

GARMIN

manuale dell'utente

EDGE® 605/705

COMPUTER BICI CON GPS ABILITATO



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. (913) 397.8200 oppure
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK
Tel. +44 (0) 870,8501241 (fuori dal Regno
Unito) 0808 2380000 (nel Regno Unito)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Tutti i diritti riservati. Nessuna sezione del presente manuale può essere riprodotta, copiata, trasmessa, distribuita, scaricata o archiviata su un supporto di memorizzazione per qualsiasi scopo senza previa autorizzazione scritta di Garmin, salvo ove espressamente indicato. Garmin autorizza l'utente a scaricare una singola copia del presente manuale su un disco rigido o su un altro supporto di memorizzazione elettronica per la visualizzazione, nonché a stampare una copia del suddetto o di eventuali versioni successive, a condizione che tale copia elettronica o cartacea riporti il testo completo di questa nota sul copyright. È inoltre severamente proibita la distribuzione commerciale non autorizzata del presente manuale o di eventuali versioni successive.

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare

modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web Garmin (www.garmin.com) per aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin.

Garmin® è un marchio registrato di Garmin Ltd. o società affiliate negli Stati Uniti o in altri paesi. Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge®, Garmin Connect™, GSC™10, Dynastream™, ANT™ e ANT+Sport™ sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

microSD™ è un marchio di The SD Card Association. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e/o in altri paesi. Mac® è un marchio registrato di Apple Computer, Inc. Gli altri marchi e denominazioni commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

PREFAZIONE

Grazie per aver acquistato il computer bici Garmin® Edge® 605/705.

AVVISO: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

Registrazione del prodotto

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione in linea. Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>. Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale, oppure una fotocopia.

Come contattare Garmin

Per informazioni sull'utilizzo della periferica Edge, contattare il servizio di assistenza Garmin. Negli Stati Uniti, visitare il sito www.garmin.com/support o contattare Garmin USA al numero (913) 397 8200 o (800) 800 1020.

Nel Regno Unito, contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero 0808 2380000.

In Europa, visitare il sito Web www.garmin.com/support e fare clic su **Contact Support** per informazioni sull'assistenza nazionale oppure contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241.

Software Garmin gratuito

Visitare il sito Web www.garmin.com/edge per scaricare il software Garmin Connect™ basato su Web o il software per computer Garmin Training Center®. Utilizzare questo software per memorizzare e analizzare i dati dell'allenamento.

SOMMARIO

Prefazione	i	Fase 6: impostazione dei sensori (opzionale)	8
Registrazione del prodotto.....	i	Fase 7: impostazione dei profili	8
Come contattare Garmin	i	Fase 8: durante la corsa	10
Software Garmin gratuito	i	Fase 9: download del software gratuito	10
Operazioni preliminari	1	Fase 10: trasferimento della cronologia sul computer	10
Pulsanti	1	Dove si va	11
Reimpostazione della periferica Edge	2	Segui cronologia	11
Eliminazione dei dati utente.....	2	Corse salvate.....	11
Retroilluminazione della periferica Edge.....	2	Opzioni per le corse salvate	12
Icone.....	3	Indietro a iniz.....	12
Fase 1: caricamento della batteria	3	Trova località	12
Fase 2: installazione della periferica Edge	5	Trova Mie posizioni.....	13
Fase 3: accensione della periferica Edge	6	Trova indirizzi.....	14
Fase 4: acquisizione del segnale satellitare	7	Trova punti di interesse.....	14
Fase 5: salvataggio della posizione Casa (opzionale)	7	Interrompi navigazione	14
		Allenamenti	15
		Auto Pause [®]	15
		Auto Lap [®]	15
		Allarmi	17
		Usò degli allarmi su tempi e distanza	17
		Usò degli allarmi velocità	18

Uso degli allarmi frequenza cardiaca	18
Uso degli allarmi di cadenza.....	19
Uso degli allarmi di potenza.....	20
Virtual Partner®	21
Allenamenti: Semplice, Intervallo e Avanzato	22
Uso degli allenamenti	22
Allenamenti semplici	22
Allenamento a intervalli.....	23
Allenamenti avanzati.....	25
Corse.....	29
Creazione di corse.....	29
Pagine dati sulla corsa.....	30
Uso della mappa	32
Contrassegno e Ricerca	
Posizioni	32
Mappe aggiuntive.....	34
Pagina Satellite.....	34
Uso degli accessori.....	35
Monitor frequenza cardiaca	35
Zone di frequenza cardiaca	36
Batteria del monitor frequenza cardiaca	38
GSC 10	38
Allenamento con la cadenza	41
Batteria del GSC 10.....	41
Contatore di potenza	42
Calibrazione della potenza	42
Zone potenza	42
Cronologia.....	43
Visualizzazione della cronologia	43
Trasferimento della cronologia al computer	44
Eliminazione della cronologia.....	44
Gestione dati.....	45
Caricamento dei file.....	45
Fase 1: inserimento di una scheda MicroSD (opzionale).....	45
Fase 2: collegamento del cavo USB	45
Fase 3: trasferimento dei file al computer	46
Fase 4: scollegamento del cavo USB	46

PREFAZIONE

Eliminazione dei file	46
Cartelle Garmin	47
Trasferimento dei file su un'altra periferica Edge (solo 705)	47
Impostazioni.....	48
Campi dati personalizzati	48
Campi dati Edge	49
Sistema	54
Mappa.....	54
Calcolo percorso.....	55
Impostazioni Automobile/ Motociclo	55
Impostazioni Bicicletta e Pedonale	55
Profilo e Zone	55
Profili bicicletta e utente.....	55
Zone Velocità	56
Frequenza cardiaca e zone potenza (Edge 705).....	56
Schermo.....	56
Unità	57
Registrazione Dati.....	57
ANT+Sport	58
Accessori	58
Ricezione e trasferimento di dati.....	59

Appendice	60
Accessori opzionali	60
Informazioni sulla batteria.....	60
Batteria del monitor frequenza cardiaca	60
Batteria del GSC 10.....	61
Specifiche	62
Edge	62
Supporto per bicicletta	62
Monitor frequenza cardiaca	63
GSC 10	63
Altimetro barometrico.....	64
Dimensioni ruote e circonferenza	64
Dichiarazione di conformità	66
Risoluzione dei problemi.....	67
Indice analitico.....	69

OPERAZIONI PRELIMINARI

Pulsanti



1 accensione

- Tenere premuto per accendere/spengere la periferica Edge.
- Tenere premuto per attivare o disattivare la retroilluminazione.

2 mode

- Premere per tornare alla pagina precedente.
- Tenere premuto per passare ai profili bicicletta.

3 reset/lap

- Tenere premuto per reimpostare il timer.
- Premere per creare un nuovo giro.

4 thumb stick/enter

- Spostare la puntina per scorrere i menu, le opzioni e i campi dati.
- Premere la puntina per selezionare le opzioni e per confermare i messaggi.

5 start/stop

Premere per avviare/interrompere il timer.

6 menu

- Premere per aprire la pagina menu.
- Tenere premuto per bloccare/sbloccare i pulsanti della periferica Edge.

7 in/out

Premere per ingrandire o ridurre la visualizzazione sulla pagina mappa e sulla pagina altimetro.


Reimpostazione della periferica Edge

Se la periferica Edge è bloccata, premere **mode** e **reset/lap** simultaneamente per reimpostarla. In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.


Eliminazione dei dati utente



ATTENZIONE: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente.

1. Spegnere la periferica Edge.
2. Tenere premuto **mode** e  fino a visualizzare il messaggio.
3. Selezionare **Si** per eliminare tutti i dati utente.

Retroilluminazione della periferica Edge

Premere  per attivare la retroilluminazione. Utilizzare la puntina per regolare il livello di retroilluminazione.

Icone

	Livello di carica della batteria
	Caricamento della batteria
	Icona del satellite (si trasforma da bianca a 3D quando riceve il segnale satellitare).
	Sensore frequenza cardiaca attivo
	Sensore cadenza attivo
	Sensore di potenza attivo
	Bloccatasti attivo

Fase 1: caricamento della batteria

AVVERTENZA: questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la Guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

La periferica Edge è alimentata da una batteria integrata agli ioni di litio ricaricabile mediante il caricatore CA incluso nella confezione del prodotto. È inoltre possibile caricare la periferica Edge utilizzando il cavo USB e il computer. Caricare la periferica Edge almeno tre ore prima del primo utilizzo.

OPERAZIONI PRELIMINARI



NOTA: per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta mini-USB, il tappo protettivo e l'area circostante prima di caricare la periferica o collegarla a un computer.



SUGGERIMENTO: la periferica Edge non può essere caricata quando è a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0°C–50°C (32°F–122°F).

Per caricare la periferica Edge:

1. Sul retro della periferica Edge, sollevare il tappo protettivo dalla porta mini-USB.
2. Inserire l'estremità mini USB del cavo CA o USB nella porta mini-USB sul retro della periferica Edge.



3. Inserire l'altra estremità in una presa a muro standard (CA) o in una porta USB disponibile sul computer (USB).

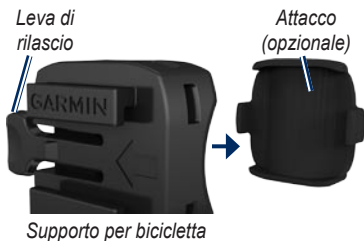
Una batteria completamente carica può funzionare per circa 15 ore prima di dover essere nuovamente caricata. Per ulteriori informazioni, vedere [pagina 62](#).

Fase 2: installazione della periferica Edge

Per una ricezione ottimale del segnale GPS, posizionare il supporto per bicicletta in modo che la parte anteriore della periferica Edge sia orientata verso l'alto. È possibile installare il supporto per bicicletta sul piantone del manubrio o sul manubrio stesso. L'installazione sul piantone (illustrata in figura) garantisce un posizionamento più stabile. È possibile utilizzare l'attacco opzionale sotto il supporto per bicicletta per ottenere un'angolazione di visualizzazione ottimale.

Per installare la periferica Edge sulla bicicletta:

1. Posizionare l'attacco sul piantone del manubrio della bicicletta, quindi posizionare il supporto per bicicletta sull'attacco. Assicurarsi che la leva di rilascio si trovi a sinistra.



Per barre con diametro inferiore a 25,4 mm: posizionare la piattaforma in gomma aggiuntiva sotto il supporto per bicicletta per aumentare il diametro della barra. La piattaforma in gomma inoltre impedisce al supporto di scivolare. Continuare con il passaggio 2.

2. Collegare saldamente la staffa mediante le due fascette.

OPERAZIONI PRELIMINARI

3. Allineare la periferica Edge con la staffa per bicicletta in modo che le scanalature sul retro dell'unità siano parallele ai binari della staffa.




4. Far scorrere la periferica Edge verso sinistra finché non scatta in posizione.



Vista superiore della periferica Edge montata su una barra orizzontale

Per rilasciare la periferica Edge:
Premere sulla leva di rilascio e far scorrere la periferica Edge verso destra.

Fase 3: accensione della periferica Edge

Tenere premuto  per attivare la periferica Edge. Attenersi alle istruzioni per la configurazione riportate sullo schermo.

Fase 4: acquisizione del segnale satellitare

Prima di iniziare a utilizzare la periferica Edge, è necessario acquisire i segnali satellitari GPS. L'acquisizione del segnale potrebbe impiegare 30–60 secondi.

1. Recarsi in un'area all'aperto. Per una ricezione ottimale, verificare che la parte anteriore della periferica Edge sia orientata in direzione del cielo.
2. Attendere mentre Edge è alla ricerca dei satelliti. Posizionarsi in uno spazio aperto e muoversi solo quando la pagina di individuazione del satellite non è più visualizzata.





NOTA: per disattivare il ricevitore GPS e utilizzare Edge in luoghi chiusi, vedere [pagina 54](#).

Fase 5: salvataggio della posizione Casa (opzionale)

È possibile impostare una posizione per la propria abitazione.

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Vai a casa**.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Fase 6: impostazione dei sensori (opzionale)

Se con la periferica Edge è incluso un monitor frequenza cardiaca o un sensore velocità e cadenza GSC™ 10, i sensori ANT+Sport™ sono già stati associati a Edge. Premere **menu**. Le icone  e  smettono di lampeggiare quando i sensori sono associati. Se è stato acquistato un accessorio separatamente, vedere [pagina 58](#).

Per istruzioni sull'utilizzo del monitor frequenza cardiaca, vedere [pagina 35](#).
Per istruzioni sull'utilizzo di GSC 10, vedere [pagina 38](#).

Fase 7: impostazione dei profili

La periferica Edge utilizza le informazioni inserite relative all'utente e alla bicicletta per calcolare i dati precisi della corsa.

Per impostare il profilo utente:

1. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone** > **Profilo Utente**.
2. Inserire sesso, data di nascita e peso.



SUGGERIMENTO: una volta selezionate le opzioni o immessi i valori sulla periferica Edge, premere **mode** per uscire dal campo o dalla pagina.

Utilizzare la
puntina per
modificare
i valori del
campo.

Per impostare il proprio bici:

1. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni > Profilo e Zone > Profilo Bici**.

2. Selezionare un profilo bici.
È possibile impostare fino a tre profili.
3. Inserire le informazioni relative alla propria bici.
4. (Solo Edge 705) Se si dispone di un sensore velocità e cadenza GSC 10, selezionare la casella di controllo **Cadenza**. Se si dispone di un contatore potenza di terze parti, selezionare la casella di controllo **Potenza**. Per ulteriori informazioni sugli accessori, vedere le [pagine 34-41](#).
5. Nel campo **Dimensioni ruota**, selezionare **Auto** per consentire al sensore GSC 10 di rilevare automaticamente le dimensioni delle ruote tramite dati GPS, oppure selezionare **Personalizzato** per inserire le proprie dimensioni ruota. Per visualizzare una tabella di dimensioni e circonferenze, vedere [pagina 64](#).

Fase 8: durante la corsa

1. Premere **mode** per visualizzare la pagina computer della bici.
2. Premere **start** per avviare il timer.
3. Una volta completata la corsa, premere **stop**.
4. Tenere premuto **giro/reimposta** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.

Fase 9: download del software gratuito

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/edge.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per scaricare Garmin Training Center o Garmin Connect.

Fase 10: trasferimento della cronologia sul computer

1. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB al retro della periferica Edge (sotto il tappo protettivo).
2. Collegare l'estremità più grande a una porta USB del computer.
3. Aprire Garmin Connect o Garmin Training Center. Attenersi alle istruzioni per il caricamento incluse nel software.

DOVE SI VA

Utilizzare le funzioni Dove si va per scegliere di seguire una delle corse presenti nella cronologia o provenienti da una fonte esterna, tornare al punto di partenza, ai preferiti e ai punti di interesse.



NOTA: è necessario avviare il timer per salvare la cronologia Edge attuale.

Segui cronologia

È possibile decidere di seguire qualsiasi corsa salvata nella cronologia Edge.

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Segui cronologia**.
2. Selezionare una corsa nell'elenco. La periferica Edge calcola la rotta, comprese le direzioni dalla posizione attuale al punto di partenza della corsa.

Corse salvate

È inoltre possibile seguire una corsa caricata sulla periferica Edge da una fonte esterna. Ad esempio, l'utente ha trovato un percorso su Internet o un altro utente Edge ha creato un percorso da condividere.



NOTA: i file traccia o rotta devono essere salvati con estensione *.gpx.

1. Caricare il file *.gpx nella cartella Garmin/GPX sulla memoria Edge. Per ulteriori informazioni sul caricamento dei file su Edge, vedere le [pagine 45–47](#).
2. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Corse salvate**.
3. Selezionare una corsa nell'elenco.
4. Selezionare **Naviga**.

Opzioni per le corse salvate

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va?** > **Corse salvate**.
2. Selezionare una corsa nell'elenco.
3. Selezionare un'opzione:
 - **Naviga**: iniziare a percorrere la corsa salvata.
 - **Opzioni mappa**: visualizzare e modificare le impostazioni della mappa. Selezionare **Mostra su mappa** per visualizzare il tracciato sulla mappa. La selezione di più tracciati da visualizzare sulla mappa richiedere una maggiore quantità di memoria e potrebbe rallentare alcune funzioni della periferica Edge.
 - **Copia su dispositivo**: copiare la corsa salvata nella memoria del dispositivo.
OPPURE
Copia su scheda: copiare la corsa salvata sulla scheda microSD.
 - **Elimina**: eliminare la corsa salvata dal dispositivo. Per eliminare i file dalla scheda microSD, vedere [pagina 46](#).

Indietro a inizi



NOTA: per poter utilizzare la funzione Indietro a inizi, è necessario avviare il timer.

Una volta raggiunta la destinazione o terminata la corsa, premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Indietro a inizi**.
La periferica Edge visualizzerà il percorso per raggiungere il punto di partenza.

Trova località

È possibile cercare i waypoint (posizioni) salvati e i risultati recenti nei preferiti. Con i dati mappa opzionali, è inoltre possibile individuare indirizzi e punti di interesse.

Trova Mie posizioni

Vai a CASA

Se la posizione Casa non è ancora stata salvata, vedere [pagina 7](#). Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Vai a casa**. La periferica Edge calcola automaticamente il percorso verso casa.

Risultati recenti

La periferica Edge memorizza gli ultimi 50 risultati più recenti. Le posizioni visualizzate più di recente vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Risultati recenti**.



NOTA: i Risultati recenti possono essere salvati, modificati ed eliminati.

Preferiti

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Mie Posizioni**.



SUGGERIMENTO: utilizzare la tastiera visualizzata sullo schermo per restringere la ricerca. Selezionare **OK** per visualizzare l'intero elenco.

2. Selezionare un luogo dall'elenco.
3. Premere **Vai a**.

Modifica dei preferiti

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Mie Posizioni**.
2. Selezionare un luogo dall'elenco.
3. Modificare le informazioni secondo necessità.
4. Premere **mode** per uscire.



NOTA: le modifiche vengono salvate automaticamente alla chiusura della pagina.

Eliminazione dei preferiti

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Mie Posizioni**.
2. Selezionare **Elimina**.
3. Selezionare **Si** per confermare.

Trova indirizzi

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Indirizzi**.
2. Inserire regione, città, numero civico e nome della strada.
3. Selezionare un indirizzo dall'elenco di corrispondenze.
4. Premere **Vai a**.

Trova punti di interesse

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località**.
2. Selezionare una categoria e, se necessario, una categoria secondaria.
3. Selezionare un luogo dall'elenco.
4. Premere **Vai a**.

Interrompi navigazione

Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Interrompi navigazione**.

ALLENAMENTI

La periferica Edge offre numerose funzioni di allenamento e impostazioni opzionali. Utilizzare la periferica Edge per impostare obiettivi e allarmi, allenarsi con Virtual Partner[®], allenamenti programmati e corse pianificate in base alla cronologia esistente.

Auto Pause[®]

È possibile impostare Edge affinché metta automaticamente in pausa il timer durante la corsa quando l'utente si ferma oppure la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa impostazione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

Attivando Auto Pause, la periferica Edge memorizza i tempi di pausa come Tempo riposo e la distanza percorsa durante la pausa come Distanza riposo. Per aggiungere questi campi dati a una pagina personalizzata, vedere [pagina 48](#).



NOTA: il tempo e la distanza riposo di Auto Pause non vengono memorizzati nella cronologia.

Auto Lap[®]

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente il giro in una posizione specifica oppure dopo aver percorso una determinata distanza. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 10 miglia o durante una salita).

Per impostare Auto Pausa/Giro:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Auto Pausa/Giro**.
2. Nel campo **Pausa Auto Timer**, selezionare **Quando in sosta** o **Velocità person.** per immettere un valore.



3. Nel campo **Attiva Giro Auto**, selezionare **Per Distanza** per immettere un valore o **Per Posizione** per scegliere una delle seguenti opzioni:
- **Solo prem. Lap:** attiva il contagiri ogniqualvolta viene premuto **lap** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
 - **Inizio e Giro:** attiva il contagiri alla posizione GPS dove si è premuto **start** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali è stato premuto **lap**.

- **Marca e Giro:** attiva il contagiri alla posizione GPS specifica contrassegnata prima dell'inizio della corsa e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali è stato premuto **lap**.



NOTA: durante le corse, utilizzare l'opzione **Per Posizione** per attivare il contagiri in tutte le posizioni del giro contrassegnate nella corsa.

Allarmi

Utilizzare gli allarmi della periferica Edge per allenarsi al raggiungimento di obiettivi di tempo, distanza, velocità, frequenza cardiaca, cadenza e potenza.

Uso degli allarmi su tempi e distanza

Gli allarmi su tempi e distanza sono utili per gli allenamenti più lunghi quando si desidera allenarsi per un determinato periodo di tempo o su una particolare distanza. Al raggiungimento dell'obiettivo, la periferica Edge emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

Per impostare un allarme su tempi o distanza:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allarmi** > **Allar. Tmp/Dist**.



2. Nel campo **Allarme Tempo**, selezionare **Una volta** o **Ripeti**.
3. Immettere un tempo nel campo **Allarme a**.



ALLENAMENTI

4. Nel campo **Allarme Distanza**, selezionare **Una volta** o **Ripeti**.
5. Immettere una distanza nel campo **Allarme a**.

Uso degli allarmi velocità

Gli allarmi velocità segnalano quando l'utente supera o scende al di sotto di una certa impostazione di velocità durante la corsa.

L'allarme di velocità consente di utilizzare le zone velocità memorizzate nella periferica Edge. Per ulteriori informazioni sulle zone velocità, vedere [pagina 56](#).

Per impostare un allarme velocità:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allarmi** > **Allarme velocità**.
2. Nel campo **Allarme Vel. elevata**, selezionare una zona velocità o **Personalizz.** per immettere un valore di allarme personalizzato.

Allarme Vel. elevata:	
Velocit. max	▼
Allarme sopra:	
32.2%	
Allarme Vel. lenta:	
Salita 4	▼
Allarme sotto:	
3.9%	

3. Ripetere la procedura per il campo **Allarme Vel. lenta:**.

Uso degli allarmi frequenza cardiaca



NOTA: per utilizzare gli allarmi frequenza cardiaca, è necessario disporre di una periferica Edge 705 e di un monitor frequenza cardiaca.

L'allarme frequenza cardiaca segnala se la frequenza supera o scende al di sotto di un numero specifico di battiti al minuto (bpm). Gli allarmi frequenza cardiaca segnalano inoltre se il battito cardiaco supera o scende al di sotto di una determinata zona di frequenza ovvero un determinato intervallo di battiti

al minuto. I cinque intervalli previsti per la frequenza cardiaca possono aiutare l'utente a stabilire l'intensità dell'allenamento. Per ulteriori informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, vedere [pagina 36](#).

Per impostare un allarme frequenza cardiaca:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allarmi** > **Allarme FC**.
2. Nel campo **Allarme FC Max**, selezionare una zona o **Personalizz.** per immettere un valore di allarme personalizzato. Il valore massimo consentito è 235 bpm.



3. Ripetere la procedura per il campo **Allarme FC Min**. Il valore minimo consentito è 35 bpm.



NOTA: durante l'immissione della frequenza cardiaca personalizzata, la differenza tra il valore minimo e quello massimo deve essere di almeno 5 bpm.

Uso degli allarmi di cadenza



NOTA: per utilizzare gli allarmi di cadenza, è necessario disporre di una periferica Edge 705 e di un GSC 10.

L'allarme di cadenza segnala quando la cadenza supera o scende al di sotto di un numero specifico di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm). Per ulteriori informazioni sull'allenamento con cadenza, vedere [pagina 41](#).

ALLENAMENTI

Per impostare un allarme cadenza:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allarmi** > **Allar. Cadenza**.
2. Nel campo **Allarme Cadenza veloce**, selezionare **On**.
3. Immettere un valore nel campo **Allarme sopra**. Il valore massimo consentito è 255 bpm.



4. Ripetere la procedura per il campo **Allarme Vel. lenta**. Il valore minimo è pari 0.

Uso degli allarmi di potenza



NOTA: per utilizzare gli allarmi di potenza, è necessario disporre di una periferica Edge 705 e di un contatore potenza di terzi.

Gli allarmi di potenza segnalano se il livello di potenza supera o scende al di sotto di un valore specifico espresso in watt o % FTP (potenza di soglia). Per ulteriori informazioni sull'utilizzo di contatori di potenza di terzi, vedere [pagina 42](#).

Per impostare un allarme potenza:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Allarmi > Allarme Potenza**.
2. Nel campo **Allarme POT. Max**, selezionare una zona o **Personalizz.** per specificare un valore di allarme personalizzato.



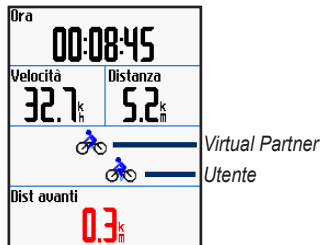
3. Ripetere la procedura per il campo **Allarme POT. Min**.

Virtual Partner®

Virtual Partner è uno strumento esclusivo progettato per consentire agli utenti di soddisfare i propri obiettivi di allenamento. Virtual Partner compete con l'utente durante gli allenamenti semplici e le corse.

Per visualizzare i dati di Virtual Partner:

1. Impostare un allenamento semplice o una corsa.
2. Premere **start**.
3. Premere **enter** per visualizzare i dati di Virtual Partner.



ALLENAMENTI

Per disattivare Virtual Partner:

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Virtual Partner** > **Off**.

Allenamenti: Semplice, Intervallo e Avanzato

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** per scegliere il tipo di allenamento desiderato.

Gli allenamenti semplici e avanzati vengono sostituiti ogniqualvolta viene creato un allenamento dello stesso tipo. È possibile salvare e modificare gli allenamenti avanzati. Per informazioni sulle modalità di trasferimento degli allenamenti verso e da Edge, vedere le [pagine 9-10](#).

Uso degli allenamenti

Durante gli allenamenti, premere **mode** per visualizzare la pagina dei dati dell'allenamento. Una volta completate tutte le fasi dell'allenamento, viene visualizzato il messaggio "Workout Finished" (Allenamento concluso).

Per concludere un allenamento in anticipo:

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Interr. Allenam.**

Per concludere un allenamento a intervalli o avanzato in anticipo:

Premere il pulsante **giro/reimposta**.

Allenamenti semplici

Per gli allenamenti semplici, immettere gli obiettivi relativi a ora, distanza o passo e la periferica Edge visualizza Virtual Partner per aiutare l'utente a raggiungere tali obiettivi. È semplice impostare uno dei seguenti allenamenti semplici con la periferica Edge:

- Distanza e tempo
- Ora e velocità
- Distanza e velocità

Per impostare un allenamento semplice:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Allenamenti > Allenamenti semplici**.
2. Selezionare un tipo di allenamento semplice.
3. Immettere i valori nel primo e secondo campo. Il terzo campo viene calcolato da Edge.
4. Selezionare **Fatto**.

Ora:	01:30:00
Velocità:	30.6 ^K
Distanza:	45.90 ^M
Fatto?	

5. Premere **start**.

Allenamento a intervalli

È possibile creare allenamenti a intervalli con la periferica Edge in base ai criteri seguenti:

- Percorrere una certa distanza e riposare per un certo periodo di tempo.
- Percorrere una certa distanza e riposare per una certa distanza.
- Allenarsi per un certo periodo di tempo e riposare per un certo periodo di tempo.
- Allenarsi per un certo periodo di tempo e riposare per una certa distanza.

Per creare un allenamento a intervalli:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Allenamenti > Intervallo**.

ALLENAMENTI

2. Selezionare un tipo di allenamento a intervalli.
3. Immettere valori di distanza o tempo nei campi appropriati.
4. Nel campo **Ripet.**, immettere il numero di volte in cui si desidera ripetere ciascun intervallo.
5. Selezionare **Riscaldamento & Defatic.** (opzionale).
6. Selezionare **Fatto**.

Distanza:	16.09 _m
Tempo riposo:	00:01:00
Ripetizioni:	6
<input checked="" type="checkbox"/> Riscaldam. & Defatic.	
Fatto?	

7. Premere **start**.

Se si seleziona **Riscaldamento & Defatic.**, premere **lap** alla fine del giro di riscaldamento per avviare il primo intervallo. Alla fine dell'ultimo intervallo, Edge avvia automaticamente un giro di defaticamento. Al termine del defaticamento, premere **lap** per concludere l'allenamento.

Man mano che si avvicina la fine di ogni giro, viene riprodotto un allarme e visualizzato un messaggio; inoltre, viene visualizzato il conto alla rovescia all'inizio del nuovo giro. In qualsiasi momento durante l'allenamento a intervalli, è possibile premere **lap** per concludere una fase in anticipo.

Allenamenti avanzati

Utilizzare la periferica Edge per creare e salvare allenamenti avanzati con obiettivi per ciascuna fase di allenamento e distanze, tempi e giri di riposo variabili. Dopo aver creato e salvato un allenamento, è possibile utilizzare Garmin Training Center o Garmin Connect per pianificare l'allenamento di un giorno in particolare. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sulla periferica Edge.

Creazione di allenamenti avanzati

Garmin consiglia di utilizzare Garmin Training Center o Garmin Connect per creare allenamenti e trasferirli alla periferica Edge. Tuttavia, è anche possibile creare e salvare allenamenti avanzati direttamente sulla periferica Edge. Non è possibile utilizzare Edge per pianificare gli allenamenti; a tale scopo, è necessario utilizzare Garmin Training Center o Garmin Connect.



NOTA: se si crea un allenamento sulla periferica Edge, assicurarsi di trasferirlo a Garmin Training Center o Garmin Connect. In caso contrario, l'allenamento verrà sovrascritto al caricamento degli allenamenti su Edge.

Per creare un allenamento avanzato tramite Edge:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Allenamenti > Avanzati > <Crea nuovo>**.
2. Immettere un nome descrittivo per l'allenamento nel campo superiore (ad esempio, 40KMCOLLINE).
3. Selezionare **1. Non aprire obiettivo > Modifica Fase**.

Durata	Indefinito
Finché è premuto Lap	
Obiettivo	Velocità
	Climb 4
Da	3.86%
A	4.83%
Giro rip.	Sì

4. Nel campo **Durata**, selezionare la durata desiderata per la questa fase. Se si seleziona **Apri**, è possibile concludere la fase durante l'allenamento premendo **giro**.

5. Nel campo **Obiettivo**, selezionare l'obiettivo da raggiungere durante la fase (**Velocità, Freq. card., Cadenza, Potenza** o **Nessuno**).



NOTA: gli obiettivi di frequenza cardiaca, cadenza e potenza sono previsti solo per la periferica Edge 705.

6. (Opzionale) Selezionare una zona e un intervallo obiettivo. Ad esempio, se l'obiettivo è la frequenza cardiaca, selezionare una zona oppure immettere un intervallo personalizzato.
7. Se si tratta di un giro di riposo, selezionare **Sì** nel campo **Giro rip.**
8. Premere **mode** per continuare.
9. Per inserire una nuova fase, selezionare **<Agg. N. Fase>**. Quindi, ripetere i punti 4–8.

Per ripetere le fasi:

1. Selezionare **<Agg. N. Fase>**.
2. Nel campo **Durata**, selezionare **Ripeti**.
3. Nel campo **Indietro a Fase**, selezionare la fase che si desidera ripetere.
4. Nel campo **Num. di Ripetizioni**, immettere il numero di ripetizioni.

Durata	Ripeti
Indietro a Fase	1
Num. di Ripetizioni	4

5. Premere **mode** per continuare.

Inizio degli allenamenti avanzati

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Avanzati**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Inizia Allenamento**.
4. Premere **start**.



NOTA: premere **start** per visualizzare ulteriori dati.

Ora		00:08:00
Velocità	Distanza	
15.2 ^k _h	3.2 ^k _m	
Bici per 30:00		00:22:00
Flat 1		1.9

ALLENAMENTI

Dopo aver iniziato un allenamento avanzato, la periferica Edge visualizza i dati seguenti per ogni singola fase: nome, obiettivo (se specificato) e 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. In qualsiasi momento durante l'allenamento avanzato, è possibile premere **lap** per concludere una fase in anticipo.

Modifica degli allenamenti avanzati

È possibile modificare gli allenamenti tramite Garmin Training Center, Garmin Connect o direttamente da Edge. Le modifiche apportate agli allenamenti tramite Edge potrebbero essere temporanee. Garmin Training Center o Garmin Connect funzionano come “elenco master” per gli allenamenti avanzati: se un allenamento viene modificato in Edge, le modifiche apportate verranno sovrascritte al successivo trasferimento di allenamenti da Garmin Training Center o Garmin Connect.

Per apportare una modifica permanente a un allenamento, modificarlo in Garmin Training Center o Garmin Connect e, successivamente, trasferirlo su Edge.

Per modificare un allenamento avanzato:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Avanzati**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Modifica Allenam.**
4. Selezionare la fase.
5. Selezionare **Modifica Fase**.
6. Apportare le modifiche ritenute necessarie e premere **mode** per continuare.
7. Premere **mode** per uscire.

Per eliminare un allenamento avanzato:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Allenamenti > Avanzati**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Canc. Allenamento > Sì**.

Corse

Con la periferica Edge, è possibile personalizzare gli allenamenti anche creando e modificando corse su attività precedentemente registrate. È possibile seguire una corsa cercando di pareggiare o superare gli obiettivi precedentemente impostati. È inoltre possibile correre contro Virtual Partner durante gli allenamenti sulle corse. Per attivare Virtual Partner, vedere [pagina 21](#).

Creazione di corse

Garmin consiglia l'uso di Garmin Training Center o Garmin Connect per creare corse o punti corsa da trasferire successivamente alla periferica Edge.

È inoltre possibile creare una corsa (senza punti corsa) su Edge.

Per creare una corsa sulla periferica Edge:



NOTA: è necessario disporre di una cronologia con i dati dei percorsi GPS salvata sulla periferica Edge per creare una nuova corsa.

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Corse > <Crea nuovo>**.
2. Dall'elenco delle corse, selezionare una corsa precedente sulla quale basare la corsa attuale.

ALLENAMENTI

- Immettere un nome descrittivo per la corsa nel campo superiore (ad esempio, 40KMTT).
- Premere **mode** per uscire.

Aggiunta di punti corsa

È possibile contrassegnare i punti corsa o i punti della corsa che si desidera memorizzare come i corsi d'acqua o gli obiettivi di distanza. È possibile utilizzare Garmin Training Center o Garmin Connect per aggiungere punti corsi a qualsiasi corsa.

Per avviare una corsa:

- Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Corse**.
- Selezionare una corsa dall'elenco.
- Selezionare **Segui Corsa**.
- Premere **start**. La cronologia viene registrata anche se non si segue la corsa. Al termine della corsa, viene visualizzato il messaggio Corsa completa.

Pagine dati sulla corsa

Ora	
00:01:00	
Velocità	Distanza
17.3 _h	5 _m
Dist. alla corsa	Tempo a corsa
1.73 _h	3:26
Dist riman.	Tempo obiet.
8.30 _h	32:02

Dalla pagina della corsa, premere **mode** e **enter** per visualizzare ulteriori dati sulla corsa compresa la mappa, il grafico della quota, la pagina della bussola e i dati di Virtual Partner.

Opzioni fuori corsa

È possibile includere un riscaldamento prima di avviare la corsa. Premere **start** per iniziare la corsa, successivamente iniziare il riscaldamento. Assicurarsi di non seguire il tracciato della corsa durante il riscaldamento. Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato della corsa. Quando ci si trova in qualsiasi punto del tracciato della corsa, la periferica Edge lo segnala con un messaggio.



NOTA: appena si preme **start**, il Virtual Partner inizia la corsa senza aspettare che l'utente abbia completato la fine del riscaldamento.

Se si devia dal tracciato della corsa, la periferica Edge visualizza il messaggio "Fuori rotta". Utilizzare la pagina della bussola o della mappa per ritrovare la rotta della corsa.

Per concludere una corsa manualmente:

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Interr. Corsa**.

Per modificare il nome della corsa:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Corse**.
2. Selezionare la corsa che si desidera modificare.
3. Selezionare **Modifica Corsa**.

4. Modificare il nome della corsa.
5. Premere **mode** per uscire.

Per eliminare una corsa:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Corse**.
2. Selezionare la corsa che si desidera eliminare.
3. Selezionare **Cancella Corsa**.
4. Selezionare **Si** per eliminare la corsa.
5. Premere **mode** per uscire.

USO DELLA MAPPA

AVVISO: per informazioni sugli allarmi relativi a un utilizzo corretto e sicuro della mappa, vedere la *Guida Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza*.

Premere **mode** per visualizzare la pagina della mappa. Quando si avvia il timer e si inizia a spostarsi, sulla mappa viene visualizzata una sottile linea tratteggiata che indica esattamente il percorso seguito. Tale linea viene detta traccia. Premere **in/out** per regolare il livello di ingrandimento della mappa. Spostare la puntina per visualizzare dati aggiuntivi sulla posizione. È inoltre possibile aggiungere campi dati personalizzati alla pagina della mappa. Vedere [pagina 48](#).



Contrassegno e Ricerca Posizioni

Una posizione è un waypoint sulla mappa che può essere salvato come preferito. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un certo punto del percorso, è sufficiente contrassegnare il punto sulla mappa. La posizione viene visualizzata sulla mappa con un nome e un simbolo. È possibile trovare, visualizzare e tornare alle posizioni in qualsiasi momento.

Per contrassegnare la posizione corrente:

1. Andare al punto dove si desidera contrassegnare la posizione.
2. Premere **menu** > **Salva posizione**.
3. Selezionare un simbolo e immettere un nome descrittivo.
4. Apportare altre modifiche, se necessario, e selezionare **OK**.

Per contrassegnare una posizione mediante le coordinate:

1. Premere **menu** > **Salva posizione**.
2. Utilizzare la tastiera visualizzata sullo schermo per immettere le coordinate e la quota.
3. Apportare altre modifiche, se necessario, e selezionare **OK**.

Per contrassegnare una posizione sulla mappa:

1. Premere **mode** per accedere la pagina della mappa.
2. Utilizzare la puntina per spostare il puntatore sulla posizione da salvare.
3. Premere **enter**.
4. Selezionare **Si** per salvare il waypoint.
5. Selezionare un simbolo e immettere un nome descrittivo.



6. Premere **mode** per continuare.

Mappe aggiuntive

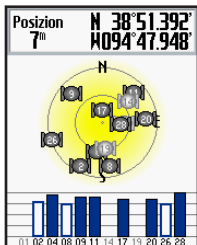
Per acquistare mappe precaricate predefinite sulle schede microSD, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin. Per determinare le versioni delle mappe caricate sulla periferica Edge, premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Mappa**.

Pagina Satellite

La pagina Satellite visualizza informazioni sui segnali GPS attualmente ricevuti dalla periferica Edge. Premere **menu** > selezionare **Satellite**.

I satelliti disponibili verranno visualizzati come lampeggianti sulla pagina satellite mentre Edge ricerca il segnale. I satelliti acquisiti e ogni barra corrispondente visualizzata sotto di essi smettono di lampeggiare. La precisione del GPS e le relative coordinate vengono visualizzate nella parte superiore della pagina.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.garmin.com/aboutGPS.



USO DEGLI ACCESSORI

Questa sezione descrive gli accessori compatibili con la periferica Edge 705:

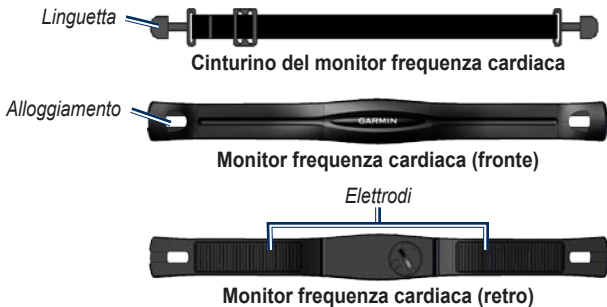
- Monitor frequenza cardiaca
- Sensore cadenza e velocità GSC 10
- Cont. potenza

Per ulteriori informazioni sull'acquisto degli accessori opzionali, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com>.

Monitor frequenza cardiaca

Il monitor frequenza cardiaca è in standby e pronto per inviare dati. Posizionare il monitor frequenza cardiaca a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo con l'aderenza necessaria per rimanere in posizione durante la corsa.

1. Inserire una linguetta del cinturino nell'alloggiamento del monitor frequenza cardiaca. Premere la linguetta verso il basso.
2. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro della fascia cardio per garantire




la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.

3. Avvolgere il cinturino intorno al torace e collegarlo all'altro lato del monitor frequenza cardiaca.



NOTA: il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

4. Accendere la periferica Edge e posizionarla all'interno della portata del monitor frequenza cardiaca (3 m). L'icona della frequenza cardiaca  viene visualizzata sulla pagina menu.
5. Per personalizzare i campi dati, vedere [pagina 48](#).
6. Se i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere il cinturino sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti. Se il problema persiste, potrebbe essere necessario associare i sensori. Vedere [pagina 58](#).

Zone di frequenza cardiaca

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone** > **Zone FC**.

Max:	185bpm
Zone	Bas. su Max ▾
1	93bpm Personalizz.
2	111bpm Bas. su Max
3	130bpm 148bpm
4	148bpm 167bpm
5	167bpm 185bpm



ATTENZIONE: consultare il medico per individuare gli obiettivi/zone frequenza cardiaca corretti in base al proprio livello di forma fisica e condizioni di salute.

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il loro 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 accettate

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

vengono numerate da 1 a 5 in base a livelli di intensità crescente. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Impatto delle zone di frequenza cardiaca sugli 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 infortuni.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile immetterla in Edge e lasciare che sia la stessa periferica a calcolare le zone di frequenza cardiaca in base alle percentuali riportate nelle tabelle di [pagina 37](#). In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima.

Batteria del monitor frequenza cardiaca

Per ulteriori informazioni sulla batteria, vedere [pagina 60](#).

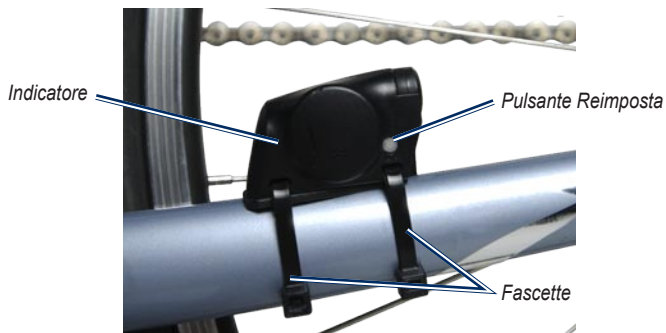
GSC 10

La periferica Edge 705 è compatibile con il sensore velocità e cadenza GSC 10. I dati relativi alla cadenza rilevati da GSC 10 vengono sempre registrati. Se non è associata alcuna unità GSC 10, vengono utilizzati i dati GPS per calcolare la velocità e la distanza.

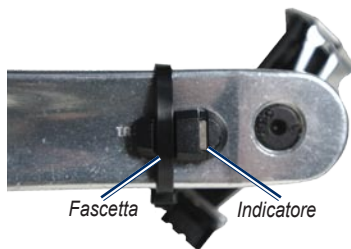
È necessario che entrambi i magneti siano allineati con i rispettivi indicatori per consentire alla periferica Edge di ricevere i dati.

Per installare il sensore GSC 10:

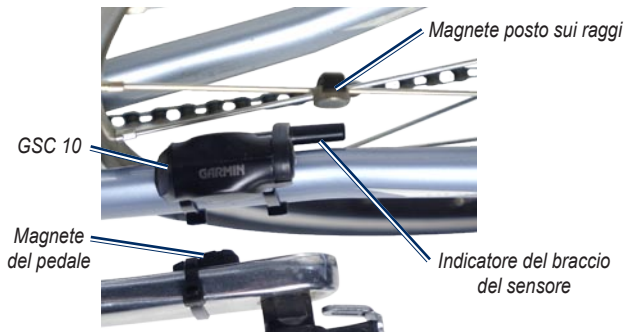
1. Posizionare il sensore GSC 10 sul posteriore orizzontale (sul lato opposto della trasmissione). Installare il sensore GSC 10 mediante le due fascette, senza serrarlo.
2. Collegare il magnete del pedale alla pedivella utilizzando il nastro adesivo e una fascetta. Il magnete del pedale deve essere posizionato al massimo a 5 mm dal sensore GSC 10 e l'indicatore sul magnete del pedale deve essere allineato con l'indicatore sul sensore GSC 10.



GSC 10 sul posteriore orizzontale



Magnete del pedale sulla pedivella



GSC 10 e allineamento del magnete

3. Svitare il magnete posto sui raggi dalla parte in plastica. Posizionare il raggio nella scanalatura della parte in plastica e stringere leggermente. È possibile che il magnete sia rivolto verso la parte opposta del sensore GSC 10 se lo spazio tra il braccio del sensore e il raggio non è sufficiente. È necessario che il magnete sia allineato con l'indicatore del braccio del sensore.
4. Allentare la vite sul braccio del sensore e spostarlo entro un raggio di 5 mm dal magnete posto sui raggi. È inoltre possibile inclinare il sensore GSC 10 in modo che sia più vicino al magnete per un allineamento migliore.

5. Premere il pulsante **Reimposta** sul sensore GSC 10. Il LED diventa rosso, quindi verde. Pedalare per verificare l'allineamento del sensore. Il LED rosso lampeggia ogni volta che la pedivella passa accanto al sensore e il LED verde lampeggia ogni volta che il magnete della ruota passa accanto al braccio del sensore.



NOTA: il LED lampeggia per i primi 60 passaggi dopo la prima reimpostazione. Premere di nuovo **Reimposta** se sono necessari ulteriori passaggi.

6. Quando tutto è allineato e funziona correttamente, stringere le fascette, il braccio del sensore e il magnete posizionato sui raggi.

Allenamento con la cadenza

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

Sono disponibili due sensori GSC 10: uno per la cadenza e uno per la velocità.

Per ulteriori informazioni sugli allarmi di cadenza, vedere [pagina 19](#).

Per ulteriori informazioni sulle zone velocità, vedere [pagina 56](#).

Batteria del GSC 10

Per ulteriori informazioni sulla batteria del sensore GSC 10, vedere [pagina 61](#).

Contatore di potenza

Per un elenco dei contatori di potenza di terzi compatibili con Edge 705, visitare il sito Web www.garmin.com/edge.

Calibrazione della potenza

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+Sport** > **Accessori** > **Calibra potenza**.

Per istruzioni sulla calibrazione specifiche per il calibratore di potenza in uso, consultare la documentazione fornita dal produttore e il sito Web www.garmin.com/edge.

Zone potenza

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone** > **Zone potenza**.

FTP:		300.
Zone	Bas. su FTP ▾	
1	75.	Personalizz.
2	168.	Bas. su FTP
3	228.	270.
4	273.	315.
5	318.	360.
6	363.	450.
7	453.	600.

È possibile impostare sette zone di potenza personalizzate (1=più bassa, 7=più elevata). Se si conosce il proprio valore FTP (potenza di soglia), è possibile inserirlo e lasciare che sia la periferica Edge a calcolare automaticamente la zona di potenza. È inoltre possibile immettere manualmente le zone di potenza.

Per modificare le unità di potenza, vedere [pagina 57](#).

CRONOLOGIA

La periferica Edge salva automaticamente la cronologia una volta avviato il timer. Edge integra circa 500 MB di spazio disponibile. Quando la memoria Edge è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti. Caricare periodicamente la cronologia su Garmin Training Center o su Garmin Connect per tenere traccia di tutti i dati relativi alla bicicletta. Per informazioni sulla registrazione dei dati con Edge, vedere [pagina 57](#).

La cronologia include tempi, distanze, calorie, velocità media, velocità massima, altitudine, informazioni dettagliate sul giro e una vista della mappa. La cronologia di Edge 705 può anche comprendere frequenza cardiaca, cadenza e potenza.



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



NOTA: la memoria di Edge non include la scheda microSD™ separata. Vedere Gestione dati a [pagina 45](#).

Visualizzazione della cronologia

Al termine della corsa, è possibile visualizzare i dati della cronologia su Edge per giorno, settimana o totali.

Corse		
0TT23	12:56	1
0TT23	12:53	1
0TT22	15:29	1
0TT22	10:57	7
308-cal Tot.		00:42:26
		13.09%
		18.58 ^{min}
Max		21.49 ^{min}

Per visualizzare la cronologia per giorno:

1. Premere **menu** > selezionare **Cronologia** > **Per Giorno**.

2. Utilizzare la puntina per scorrere l'elenco. Durante questa operazione, sotto l'elenco vengono visualizzate informazioni riassuntive.
3. Selezionare una voce per visualizzare i dettagli della corsa o di ciascun giro.
4. Selezionare **Mostra mappa** per visualizzare la corsa sulla mappa.
5. Premere **in/out** per regolare il livello di ingrandimento della mappa. Al termine della visualizzazione di un giro, selezionare **Successivo** per visualizzare il giro successivo.
6. Premere **mode** per uscire.

Trasferimento della cronologia al computer

Per informazioni sulle modalità di trasferimento degli allenamenti verso e da Edge, vedere le [pagine 10](#).

Eliminazione della cronologia

Dopo aver trasferito gli allenamenti a Garmin Training Center o Garmin Connect, potrebbe essere necessario eliminare la cronologia dalla periferica Edge.

Per eliminare la cronologia:

1. Premere **menu** > selezionare **Cronologia** > **Elimina**.
2. Selezionare **< 1 Mese, < 3 Mesi** o **Elimina tutto**.
3. Selezionare **Si** per confermare.

Per eliminare giri o intere corse dalla cronologia:

1. Premere **menu** > selezionare **Cronologia** > **Per Giorno**.
2. Selezionare un giro o una corsa.
3. Selezionare **Elimina**.
4. Selezionare **Si** per confermare.

GESTIONE DATI

Edge può essere utilizzato come Periferica di archiviazione di massa USB; inoltre, è possibile acquistare una scheda microSD separata per disporre di una memoria esterna aggiuntiva.



NOTA: Edge non è compatibile con Windows® 95, 98, Me o NT. Inoltre, non è compatibile con Mac® OS 10.3 e versioni precedenti. Si tratta di un limite comune per la maggior parte delle periferiche di archiviazione di massa USB.

Caricamento dei file

Fase 1: inserimento di una scheda microSD (opzionale)

1. Rimuovere lo sportello della scheda microSD sul retro della periferica Edge.



2. Premere la scheda finché non scatta in posizione.



Fase 2: collegamento del cavo USB

1. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB sul retro della periferica Edge (sotto il tappo protettivo).



2. Collegare l'estremità più grande a una porta USB del computer. Adesso Edge funziona in modalità di archiviazione di massa USB.

La memoria interna di Edge e la scheda microSD vengono visualizzate come periferiche rimovibili in Risorse del computer sui sistemi Windows e come volumi sui computer Mac.

Fase 3: trasferimento dei file al computer

1. Individuare il file che si desidera copiare.
2. Evidenziare il file e selezionare **Modifica > Copia**.
3. Aprire la periferica "Garmin" o l'unità/volume della scheda microSD.
4. Selezionare **Modifica > Incolla**.

Fase 4: scollegamento del cavo USB

Dopo aver trasferito i file, fare clic sull'icona  di espulsione sulla barra di sistema sui computer Windows oppure trascinare l'icona del volume nel Cestino  sui computer Mac. Scollegare la periferica Edge dal computer.

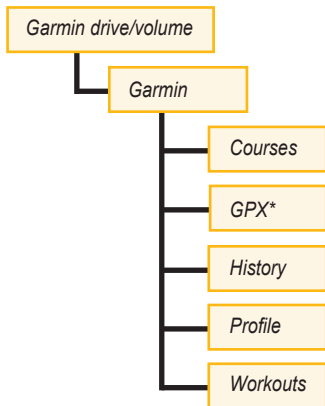
Eliminazione dei file

Aprire la periferica Garmin o l'unità/volume della scheda SD. Evidenziare il file e premere il tasto **Canc** sulla tastiera del computer.



ATTENZIONE: se non si è certi della funzione del file, **NON** procedere all'eliminazione. La memoria di Edge contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

Cartelle Garmin



* La cartella GPX contiene waypoint e corse salvate.

Trasferimento dei file su un'altra periferica Edge (solo 705)

È possibile trasferire i file in modalità wireless da una periferica Edge a un'altra utilizzando la tecnologia wireless ANT+Sport.

1. Spegnere entrambe le periferiche Edge e tenerle a una distanza massima di 3 metri l'una dall'altra.
2. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+Sport**.
3. Selezionare **Ricevi dati** sulla periferica Edge che riceve i file.
4. Selezionare **Trasferisci dati** sulla periferica Edge che invia i file. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

IMPOSTAZIONI

È possibile personalizzare campi dati, impostazioni mappa, percorsi, profili utente e bici, zone di allenamento, display, unità, ora, registrazione dati e configurazione wireless. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni**.



NOTA: una volta selezionate le opzioni o immessi i valori, premere **mode** per uscire.

Campi dati personalizzati

È possibile personalizzare i campi dati per le seguenti pagine di Edge:

- Computer Bici 1
- Computer Bici 2
- Mappa
- Allenamenti
- Corse

Per un elenco dei campi dati disponibili, vedere le [pagine 49–53](#).

Per impostare i campi dati:

1. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Campi dati**.
2. Selezionare una delle pagine in elenco.
3. Selezionare il numero di campi dati che si desidera visualizzare in questa pagina.



4. Utilizzare la puntina per modificare i campi dati. Al termine, premere **mode**.
5. Ripetere l'operazione per ciascuna pagina da personalizzare.

Campi dati Edge

La tabella seguente elenca tutti i campi dati di Edge e le relative descrizioni.

* Indica un campo contenente miglia terrestri o unità metriche.

Campo dati	Descrizione	Edge 605	Edge 705
Alba	Ora dell'alba in base alla posizione GPS.	•	•
Alimentazione	Potenza attuale in watt o % FTP.		•
Ascesa – Totale *	Totale guadagno quota per la corsa attuale.		•
Cadenza	Rotazioni della pedivella al minuto.		•
Cadenza – Giro	Cadenza media per il giro attuale.		•
Cadenza – Med	Cadenza media per l'intera durata della corsa attuale.		•
Calorie	Quantità di calorie bruciate.	•	•
Calorie – KJ	Quantità totale (cumulativa) di energia sviluppata in kilojoules.		•
Cal. - Max ult. giro	Potenza massima raggiunta durante l'ultimo giro completo.		•
Direzione	Direzione in cui ci si sta spostando.	•	•
Discesa – Totale *	Perdita quota totale per la corsa attuale.		•
Dist – Giro *	Distanza percorsa nel giro attuale.	•	•

IMPOSTAZIONI

Campo dati	Descrizione	Edge 605	Edge 705
Dist – Pausa *	Distanza percorsa con timer in Auto Pause.	●	●
Dist – Ultimo giro *	Distanza dell'ultimo giro completo.	●	●
Dist. a destin.	Distanza da percorrere per raggiungere la destinazione.	●	●
Distanza *	Distanza percorsa nella corsa attuale.	●	●
Distanza a successivo	Distanza da percorrere fino alla svolta successiva.	●	●
ETA a destinazione	Ora prevista per l'arrivo a destinazione.	●	●
ETA a succ.	Ora prevista per l'arrivo alla prossima svolta.	●	●
Freq. card.	Frequenza cardiaca al minuto (bpm).		●
Freq. card. – Giro	Frequenza cardiaca media nel giro attuale.		●
Freq. card. – Med	Frequenza cardiaca media calcolata per la corsa.		●
Giri	Numero di giri completati.	●	●

Campo dati	Descrizione	Edge 605	Edge 705
Ora	Ora cronometro.	●	●
Ora – Giro	Durata del giro attuale.	●	●
Ora – Giro med	Durata media per completare i giri fino a questo momento.	●	●
Ora – Pausa	Periodo trascorso con timer in Auto Pause.	●	●
Ora – Ultimo giro	Durata dell'ultimo giro completo.	●	●
Ora giorno	Ora effettiva del giorno in base alle impostazioni selezionate (formato, fuso orario e ora legale).	●	●
Quota *	Distanza sopra/sotto il livello del mare.	●	●
Pendenza	Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se ogni 3 metri di salita (quota) si percorrono 60 metri (distanza), la pendenza è del 5%.	●	●
Potenza – Giro	Potenza media per il giro attuale.		●
Potenza – Max	Potenza massima raggiunta durante la corsa attuale.		●
Potenza – Med	Potenza media per l'intera durata della corsa attuale.		●

IMPOSTAZIONI

Campo dati	Descrizione	Edge 605	Edge 705
Precisione del GPS *	Margine di errore per la posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 19 ft.	●	●
Rilevamento	Direzione della destinazione.	●	●
Tempo a destinazione	Tempo stimato per raggiungere la destinazione.	●	●
Tmp a succ.	Tempo stimato per raggiungere la prossima svolta.	●	●
Tramonto	Ora del tramonto in base alla posizione GPS.	●	●
Velocità *	Velocità attuale.	●	●
Velocità – Giro *	Velocità media del giro attuale.	●	●
Velocità – Massima *	Velocità massima raggiunta durante la corsa attuale.	●	●
Velocità – Med *	Velocità media della corsa.	●	●
Velocità – Ultimo giro *	Velocità media durante l'ultimo giro completo.	●	●
Waypoint a destinazione	Nome del waypoint finale del percorso.	●	●

Campo dati	Descrizione	Edge 605	Edge 705
Waypoint al successivo	Nome del waypoint successivo del percorso.	•	•
Zona Fr. Cardiaca	Intervallo attuale della frequenza cardiaca (1–5). Le zone predefinite si basano sulla frequenza cardiaca massima e sul profilo utente.		•
Zona potenza	Intervallo attuale della potenza in uscita (1–7) in base alle impostazioni personalizzate o calibrate.		•
Zona Veloc.	Intervallo attuale di velocità basato su impostazioni predefinite o personalizzate: Salita 1–4, Piano 1–3, Discesa, Sprint e Max Velocità.	•	•

Sistema

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema**.

Modo GPS: Normale, GPS Off (per uso in ambienti chiusi) o Modo Demo (per la simulazione di una rotta).



NOTA: quando il GPS è disattivato, i dati relativi a velocità e distanza non sono disponibili a meno che non si stia utilizzando Edge 705 con GSC 10. All'accensione successiva, Edge cercherà nuovamente il segnale del satellite.

Lingua testo: consente di modificare la lingua del testo visualizzato sullo schermo. La modifica della lingua del testo non comporta la modifica della lingua dei dati della mappa o dei dati inseriti dall'utente.

Toni: consente di impostare i toni udibili su Tasti e Messaggi, Solo Messaggi oppure Off.

Opzioni Modo Pagina: consente di accendere il display per visualizzare la mappa nel ciclo di pagine visualizzato premendo **mode**.

Info su Edge: consente di visualizzare versione software, versione GPS e ID dell'unità.

Mappa

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Mappa**.

Dettaglio: consente di regolare il livello di dettaglio della mappa. L'aggiunta di dettagli comporta l'elaborazione più lenta della mappa.

Orientamento: consente di modificare la prospettiva della mappa.

- **Nord su:** consente di visualizzare la mappa con il nord orientato verso la parte superiore della pagina.
- **Traccia su:** consente di visualizzare la mappa con la direzione del viaggio nella parte superiore della pagina.

Zoom automatico: consente di attivare lo zoom automatico della mappa per una visualizzazione ottimale.

Tieni su strada: consente di bloccare il puntatore della mappa per visualizzare la strada più vicina, compensando le variazioni al fine di migliorare la precisione della posizione sulla mappa.

Nome mappa: consente di selezionare quale mappa utilizzare tra quelle caricate.

Calcolo percorso

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Routing**.

Calcola percorsi per: consente di selezionare **Automobile/Motociclo**, **Bicicletta** o **Pedonale** per ottimizzare i percorsi.

Ricalcolo: impostare le preferenze di ricalcolo fuori rotta su **Avvisa**, **Automatica** o **Off**.

Impostazioni Automobile/ Motociclo

Metodo Segui strade: consente di impostare il metodo preferito tra **Con richiesta**, **Tempo ridotto** o **Distanza ridotta**.

Evita: una volta selezionata, consente di evitare strade sterrate, autostrade, strade a pagamento e inversioni a U nei percorsi.

Impostazioni Bicicletta e Pedonale

Metodo di guida: consente di impostare la preferenza di routing su **Con richiesta**, **Segui strade** o **Fuoristrada**.

Evita: consente di evitare percorsi sterrati.

Profilo e Zone

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone**.

Profili bicicletta e utente

Vedere [pagina 8](#).

Zone Velocità

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone** > **Zone Velocità**.

La periferica Edge contiene diverse zone di velocità, da quelle molto lente (Salita 4) a quelle molto veloci (Velocità max).

I valori di queste zone di velocità vengono immessi per impostazione predefinita e non corrispondono alle capacità personali dell'utente. Una volta immesse le zone di velocità appropriate, è possibile utilizzarle per impostare gli allarmi velocità o indicarle come obiettivi durante gli allenamenti avanzati. Per ulteriori informazioni sugli allarmi, vedere le [pagine 17–21](#). Per ulteriori informazioni sugli allenamenti avanzati, vedere le [pagine 25–29](#).

Frequenza cardiaca e zone potenza (Edge 705)

Vedere le [pagine 35–42](#) (Uso degli accessori).

Schermo

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Schermo**.

Timeout retroilluminaz.: consente di selezionare la durata della retroilluminazione del display.



SUGGERIMENTO:

scegliere una durata di retroilluminazione breve per limitare il consumo energetico.

Livello di retroilluminazione: utilizzare la puntina per regolare la luminosità della retroilluminazione.

Modo schermo: selezionare **Colore diurno** per visualizzare uno sfondo chiaro. Selezionare **Colore notturno** per visualizzare uno sfondo nero. Selezionare **Auto** per passare automaticamente da un'impostazione all'altra in base all'ora.

Regola colore: consente di selezionare uno schema colore per la pagine di Edge.

Unità

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Unità**.

Formato posizione: selezionare il tipo di coordinate. Poiché le diverse mappe e cartine utilizzano vari formati, la periferica Edge consente di selezionare il formato di coordinata corretto per il tipo di mappa utilizzato.

Distanza e Quota: consentono di scegliere un'opzione tra **Miglia terrestri** o **Metrico**.

Freq. card.: consente di scegliere un'opzione tra **Battiti per Min.** o **% Max FC** per i dati relativi alla frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sui dati della frequenza cardiaca, vedere le [pagine 35–38](#).

Potenza: consente di scegliere un'opzione tra **Watt** o **% FTP**. Per ulteriori informazioni sui contatori di potenza, vedere [pagina 42](#).

Ora

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Orario**.

Formato orario: consente di selezionare il formato 12 o 24 ore.

Fuso orario: consente di selezionare un fuso orario o una città vicina.

Ora legale: consente di scegliere un'opzione tra **Sì**, **No** o **Auto**. L'impostazione Auto consente di impostare automaticamente l'ora legale in base al fuso orario.

Registrazione Dati

Questa opzione consente di controllare le modalità secondo cui Edge registra il dettaglio dei dati relativi alle corse.

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Registrazione Dati**.

Registr. Intellig.: consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca.



SUGGERIMENTO: per le corse lunghe, reimpostare il timer ogni 12 ore per evitare di sovrascrivere i dati della cronologia.

Ogni secondo: consente di registrare i punti ogni secondo. Crea il registro della corsa più preciso possibile. Tuttavia, con questa opzione è possibile registrare solo fino a un massimo di 4,5 ore di dati della cronologia utilizzando la periferica Edge.



SUGGERIMENTO: per le corse lunghe, reimpostare il timer ogni 4 ore per evitare di sovrascrivere i dati della cronologia.

ANT+Sport

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+Sport**.

Accessori

Se si è acquistato separatamente un sensore (con tecnologia wireless ANT+Sport), è necessario associarlo alla periferica Edge.

Cos'è l'associazione?

L'associazione è la procedura di connessione dei sensori, come il monitor per il controllo della frequenza cardiaca, alla periferica Edge. Dopo la prima associazione, Edge riconosce automaticamente il sensore ogni volta che questo viene attivato. Questa procedura viene eseguita automaticamente all'accensione di Edge e richiede solo alcuni secondi quando i sensori sono attivati e funzionano correttamente. Una volta associata, la periferica Edge riceve i dati solo dal sensore e l'utente può avvicinarsi agli altri sensori.

Per associare altri accessori:

1. Allontanarsi (10 m) da qualsiasi altro sensore mentre Edge tenta di eseguire l'associazione con il sensore. Portare il sensore a una distanza massima di 3 metri da Edge.
2. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+Sport**.
3. Per ciascun accessorio a disposizione, selezionare **Sì** > **Riavvia scansione**.



NOTA: per informazioni sull'utilizzo di accessori, zone e calibrazione, vedere le [pagine 35-42](#).

Ricezione e trasferimento di dati

Vedere Gestione dati a [pagina 45](#).

APPENDICE

Accessori opzionali

Per ulteriori informazioni sugli accessori opzionali, visitare il sito <http://buy.garmin.com>. Per acquistare gli accessori, è anche possibile contattare il rivenditore Garmin.

Informazioni sulla batteria



NOTA: per un corretto smaltimento delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

Batteria del monitor frequenza cardiaca

Il monitor frequenza cardiaca contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro del monitor frequenza cardiaca.



2. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica **OPEN**.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria. Attendere 30 secondi. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.



NOTA: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

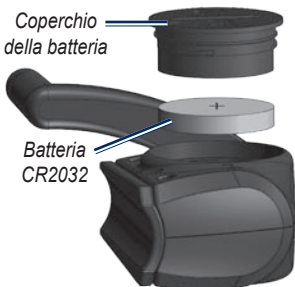
4. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica **CLOSE**.

Batteria del GSC 10

Il dispositivo GSC 10 contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria su un lato del dispositivo GSC 10.



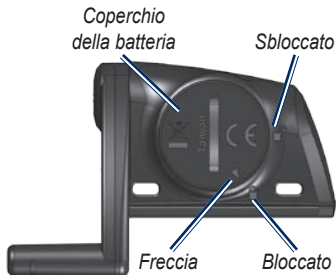
2. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (seguire la direzione delle frecce).

3. Rimuovere il coperchio e sostituire la batteria con il lato positivo rivolto verso l'alto.



NOTA: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

4. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio e reinserirlo in posizione (seguire la direzione delle frecce).



Specifiche

Edge

- **Dimensioni:** 51,3 × 109,2 × 25,4 mm (2 × 4,3 × 1 poll.)
- **Peso:** 105 g (3,7 once)
- **Schermo:** display a colori da 55,9 mm (2,2 poll.) con retroilluminazione
- **Resistenza all'acqua:** IPX7
- **Archiviazione dati:** circa 500 MB di spazio a disposizione su Edge (circa 500 ore di cronologia dell'allenamento a 1 MB all'ora). 100 waypoint utente. 16.383 punti del percorso.
- **Interfaccia PC:** USB

- **Tipo batteria:** batteria da 1200 mAh ricaricabile, integrata, agli ioni di litio
- **Durata della batteria:** 15 ore, in base all'utilizzo
- **Intervallo temperatura di funzionamento:** da -15°C a 50°C (da 5°F a 122°F)
- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/ protocollo di comunicazione wireless ANT+Sport Dynastream
- **Antenna:** adesivo interno
- **Ricevitore:** ricevitore GPS ad alta sensibilità integrato da SiRF



Supporto per bicicletta

- **Dimensioni:** 28,5 × 28,5 × 15,6 mm (1,1 × 1,1 × 0,6 poll.)
- **Peso:** 8 g (0,3 once)

Monitor frequenza cardiaca

- **Dimensioni:** $34,7 \times 3,4 \times 1,1$ cm ($13,7 \times 1,3 \times 0,4$ poll.)
- **Peso:** 44 g (1,6 once)
- **Resistenza all'acqua:** 10 m (32.9 piedi)
- **Portata di trasmissione:** circa 3 m (9,8 piedi)
- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)
- **Durata della batteria:** circa 3 anni (1 ora al giorno)
- **Temperatura di funzionamento:** da -10°C a 50°C (da 14°F a 122°F)



NOTA: in condizioni di freddo, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura del monitor frequenza cardiaca sia simile a quella corporea.

- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/ protocollo di comunicazione wireless ANT+Sport Dynastream

La precisione della periferica può diminuire se il sensore non è perfettamente a contatto con il corpo, in presenza di interferenze elettriche o se non viene rispettata la distanza dal trasmettitore.

GSC 10

- **Dimensioni:** $5,1 \times 3,0 \times 2,3$ cm ($2,0 \times 1,2 \times 0,9$ poll.)
- **Peso:** 25 g (0,9 once)
- **Resistenza all'acqua:** IPX7
- **Portata di trasmissione:** circa 3 m (9,8 piedi)
- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)
- **Durata della batteria:** circa 1,4 anni (1 ora al giorno)

APPENDICE

- **Intervallo temperatura di funzionamento:** da -15°C a 70°C (da 5°F a 158°F)
- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/ protocollo di comunicazione wireless ANT+Sport Dynastream

La precisione della periferica può diminuire in presenza di interferenze elettriche, se non viene rispettata la distanza dal trasmettitore, e in caso di temperature estreme.

Per un elenco completo delle specifiche tecniche, visitare il sito Web www.garmin.com/edge.

Altimetro barometrico

Edge 705 integra un altimetro barometrico per una misurazione estremamente precisa dei cambiamenti di quota e dei dati del profilo verticale.

Dopo aver avviato il timer e aver iniziato a muoversi, premere **mode** per visualizzare la pagina dell'altimetro. La quota viene tracciata in verde sulla griglia. Se si utilizza Virtual Partner, la posizione corrente viene indicata con un punto di colore nero e il partner virtuale viene visualizzato con un

punto di colore grigio. Per modificare il livello di ingrandimento, premere i pulsanti **in** e **out**. Nella parte superiore della pagina dell'altimetro vengono visualizzati i dati relativi alla quota e alla salita totale.

Dimensioni ruote e circonferenza

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Per modificare il profilo della bicicletta, vedere [pagina 9](#).

Dimensioni ruote	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

Dimensioni ruote	L (mm)
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

Dimensioni ruote	L (mm)
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
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096

Dimensioni ruote	L (mm)
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubolare	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Dichiarazione di conformità

Con il presente documento, Garmin dichiara che Edge è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni in materia previste dalla Direttiva 1999/5/CE.

Per visualizzare l'intero documento della Dichiarazione di conformità, visitare il sito Web www.garmin.com/edge.

Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione/Risposta
I pulsanti non rispondono. Come si reimposta Edge?	Premere mode e giro/reimposta contemporaneamente per reimpostare il software della periferica Edge. In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.
Edge non riceve mai i segnali satellitari.	Utilizzare Edge all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Rimanere fermi per diversi minuti.
L'indicatore del livello della batteria non è preciso.	Scaricare e ricaricare completamente la batteria della periferica Edge senza interrompere il ciclo di carica.
Il monitor frequenza cardiaca, GSC 10, o il contatore di potenza non risultano associati a Edge.	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT durante l'associazione. • Portare Edge a una distanza massima di 3 metri dal monitor frequenza cardiaca durante l'associazione. • Se il problema persiste, sostituire la batteria.
Il cinturino per il monitor frequenza cardiaca è troppo grande.	È possibile acquistare separatamente un cinturino elastico più piccolo. Visitare il sito Web http://buy.garmin.com .
Com'è possibile verificare se è attiva la modalità di archiviazione di massa USB su Edge?	Quando la periferica Edge è in modalità di archiviazione di massa USB, viene visualizzata l'immagine di una periferica Edge collegato a un computer. Inoltre, saranno visualizzate due nuove unità disco rimovibili in Risorse del computer sui sistemi Windows o due volumi sui computer Mac.

Problema	Soluzione/Risposta
Nell'elenco delle unità non sono presenti unità rimovibili.	Se sono presenti più unità di rete collegate al computer, l'assegnazione delle lettere alle unità Garmin da parte di Windows potrebbe presentare dei problemi. Consultare il file della Guida del sistema operativo per apprendere come mappare/assegnare le lettere relative alle unità.
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui.	<ul style="list-style-type: none">• Assicurarsi che il monitor frequenza cardiaca sia aderente al corpo.• Riscaldarsi per 5–10 minuti. Se il problema persiste, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito.• Inumidire gli elettrodi con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori. Pulire gli elettrodi. Residui di sporco e sudore sugli elettrodi possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca.• Tessuti sintetici a contatto con il monitor possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca. Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia se applicabile all'attività svolta.• Posizionare il monitor frequenza cardiaca sulla schiena e non sul petto.• Forti campi elettromagnetici e alcuni sensori wireless da 2,4 GHz possono interferire con il monitor. Altre interferenze possono provenire da linee elettriche ad alto voltaggio, motori elettrici, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless. Dopo essersi allontanati dalla fonte delle interferenze, la frequenza cardiaca dovrebbe tornare normale.

INDICE ANALITICO

A

accessori 8, 35–42, 58, 60
 allarmi 17
 cadenza 19
 distanza 17
 frequenza cardiaca 18
 potenza 20
 tempo 17
 velocità 18
 allenamenti 22
 avanzate 25
 intervallo 23
 semplice 22
 allenamenti avanzati 25
 allenamenti semplici 22
 allenamento 15
 allenamento a intervalli 23
 altimetro 64
 altimetro barometrico 64
 Auto Lap 15
 Auto Pause 15

B

batteria 60–63
 caricamento 3
 batteria agli ioni di litio 3, 62

C

cadenza
 allarmi 19
 allenamenti 41
 campi dati 49
 sensore 9
 calorie 49
 campi dati 48, 49
 campi dati personalizzati 48
 caricamento dati 10
 caricamento dei dati 10, 45
 caricamento della batteria 3
 collegamento al computer 10,
 45
 corse 29
 avvio 30
 creazione 29
 eliminazione 31
 modifica 31
 cronologia 43
 eliminazione 44
 visualizzazione 43

D

dimensioni ruota 9, 64
 dimensioni ruote 9, 64
 distanza
 allarmi 17
 campi dati 50
 download di software i, 10

E

eliminazione
 allenamenti avanzati 29
 corse 31
 cronologia 44
 file 46
 Mie Posizioni 14

F

file
 caricamento 45
 eliminazione 46
 trasferimento 47
 frequenza cardiaca
 allarmi 18
 campi dati 50
 zone 36

G

Garmin Connect *i*, 25, 28,
29, 43
Garmin Training Center *i*, 25,
28, 29, 43
GPS 54
 precisione 52
GSC 10 8, 63
 batteria 61

I

icone 3
ID unità 54
Indietro a Iniz. 12
indirizzi 14
installazione
 Edge 5
 GSC 10 38

L

lingua 54

M

magnete del pedale 38
magnete sui raggi 40
mappa 2, 32, 44, 48
 impostazioni 54

Mie Posizioni 13
monitor frequenza cardiaca 8,
35
 batteria 60

P

pagina satellite 34–35
pendenza 51
posizioni (waypoint) 12,
32, 62
potenza
 allarmi 20
 calibrazione 42
 metro 42
 zone 42
pulsante di accensione 1
pulsante mode 1
pulsante reimposta 1
pulsanti 1
punti di interesse 14

Q

quota
 altimetro barometrico 64
 campi dati 49, 51

R

registrazione *i*
registrazione dei dati 57
registrazione prodotto *i*
reimposta Edge 2, 67
retroilluminazione 1, 2, 56
ricerca
 indirizzi 14
 punti di interesse 14
 waypoint (posizioni) 12
risoluzione dei problemi 67
risultati recenti 13

S

scheda microSD 45
scheda SD 45
segnale satellitare
 acquisizione 7
sensore cadenza e velocità 8,
63
sensori, associazione 8, 58
sensori per l'associazione 8,
58
software, download *i*, 10
specifiche 62
specifiche tecniche 62
supporto 5
supporto per bicicletta 5

T

tempo

allarmi 17

campi dati 51

tempo riposo 15

toni 54

trasferimento dati 10, 45

U

USB 3, 10, 45

rimozione 46

uso in ambienti chiusi 54

V

velocità

allarmi 18

campi dati 52

zone 53, 56

versione software 54

Virtual Partner 21, 22, 29

W

waypoint (posizioni) 12,
32, 62

Z

zone

frequenza cardiaca 36

potenza 42

velocità 56

Per conoscere le ultime informazioni e i più recenti accessori del prodotto, visitare il sito Web di Garmin all'indirizzo www.garmin.com.



© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Numero parte 190-00813-31 Rev. C