allenamento**.
- 4 Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
- 5 Selezionare **Piano > Calendario**.
- 6 Selezionare e attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo.

Avvio di un'attività pianificata

- 1 Nella pagina principale, selezionare **Calendario**.
Vengono visualizzati gli allenamenti pianificati e i percorsi per la data corrente.
- 2 Se necessario, selezionare una data per visualizzare le attività pianificate.
- 3 Selezionare .
- 4 Selezionare **CORSA**.

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.

Eliminazione di un record personale

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Cronologia > Record personali**.
- 2 Selezionare un record personale.
- 3 Selezionare > .

Ripristino di un record personale

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

NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

- 1 Selezionare **Cronologia > Record personali**.
- 2 Selezionare un record da ripristinare.
- 3 Selezionare **Record precedente >** .

Zone di allenamento

- Zone di frequenza cardiaca ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca](#))
- Zone di potenza ([Impostazione delle zone di potenza](#))

Sensori ANT+

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

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.

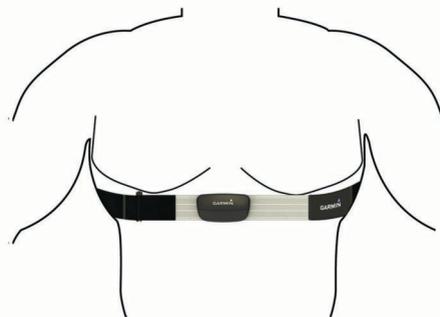


I logo Garmin (sul modulo e sull'elastico) devono trovarsi con il lato destro rivolto verso l'alto.

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



- 3 Se la fascia cardio dispone di un rivestimento protettivo , inumidirlo.
- 4 Avvolgere l'elastico intorno al torace, quindi collegare il gancio dell'elastico al passante .



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

- 5 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) della fascia cardio.

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

SUGGERIMENTO: se i dati della frequenza cardiaca sono errati non vengono visualizzati, vedere [Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati](#).

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. È possibile regolare manualmente le zone di frequenza cardiaca in base ai propri obiettivi ([Obiettivi di forma fisica](#)). Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante l'attività, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca.

- 1 Nella schermata principale, selezionare > **Zone di allenamento > Zone di frequenza cardiaca**.
- 2 Immettere i valori per la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca a riposo.
I valori delle zone vengono aggiornati automaticamente; tuttavia, è anche possibile modificarli manualmente.
- 3 Selezionare **In base a:**

4 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
- Selezionare **% Max** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.
- Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca a riposo.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

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 il rivestimento protettivo. È possibile utilizzare acqua, saliva o gel per elettrodi.
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5–10 minuti.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi ([Manutenzione della fascia cardio](#)).
- Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia se applicabile all'attività svolta.

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.

- Sostituire la batteria ([Sostituzione della batteria della fascia cardio](#)).

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.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

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

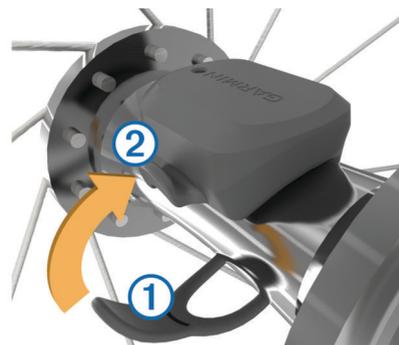
In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

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 ① intorno al mozzo della ruota e collegarlo al gancio ② 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 il 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 ① intorno al mozzo della ruota e collegarli ai ganci ② sul sensore.



- 4 Ruotare la pedivella per verificare l'ingombro.

Il sensore non deve entrare in contatto con il foderò, né con altre parti della bici o con il piede.

NOTA: il LED lampeggia in verde per cinque secondi per indicare l'attività dopo due rotazioni.

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).

Media dati per cadenza o potenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile se ci si allena con un sensore di cadenza o potenza opzionale. L'impostazione predefinita esclude i valori uguali a zero riscontrati quando non si pedala.

È possibile modificare il valore di questa impostazione ([Impostazioni di registrazione dei dati](#)).

Associazione dei sensori ANT+

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

L'associazione è il collegamento di sensori wireless ANT+, ad esempio una fascia cardio, con il 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 ANT+ di altri corridori durante l'associazione.

2 Nella schermata principale, selezionare  > **Sensori** > **Aggiungi sensore**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare un tipo di sensore.
- Selezionare **Ricerca tutto** per cercare tutti i sensori nelle vicinanze.

Viene visualizzato un elenco dei sensori disponibili.

4 Selezionare uno o più sensori da associare al dispositivo.

5 Selezionare **Aggiungi**.

6 Se necessario, selezionare **Connetti**.

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.
- Regolare le zone di potenza in modo che corrispondano ai propri obiettivi e capacità ([Impostazione delle zone di potenza](#)).
- Utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specifica ([Impostazione degli avvisi di intervallo](#)).
- Personalizzare i campi dei dati di potenza ([Personalizzazione delle pagine dati](#)).

Impostazione delle zone di potenza

I valori di queste zone sono valori predefiniti e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sul dispositivo o utilizzare Garmin Connect. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza.

1 Nella schermata principale, selezionare  > **Zone di allenamento** > **Zone potenza**.

2 Immettere il valore FTP.

3 Selezionare **In base a:**

4 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
- Selezionare **% soglia di potenza** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.

Calibrazione del sensore di potenza

Prima di calibrare il sensore di potenza, è necessario installarlo correttamente, 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 Nella schermata principale, selezionare  > **Sensori** > **Potenza** > **Calibra**.

2 Tenere attivo il sensore di potenza pedalando finché non viene visualizzato il messaggio.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Uso dei cambi Shimano® Di2™

Prima di poter utilizzare i cambi elettronici Di2, è necessario associarli al dispositivo ([Associazione dei sensori ANT+](#)). È possibile personalizzare i campi dati Di2 opzionali ([Personalizzazione delle pagine dati](#)). Il dispositivo Edge visualizza i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.

Uso della bilancia

Se si dispone di una bilancia compatibile ANT+, il dispositivo può leggere i dati dalla bilancia.

1 Nella schermata principale, selezionare  > **Bilancia**.

Viene visualizzato un messaggio quando viene individuata la bilancia.

2 Posizionarsi sulla bilancia quando viene indicato.

NOTA: se si utilizza una bilancia Body Composition, togliere le scarpe e le calze per garantire che tutti i parametri corporei vengano letti e registrati.

3 Scendere dalla bilancia quando viene indicato.

SUGGERIMENTO: se si verifica un errore, scendere dalla bilancia. Salire sulla bilancia quando viene indicato.

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 della corsa

1 Nella pagina principale, selezionare **Cronologia** > **Corse**.

2 Selezionare un'opzione.

Eliminazione di una corsa

1 Nella pagina principale, selezionare **Cronologia** > **Corse**.

2 Selezionare una corsa.

3 Selezionare  > .

Visualizzazione dei totali dei dati

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

Nella pagina principale, selezionare **Cronologia** > **Totali**.

Invio della corsa a Garmin Connect

AVVERTENZA

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 ① dalla porta USB ②.



- 2 Inserire il connettore più piccolo del cavo USB nella porta USB del dispositivo.
- 3 Collegare l'estremità più grande del cavo USB alla porta USB del computer.
- 4 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

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.



Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare una delle pianificazioni giornaliere degli allenamenti.

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

Funzioni di connettività Bluetooth®

Il dispositivo Edge è dotato di funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone o il dispositivo fitness compatibile. Alcune funzioni richiedono di installare Garmin Connect per dispositivi mobili sullo smartphone. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports/apps.

NOTA: il dispositivo deve essere collegato allo smartphone Bluetooth per usufruire di alcune funzioni.

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 propri dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

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

Download dei percorsi e degli allenamenti da Garmin Connect: consente di ricercare le attività in Garmin Connect utilizzando il proprio smartphone e di inviarle al dispositivo.

Trasferimenti da dispositivo a dispositivo: consente di trasferire file in modalità wireless su un altro dispositivo Edge compatibile.

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.

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

Funzioni di connettività Wi-Fi®

Il dispositivo Edge è dotato di funzioni di connettività Wi-Fi. L'applicazione Garmin Connect Mobile non è richiesta per l'utilizzo della connettività Wi-Fi.

NOTA: il dispositivo deve essere collegato a una rete wireless per usufruire di queste funzioni.

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

Percorsi, allenamenti e piani di allenamento: le attività precedentemente selezionate da Garmin Connect vengono inviate in modalità wireless al dispositivo.

Aggiornamenti software: il dispositivo scarica in modalità wireless l'aggiornamento software più recente. La volta successiva che il dispositivo viene acceso, attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per aggiornare il software.

Configurazione della connettività Wi-Fi

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start e scaricare l'applicazione Garmin Express™.
- 2 Attenersi alle istruzioni visualizzate per configurare la connettività Wi-Fi con Garmin Express.

Collegamento a una rete wireless

- 1 Selezionare > Wi-Fi.
- 2 Se necessario, selezionare **Wi-Fi** per attivare la tecnologia wireless.
- 3 Selezionare **Aggiungi rete** per cercare reti disponibili.
- 4 Selezionare una rete wireless.
- 5 Se necessario, selezionare **+** per immettere l'SSID e la password.

Il dispositivo memorizza le informazioni di rete e si collega automaticamente quando si torna in questo luogo.

Registrazione dei dati

Il dispositivo utilizza la funzione di registrazione intelligente, che consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca.

Quando viene associato un sensore di potenza, il dispositivo registra i punti ogni secondo. La registrazione dei punti ogni secondo fornisce una traccia estremamente dettagliata e utilizza una maggiore quantità di memoria.

Per informazioni sulla media dati per cadenza e potenza, vedere [Media dati per cadenza o potenza](#).

Modifica della posizione di archiviazione dei dati

- 1 Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Sistema** > **Registrazione dei dati** > **Registra su**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Memoria interna** per salvare i dati sulla memoria del dispositivo.
 - Selezionare **Scheda di memoria** per salvare i dati su una scheda di memoria opzionale.

Installazione di una scheda di memoria

È possibile installare una scheda di memoria microSD™ per una maggiore capacità di archiviazione dati o per mappe precaricate.

- 1 Sollevare il cappuccio protettivo ① dall'alloggiamento della scheda microSD ②.



- 2 Premere la scheda finché non scatta.

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

AVVERTENZA

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 Inserire il connettore più piccolo del cavo USB nella porta USB del dispositivo.
- 3 Collegare l'estremità più grande del cavo USB alla porta USB del computer.

Il dispositivo e la scheda di memoria (opzionale) vengono visualizzati come unità rimovibili in Risorse del computer sui computer Windows e come dischi sui computer Mac.

Trasferimento di file al dispositivo

- 1 Collegare il dispositivo al computer.

Sui computer Windows, il dispositivo viene visualizzato come unità rimovibile o dispositivo portatile e la scheda di memoria potrebbe essere visualizzata come una seconda unità rimovibile. Sui computer Mac, il dispositivo e la scheda di memoria vengono visualizzati come dischi installati.

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 o la scheda di memoria.
- 6 Cercare una cartella.
- 7 Selezionare **Modifica** > **Incolla**.

Il file viene visualizzato nell'elenco dei file nella memoria del dispositivo o nella scheda di memoria.

Eliminazione dei file

AVVERTENZA

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.

Scollamento 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 Mac, trascinare l'icona del volume nel Cestino.
- 2 Scollegare il cavo dal computer.

Navigazione

Le funzioni e le impostazioni di navigazione si applicano anche ai percorsi di navigazione ([Percorsi](#)) e ai segmenti ([Segmenti](#)).

- Posizioni e ricerca di località ([Posizioni](#))
- Pianificazione di un percorso ([Pianificazione e utilizzo di un percorso](#))
- Impostazioni del percorso ([Impostazioni del percorso](#))
- Mappe opzionali ([Acquisto di altre mappe](#))
- Impostazione della mappa ([Impostazioni della mappa](#))

Posizioni

L'unità consente di registrare e salvare più posizioni.

Salvataggio di una posizione

È possibile memorizzare la posizione corrente, ad esempio quella associata alla propria abitazione o al parcheggio.

- 1 Nella schermata principale, selezionare la barra di stato o scorrere verso il basso nella parte superiore della pagina. Viene visualizzata la pagina delle connessioni.
- 2 Selezionare **GPS** > **Salva posizione** > ✓.

Salvataggio delle posizioni dalla mappa

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va?** > © > **Un punto mappa**.
- 2 Scorrere la mappa per individuare la posizione.
- 3 Selezionare la posizione.

Le informazioni sulla posizione vengono visualizzate nella parte superiore della mappa.
- 4 Selezionare le informazioni sulla posizione.
- 5 Selezionare ► > ✓.

Navigazione verso una posizione

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va?**.

- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Salvate** per navigare verso un percorso, una posizione o un segmento salvato.
 - Selezionare **Ultime cercate** per navigare verso una delle ultime 50 posizioni trovate.
 - Selezionare **Strumenti di ricerca** per raggiungere un punto di interesse o un indirizzo specifico (richiede mappe che supportano funzioni di percorso) o una città, incrocio o coordinate note.
 - Selezionare **📍** per restringere l'area della ricerca.
- 3 Se necessario, selezionare **📄** per immettere le informazioni di ricerca specifiche.
- 4 Selezionare una posizione.
- 5 Selezionare **CORSA**.
- 6 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.



Navigazione verso coordinate note

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va? > Strumenti di ricerca > Coordinate**.
- 2 Immettere le coordinate, quindi selezionare **✓**.
- 3 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.

Navigazione indietro all'inizio

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

- 1 Iniziare una corsa (**Inizio di una corsa**).
- 2 Durante la corsa, toccare un punto qualsiasi dello schermo per visualizzare la sovrapposizione del timer.
- 3 Selezionare **🏠 > Dove si va? > Indietro all'inizio**.
- 4 Selezionare **Lungo stesso percorso** o **Percorso più diretto**.
- 5 Selezionare **CORSA**.

Il dispositivo riporta al punto iniziale della corsa.

Interruzione della navigazione

- 1 Selezionare un punto qualsiasi dello schermo per visualizzare la sovrapposizione del timer.
- 2 Scorrere fino alla mappa.
- 3 Selezionare **ⓧ > ✓**.

Proiezione di una posizione

È possibile creare una nuova posizione proiettando la distanza e la direzione da un punto contrassegnato alla nuova posizione.

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va? > Salvate > Posizioni**.
- 2 Selezionare una posizione.
- 3 Selezionare le informazioni sulla posizione nella parte superiore della schermata.

- 4 Selezionare **✍ > Proietta posizione**.
- 5 Immettere la direzione e la distanza della posizione proiettata.
- 6 Selezionare **✓**.

Modifica delle posizioni

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va? > Salvate > Posizioni**.
- 2 Selezionare una posizione.
- 3 Selezionare la barra delle informazioni nella parte superiore della schermata.
- 4 Selezionare **✍**.
- 5 Selezionare una caratteristica.
Ad esempio, selezionare **Modifica quota** per immettere una quota nota relativa alla posizione.
- 6 Inserire la nuova informazione e selezionare **✓**.

Eliminazione di una posizione

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va? > Salvate > Posizioni**.
- 2 Selezionare una posizione.
- 3 Selezionare le informazioni sulla posizione nella parte superiore della schermata.
- 4 Selezionare **✍ > Elimina posizione > ✓**.

Pianificazione e utilizzo di un percorso

È possibile creare e utilizzare un percorso personalizzato. Un percorso è una sequenza di waypoint o di posizioni che conducono alla destinazione finale.

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va? > Pianifica percorso > Aggiungi prima posizione**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per selezionare una posizione salvata, selezionare **Salvate**, quindi selezionare una posizione.
 - Per selezionare una posizione cercata di recente, selezionare **Ultime cercate**, quindi selezionare una posizione.
 - Per selezionare una posizione sulla mappa, selezionare **Usa mappa**, quindi selezionare una posizione.
 - Per cercare e selezionare un punto di interesse, selezionare **Categorie POI**, quindi selezionare un punto di interesse nelle vicinanze.
 - Per selezionare una città, selezionare **Città**, quindi selezionare una città nelle vicinanze.
 - Per selezionare un indirizzo, selezionare **Indirizzo**, quindi immettere l'indirizzo.
 - Per utilizzare le coordinate, selezionare **Coordinate**, quindi immettere le coordinate.
- 3 Selezionare **Usa**.
- 4 Selezionare **Aggiungi posizione successiva**.
- 5 Ripetere le fasi 2-4 finché non sono state selezionate tutte le posizioni per il percorso.
- 6 Selezionare **Visualizza percorso**.
Il dispositivo calcola il percorso, quindi viene visualizzata una mappa del percorso.
SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **📏** per visualizzare un grafico elevazione del percorso.
- 7 Selezionare **CORSA**.

Creazione di un percorso Round-Trip

Il dispositivo consente di creare un percorso di andata e ritorno in base a una distanza specificata e a una posizione di partenza.

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va? > Navigazione Round-Trip**.
- 2 Selezionare **Distanza** e immettere la distanza totale per il percorso.
- 3 Selezionare **Posizione di partenza**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Posizione corrente**.
NOTA: se il dispositivo non è in grado di acquisire segnali satellitari per determinare la posizione corrente, viene richiesto di utilizzare l'ultima posizione nota o di selezionare la posizione sulla mappa.
 - Selezionare **Usa mappa** per selezionare una posizione sulla mappa.
- 5 Selezionare **Cerca**.
SUGGERIMENTO: è possibile selezionare  per cercare ancora.
- 6 Selezionare un percorso per visualizzarlo sulla mappa.
SUGGERIMENTO: è possibile selezionare  e  per visualizzare altri percorsi.
- 7 Selezionare **CORSA**.

Impostazioni del percorso

Selezionare  > **Profili attività**, selezionare un profilo, quindi scegliere **Navigazione > Calcolo percorso**.

Modalità di calcolo: consente di selezionare un'attività per il calcolo del percorso da parte del dispositivo (**Selezione di un'attività per il calcolo del percorso**).

Metodo di calcolo: consente di selezionare il metodo di calcolo per ottimizzare il percorso.

Tieni su strada (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso): consente di bloccare l'icona della posizione, che rappresenta la posizione sulla mappa, sulla strada più vicina.

Imposta elementi da evitare (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso): consente di selezionare il tipo di strada che si desidera evitare.

Ricalcolo (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso): consente di selezionare il metodo di ricalcolo quando si effettua una deviazione dal percorso.

Selezione di un'attività per il calcolo del percorso

È possibile impostare il dispositivo per calcolare il percorso in base al tipo di attività.

- 1 Nella schermata principale, selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Navigazione > Calcolo percorso > Modalità di calcolo**.
- 4 Selezionare un'opzione per calcolare il percorso.
Ad esempio, è possibile selezionare **Cicloturismo** per la navigazione cicloturistica o **Mountain bike** per la navigazione in fuori strada.

Impostazioni della mappa

Selezionare  > **Profili attività**, selezionare un profilo, quindi scegliere **Navigazione > Mappa**.

Orientamento: consente di impostare la visualizzazione della mappa sulla pagina.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente un livello di zoom per la mappa. Quando è selezionato **Disattivato**, è necessario ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Testo guida: consente di impostare quando visualizzare i comandi di navigazione con indicazioni delle svolte (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso).

Visibilità mappa: consente di impostare gli elementi avanzati della mappa.

Informazioni mappa: consente di attivare o disattivare le mappe attualmente caricate sul dispositivo.

Modifica dell'orientamento della mappa

- 1 Selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Navigazione > Mappa > Orientamento**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Nord in alto** per visualizzare il nord nella parte superiore della pagina.
 - Selezionare **Traccia in alto** per visualizzare la direzione corrente di viaggio in alto nella pagina.
 - Selezionare **Modalità 3D** per visualizzare la mappa in tre dimensioni.

Impostazioni avanzate della mappa

Selezionare  > **Profili attività**, selezionare un profilo, quindi **Navigazione > Mappa > Visibilità mappa**.

Modalità visibilità mappa: I valori preimpostati sono **Auto** e **Contrasto elevato**. È possibile scegliere **Personalizza** per impostare ciascun valore.

Livelli zoom: consente di impostare gli elementi della mappa per la visualizzazione con lo zoom pari o inferiore al livello selezionato.

Dimensioni testo: consente di impostare le dimensioni testo relative agli elementi della mappa.

Dettaglio: consente di impostare il livello di dettaglio della mappa. Un livello di dettaglio elevato comporta un'elaborazione più lenta della mappa.

Rilievo ombreggiato: consente di visualizzare (se disponibile) o meno un rilievo con ombreggiatura sulla mappa.

Acquisto di altre mappe

Prima di acquistare mappe aggiuntive, è necessario determinare la versione delle mappe caricate sul dispositivo.

- 1 Nella schermata principale, selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Navigazione > Mappa > Informazioni mappa**.
- 4 Selezionare una mappa.
- 5 Selezionare .
- 6 Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

Ricerca di un indirizzo

È possibile utilizzare le mappe di Garmin Cycle Map (se disponibili) precaricate o le mappe di City Navigator® opzionali per cercare indirizzi, città e altre posizioni. Le mappe dettagliate e quelle che supportano funzioni di percorso contengono milioni di punti di interesse, ad esempio ristoranti, alberghi e servizi auto.

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va? > Strumenti di ricerca > Indirizzi**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
SUGGERIMENTO: in caso di dubbi sulla città da inserire, selezionare **Ricerca tutto**.
- 3 Selezionare l'indirizzo, quindi selezionare **CORSA**.

Ricerca di un punto di interesse

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va? > Strumenti di ricerca > Categorie POI**.
- 2 Selezionare una categoria.

SUGGERIMENTO: se si conosce il nome dell'attività commerciale, selezionare **Tutti i POI** >  per immettere il nome.

- 3 Se necessario, selezionare una sottocategoria.
- 4 Selezionare la posizione, quindi selezionare **CORSA**.

Cercare posizioni nelle vicinanze

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Dove si va?** > .
- 2 Selezionare un'opzione.
Ad esempio, selezionare **Ultima cercata** per cercare un ristorante in prossimità dell'indirizzo cercato di recente.
- 3 Se necessario, selezionare una categoria e una sottocategoria.
- 4 Selezionare la posizione, quindi selezionare **CORSA**.

Mappe topografiche

Il dispositivo potrebbe essere dotato di mappe topografiche oppure è possibile acquistarle dal sito Web <http://buy.garmin.com>. Garmin consiglia di scaricare BaseCamp™ per pianificare i propri percorsi e attività utilizzando mappe topografiche.

Personalizzazione del dispositivo

Profili

Con Edge sono disponibili diverse opzioni per la personalizzazione del dispositivo, ad esempio i profili. Impostando i profili è possibile ottimizzare il dispositivo in base al tipo di utilizzo. Ad esempio, è possibile creare diverse impostazioni e visualizzazioni per gli allenamenti e le attività in mountain bike.

Quando si utilizza un profilo e si modificano impostazioni quali i campi dati o le unità di misura, le modifiche vengono salvate automaticamente nel profilo.

Profili attività: è possibile creare profili attività per ogni tipo di attività in bicicletta. Ad esempio, è possibile creare un profilo attività separato per l'allenamento, la gara e per le attività in mountain bike. Il profilo attività include le pagine dati personalizzate, i totali delle attività, gli avvisi, le zone di allenamento (ad esempio la frequenza cardiaca e la velocità), le impostazioni per l'allenamento (ad esempio Auto Pause® e Auto Lap®) e le impostazioni di navigazione.

Profilo utente: è possibile aggiornare le impostazioni di sesso, età, peso, altezza e atleta. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti della corsa.

Aggiornamento del profilo attività

È possibile personalizzare dieci profili attività. È possibile personalizzare le impostazioni e i campi dati per un'attività o un viaggio particolare.

- 1 Nella schermata principale, selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un profilo.
 - Selezionare **+** per aggiungere un nuovo profilo.
- 3 Se necessario, modificare il nome e il colore relativi al profilo.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Schermate dati** per personalizzare pagine e campi dati (**Personalizzazione delle pagine dati**).
 - Selezionare **Avvisi** per personalizzare gli avvisi di allenamento (**Avvisi**).
 - Selezionare **Navigazione** per personalizzare le impostazioni della mappa (**Impostazioni della mappa**) e del percorso (**Impostazioni del percorso**).

- Selezionare **Funzioni automatiche** > **Auto Lap** per impostare la modalità di attivazione dei Lap (**Contrassegno dei Lap in base alla posizione**).
- Selezionare **Funzioni automatiche** > **Auto Pause** per modificare l'impostazione che consente di mettere automaticamente in pausa il timer (**Uso di Auto Pause**).
- Selezionare **Funzioni automatiche** > **Sospensione automatica** per impostare automaticamente la modalità di sospensione dopo cinque minuti di inattività (**Uso della sospensione automatica**).
- Selezionare **Funzioni automatiche** > **Scorrimento automatico** per personalizzare la visualizzazione delle pagine dati quando il timer è in esecuzione (**Uso della funzione Scorrimento automatico**).
- Selezionare **Avviso di avvio** per personalizzare la modalità di avviso di avvio (**Modifica dell'avviso di avvio**).

Tutte le modifiche vengono salvate nel profilo dell'attività.

Impostazione del profilo utente

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

- 1 Nella schermata principale, selezionare  > **Profilo utente**.
- 2 Selezionare un'opzione.

Info sugli atleti

Un atleta è una persona che si allena con costanza da molti anni (eccetto nei periodi di riposo dovuti a piccoli infortuni) e ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto (bpm) o inferiore.

Impostazioni Bluetooth

Selezionare  > **Bluetooth**.

Attiva: consente di attivare il Vivavoce Bluetooth.

NOTA: le altre impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando il Bluetooth è attivato.

Nome abbreviato: consente di immettere un nome abbreviato che identifica i dispositivi con il Vivavoce Bluetooth.

Associa smartphone: consente di collegare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile.

Impostazioni Wi-Fi

Selezionare  > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: consente di attivare la connessione wireless Wi-Fi.

NOTA: le altre impostazioni Wi-Fi vengono visualizzate solo quando il Wi-Fi è attivato.

Caricamento automatico: consente di caricare automaticamente attività su una rete wireless nota.

Aggiungi rete: consente di connettere il dispositivo a una rete wireless.

Informazioni sulle impostazioni per l'allenamento

Le seguenti opzioni e impostazioni consentono di personalizzare il dispositivo in base alle esigenze di allenamento. Queste impostazioni vengono salvate su un profilo di allenamento. Ad esempio, è possibile impostare allarmi orari per il profilo della corsa e impostare l'attivazione della posizione Auto Lap per il profilo delle attività in mountain bike.

Personalizzazione delle pagine dati

È possibile personalizzare le pagine dati per ciascun profilo attività.

- 1 Nella schermata principale, selezionare  > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.

- 3 Selezionare **Schermate dati**.
- 4 Selezionare una pagina dati.
- 5 Se necessario, attivare la pagina dati.
- 6 Selezionare il numero di campi dati da visualizzare sulla pagina.
- 7 Selezionare ✓.
- 8 Selezionare un campo dati per modificarlo.
- 9 Selezionare ✓.

Uso di Auto Pause

È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

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

- 1 Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Funzioni automatiche > Auto Pause**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
 - Selezionare **Velocità personalizzata** per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.
- 5 Se necessario, personalizzare i campi dati opzionali relativi all'ora ([Personalizzazione delle pagine dati](#)).

Nel campo dati **Tempo trascorso** viene visualizzato il tempo totale, incluso il tempo di pausa.

Contrassegno dei Lap in base alla posizione

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap su una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, dopo una lunga salita o uno sprint di allenamento). Durante le corse, utilizzare l'opzione **Per posizione** per attivare il contagiri in tutte le posizioni del Lap salvate nella corsa.

- 1 Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Funzioni automatiche > Auto Lap > Attivazione Auto Lap > Per posizione > Lap a**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Premere solo Lap** per attivare il contagiri ogni volta che si seleziona ↻ e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
 - Selezionare **Start & Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui si seleziona ▶ e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene selezionato ↻.
 - Selezionare **Mark & Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS contrassegnata prima dell'inizio della corsa e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene selezionato ↻.
- 5 Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap ([Personalizzazione delle pagine dati](#)).

Contrassegno dei Lap in base alla distanza

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente il Lap a una distanza specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 10 miglia o 40 chilometri).

- 1 Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Profili attività**.

- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Funzioni automatiche > Auto Lap > Attivazione Auto Lap > Per distanza > Lap a**.
- 4 Immettere un valore.
- 5 Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap ([Personalizzazione delle pagine dati](#)).

Uso della funzione Scorrimento automatico

La funzione Scorrimento automatico consente di scorrere automaticamente tutte le pagine dei dati di allenamento mentre il timer è in esecuzione.

- 1 Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Funzioni automatiche > Scorrimento automatico**.
- 4 Selezionare una velocità di visualizzazione.

Modifica dell'avviso di avvio

Questa funzione consente di rilevare automaticamente quando il dispositivo ha acquisito il segnale satellitare ed è in movimento. Si tratta di un promemoria per l'avvio del timer che consente di registrare i dati della corsa.

- 1 Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Avviso di avvio**.
- 4 Se necessario, selezionare **Modalità Avviso di avvio**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Una volta**.
 - Selezionare **Ripeti > Ripeti ritardo** per modificare il tempo trascorso il quale viene ripetuto il promemoria.

Impostazioni di sistema

Selezionare ✖ > **Sistema**.

- Impostazioni GPS ([Impostazioni GPS](#))
- Impostazioni dello schermo ([Impostazioni dello schermo](#))
- Impostazioni di registrazione dei dati ([Impostazioni di registrazione dei dati](#))
- Impostazioni delle unità ([Modifica delle unità di misura](#))
- Impostazioni di configurazione ([Modifica delle impostazioni di configurazione](#))
- Impostazioni della lingua ([Modifica della lingua del dispositivo](#))
- Impostazioni dei toni ([Impostazione dei toni del dispositivo](#))

Impostazioni GPS

Allenamento al chiuso

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

Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Sistema > GPS > Modo GPS > Disattivato**.

Quando il GPS è disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati al dispositivo (ad esempio un monitor di velocità o cadenza). All'accensione successiva, il dispositivo cercherà nuovamente il segnale satellitare.

Impostazione della quota

Se si dispone di dati di quota accurati per la posizione attuale, è possibile calibrare manualmente l'altimetro sul dispositivo.

- 1 Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Sistema > GPS > Imposta quota**.
- 2 Immettere la quota, quindi selezionare ✓.

Visualizzazione dei satelliti

Nella pagina Satellite, vengono visualizzate le informazioni correnti sul segnale satellitare GPS. Per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.

Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Sistema** > **GPS** > **Visualizza satelliti**.

La precisione GPS viene visualizzata nella parte inferiore della pagina. Le barre verdi rappresentano la potenza di ciascun segnale satellitare ricevuto (il numero del satellite viene visualizzato sotto ogni barra).

Impostazioni dello schermo

Selezionare ✖ > **Sistema** > **Schermo**.

Luminosità automatica: consente di regolare automaticamente la retroilluminazione in base alla luce ambientale.

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

Modo colore: consente di impostare il dispositivo in modo che visualizzi i colori in modalità notturna o diurna. È possibile selezionare **Auto** per consentire al dispositivo di impostare automaticamente i colori in modalità notturna o diurna in base all'ora del giorno.

Acquisizione schermata: consente di salvare l'immagine sullo schermo del dispositivo.

Impostazioni di registrazione dei dati

Selezionare ✖ > **Sistema** > **Registrazione dei dati**.

Registra su: consente di impostare la posizione di archiviazione dei dati ([Modifica della posizione di archiviazione dei dati](#)).

Intervallo: consente di controllare la modalità di registrazione dei dati delle attività del dispositivo. **Intelligente** consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca. **1 sec** consente di registrare i punti ogni secondo. Crea una registrazione molto dettagliata dell'attività e aumenta la dimensione dell'attività.

Media dati: consente di controllare se il dispositivo include i valori zero per i dati di cadenza e potenza visualizzati quando non si sta pedalando ([Media dati per cadenza o potenza](#)).

Modifica delle unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza e velocità, quota, temperatura, peso, formato posizione e formato orario.

- 1 Selezionare ✖ > **Sistema** > **Unità**.
- 2 Selezionare un tipo di misurazione.
- 3 Selezionare un'unità di misura per l'impostazione.

Impostazione dei toni del dispositivo

Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Sistema** > **Toni**.

Modifica della lingua del dispositivo

Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Sistema** > **Lingua**.

Modifica delle impostazioni di configurazione

È possibile modificare tutte le impostazioni definite durante la configurazione iniziale.

- 1 Selezionare ✖ > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Impostazione iniziale**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Fusi orari

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche

Caratteristiche tecniche di Edge

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	15 ore, uso tipico
Gamma temperature di funzionamento	Da -20° a 60 °C (da -4° a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0° a 40 °C (da 32° a 104 °F)
Classificazione di impermeabilità	IEC 60529 IPX7*

*Il dispositivo resiste all'esposizione accidentale all'acqua fino a 1 metro per 30 minuti.

Caratteristiche tecniche della fascia cardio

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

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 30 metri.

Caratteristiche tecniche dei sensori di velocità e cadenza

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

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 10 metri.

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

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

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Evitare l'uso di detersivi e solventi chimici che possono danneggiare le parti in plastica.

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

Pulizia del dispositivo

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
- 2 Asciugarlo.

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

Staccare e rimuovere il modulo prima di pulire l'elastico.

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

- Consultare il sito Web www.garmin.com/HRMcare per istruzioni dettagliate sulla pulizia.
- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico ogni sette utilizzi.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.
- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.

Batterie sostituibili dall'utente

⚠ ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie.

Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini.

Non mettere mai le batterie in bocca. Nel caso vengano ingoiate, contattare un medico o il centro di controllo veleni locale.

Le batterie a pila di ricambio possono contenere materiale in perclorato, per cui potrebbe essere richiesto un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov.hazardouswaste/perchlorate.

⚠ AVVISO

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

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 ① 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 ②.
- 4 Attendere 30 secondi.
- 5 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

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

Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

Tenere premuto per 10 secondi.

Il dispositivo si reimposta e si accende.

Eliminazione dei dati utente

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

NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, ma non elimina la cronologia.

Selezionare > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Ripristino predefinito** > .

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre la retroilluminazione o il timeout della retroilluminazione ([Uso della retroilluminazione](#)).
- Selezionare l'intervallo di registrazione **Intelligente** ([Impostazioni di registrazione dei dati](#)).
- Attivare la funzione **Sospensione automatica** ([Uso della sospensione automatica](#)).
- Disattivare la funzionalità wireless Bluetooth ([Impostazioni Bluetooth](#)).
- Disattivare la connettività wireless ([Impostazioni Wi-Fi](#)).

Uso della sospensione automatica

È possibile utilizzare la sospensione automatica per impostare automaticamente la modalità sospensione dopo 5 minuti di inattività. Durante la modalità sospensione, lo schermo è disattivato e i sensori ANT+, Bluetooth e GPS sono scollegati. Wi-Fi continua l'esecuzione mentre il dispositivo è in modalità sospensione.

- 1 Nella schermata principale, selezionare > **Profili attività**.
- 2 Selezionare un profilo.
- 3 Selezionare **Funzioni automatiche** > **Sospensione automatica**.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Connettere il dispositivo a una rete wireless.

Le informazioni sui satelliti vengono scaricate automaticamente sul dispositivo, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Associare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth.

Le informazioni sui satelliti vengono inviate al dispositivo, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.

- Rimanere fermi per diversi minuti.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Letture della temperatura

Il dispositivo potrebbe indicare valori di temperatura superiori rispetto alla temperatura dell'aria effettiva, se è esposto direttamente ai raggi solari, tenuto in mano o caricato con un caricabatterie esterno. Inoltre, il dispositivo impiegherà qualche minuto per adattarsi a variazioni significative della temperatura.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID unità, la versione del software e il contratto di licenza.

Nella schermata principale, selezionare ✖ > **Sistema** > **Info**.

Elastici O-Ring

Gli elastici sostitutivi (O-Ring) sono disponibili per il supporto standard in due formati:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 poll. AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 poll. AS568-131

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

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.

NOTA: se Garmin Express è già stato utilizzato per configurare il dispositivo con la connettività Wi-Fi, Garmin Connect può scaricare automaticamente gli aggiornamenti software disponibili quando si collega mediante Wi-Fi.

Appendice

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione online.

- Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

Campi dati

Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ per la visualizzazione dei dati.

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

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

Bilanciamento: il bilanciamento di potenza sinistra/destra corrente.

Bilanciamento - Lap: il bilanciamento di potenza sinistra/destra medio per il Lap corrente.

Bilanciamento - Media: il bilanciamento di potenza sinistra/destra medio per l'attività corrente.

Bilanciamento - Media 10 sec: la media movimento di 10 secondi del bilanciamento di potenza sinistra/destra.

Bilanciamento - Media 30 sec: la media movimento di 30 secondi del bilanciamento di potenza sinistra/destra.

Bilanciamento - Media 3 sec: la media movimento di tre secondi del bilanciamento di potenza sinistra/destra.

Cadenza: il numero di rotazioni della pedivella o il numero di passi al minuto. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.

Cadenza - Lap: la cadenza media per il Lap corrente.

Cadenza - Media: la cadenza media per l'attività corrente.

Calorie: la quantità di calorie totali bruciate.

Calorie - Grassi: la quantità di calorie dei grassi bruciate. Richiede una valutazione New Leaf®.

Calorie rimanenti: durante l'allenamento, le calorie restanti rispetto all'obiettivo prefissato.

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.

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

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

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

Distanza - Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

Distanza punto percorso: la distanza rimanente al punto successivo del percorso.

Distanza rimanente: durante l'allenamento o il percorso, la distanza restante rispetto all'obiettivo prefissato.

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

Efficienza coppia: la misurazione dell'efficienza della pedalata.

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

Fase allenamento: durante un allenamento, l'andatura corrente del numero totale di passi.

FC - % FCR: la percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).

FC - % FCR Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.

FC - % FCR media: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.

FC - % Max: la percentuale della frequenza cardiaca massima.

FC - % Max Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.

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

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

FC - Media % Max: la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.

FC rimanente: durante l'allenamento, il valore della frequenza cardiaca superiore o inferiore rispetto all'obiettivo prefissato.

FC - Ultimo Lap: la frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.

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

Grafico FC: un grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5).

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

Livello batteria: la carica di batteria rimanente.

Livello batteria Di2: la carica rimanente della batteria di un sensore Di2.

Marce Di2: le marce della bici anteriori e posteriori di un sensore Di2.

Marcia anteriore Di2: la marcia della bici anteriore di un sensore Di2.

Marcia posteriore Di2: la marcia della bici posteriore di un sensore Di2.

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

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

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

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

Potenza: la potenza attuale in watt.

Potenza - % soglia di potenza: la potenza attuale espressa come percentuale della potenza di soglia.

Potenza - IF: Intensity Factor™ per l'attività corrente.

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

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

Potenza - Massima Lap: la potenza massima per il Lap corrente.

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

Potenza media 10 sec: la media movimento di 10 secondi di potenza sviluppata.

Potenza - Media 30 sec: la media movimento di 30 secondi di potenza sviluppata.

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

Potenza - NP: Normalized Power™ per l'attività corrente.

Potenza - NP Lap: il Normalized Power medio per il Lap corrente.

Potenza - NP ultimo Lap: il Normalized Power medio per l'ultimo Lap completato.

Potenza segnale GPS: la potenza del segnale satellitare GPS.

Potenza - TSS: Training Stress Score™ per l'attività corrente.

Potenza - Ultimo Lap: la potenza media per l'ultimo Lap completato.

Potenza - watt/kg: la quantità di potenza sviluppata in watt per chilogrammo.

Precisione GPS: il margine di errore rispetto alla posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 3,65 m (12 piedi).

Quota: l'altezza della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

Rapporto marce Di2: il numero di denti sulle marce di una bici anteriori e posteriori.

Ripetute rimanenti: durante un allenamento, le ripetute restanti.

Temperatura: la temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura.

Tempo: l'ora del cronometro per l'attività corrente.

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

Tempo - Lap: l'ora del cronometro per il Lap corrente.

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

Tempo rimanente: durante l'allenamento, il tempo restante rispetto all'obiettivo prefissato.

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.

Tempo - Ultimo Lap: l'ora del cronometro per l'ultimo Lap completato.

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

TSA a destinazione: 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 al punto 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.

Uniformità pedalata: la misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.

VAM - 30 sec: la media movimento di 30 secondi di velocità verticale.

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.

Velocità - Ultimo Lap: la distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.

Velocità - Ultimo Lap: la velocità media per l'ultimo Lap completato.

Velocità verticale: l'intervallo di ascesa o discesa nel tempo.

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 alla potenza di soglia o alle impostazioni personalizzate.

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

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
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

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Questo elenco non è completo. È inoltre possibile utilizzare una calcolatrice disponibile su Internet.

Dimensioni ruota	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Dimensioni ruota	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubolare	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Indice

A

accessori **6, 8, 17**
aggiornamenti, software **17**
allenamenti **3, 4**
 caricamento **3**
 creazione **3, 4**
 eliminazione **4**
 modifica **4**
allenamento
 pagine **3**
 piani **6**
altimetro, calibrazione **14**
applicazioni **9**
associazione **2**
 sensori ANT+ **8**
atleta **13**
Atleta **13**
Auto Lap **14**
Auto Pause **14**
avvisi **3**

B

batteria
 carica **1**
 ottimizzazione **16**
 sostituzione **16**
 tipo **1**
bilancia **8**

C

cadenza **7, 8**
 avvisi **3**
calendario **5, 6**
calibrazione, sensore di potenza **8**
calorie, avvisi **3**
campi **5**
 caricamento **5**
 eliminazione **5**
 modifica **5**
campi dati **13, 17**
caratteristiche tecniche **15**
computer, collegamento **10**
configurazione iniziale **15**
contratto di licenza software **17, 19**
coordinate **11**
cronologia **3, 8**
 eliminazione **8**
 invio al computer **9**

D

dati
 memorizzazione **9**
 trasferimento **9, 10**
dati utente, eliminazione **10**
dimensioni ruota **19**
dispositivo
 manutenzione **15**
 registrazione **17**
 reimpostazione **16**
distanza, avvisi **3**

E

elastici **17**
eliminazione, tutti i dati utente **10, 16**

F

fascia
 avvisi **3**
 cardio **6, 7, 15, 16**
file, trasferimento **10**
frequenza cardiaca, zone **6, 7, 18**
fusi orari **15**

G

Garmin Connect **3, 5, 6, 9**
Garmin Express **9**
GPS
 interruzione **14**

pagina Satellite **15**
segnale **2, 3, 16**

I

icone **2**
ID unità **17**
impostazioni **2, 12–15**
 dispositivo **15**
impostazioni del sistema **14**
impostazioni dell'orario **15**
impostazioni dello schermo **15**
indietro all'inizio **11**
indirizzi, ricerca **10**
installazione **1, 7**

L

Lap **2**
lingua **15**

M

mappe **5**
 acquisto **12**
 impostazioni **12**
 orientamento **12**
 ricerca di posizioni **10**
 topografica **13**
 zoom **12**
mappe topografiche **13**
media dati **8**
memorizzazione dei dati **9, 10**
messaggio di avviso di avvio **14**
modalità sospensione **16**
montaggio del dispositivo **1**

N

navigazione **10**
 indietro all'inizio **11**
 interruzione **11**

O

O-Ring. *Vedere* elastici
ora, avvisi **3**

P

pagina Satellite **15**
percorsi **4, 5**
 creazione **11**
 impostazioni **12**
 modifica **4**
personalizzazione del dispositivo **13**
posizioni **10**
 eliminazione **11**
 modifica **11**
 ricerca **12, 13**
 ricerca nella mappa **10**
potenza, zone **8**
potenza (forza)
 avvisi **3**
 metri **8**
profili **13**
 utente **13**
profilo utente **2, 13**
pulizia del dispositivo **15**
pulsanti visualizzati **2**
punti di interesse (POI) **12**
 ricerca **10**

Q

quota **14**

R

record personali **6**
 eliminazione **6**
registrazione dei dati **9, 10, 15**
registrazione del dispositivo **17**
registrazione del prodotto **17**
registrazione intelligente **9**
reimpostazione del dispositivo **16**
retroilluminazione **2, 15**
ricerca di posizioni **12**
 indirizzi **12**

vicino alla propria posizione **13**
risoluzione dei problemi **7, 16, 17**

S

salvataggio delle attività **3**
scheda di memoria **10**
scheda microSD. *Vedere* scheda di memoria
schermo **15**
scorrimento automatico **14**
segmenti **5**
 eliminazione **5**
segnali satellitari **2, 3, 16**
sensori ANT+ **2, 6, 8**
 associazione **8**
sensori di velocità e cadenza **7, 16**
smartphone **2, 9, 13**
software
 aggiornamento **17**
 versione **17**
sospensione automatica **16**
sostituzione della batteria **16**

T

tasti **2**
tecnologia Bluetooth **9, 13**
temperatura **17**
timer **2, 3, 8**
toni **15**

U

unità di misura **15**
USB **17**
 scollamento **10**

V

Virtual Partner **4, 5**

W

waypoint, proiezione **11**
Wi-Fi **2**
Wi-Fi **13, 17**
 collegamento **9**

Z

zone
 ora **15**
 potenza **8**



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Stati Uniti

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Regno Unito

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (RDC)

