

GARMIN.

Manuale Utente

EDGE® 800

COMPUTER TOUCHSCREEN PER BICICLETTA CON GPS



© 2010-2012 Garmin Ltd. o società affiliate

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 documento o di eventuali versioni successive, a condizione che tale copia elettronica o cartacea riporti il testo completo della presente 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 eventuali aggiornamenti

e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin.

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

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. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati o non registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Sommario

Introduzione	1	Cronologia	20
Impostazione del dispositivo.....	1	Visualizzazione di una corsa.....	20
Registrazione del dispositivo.....	1	Registrazione dei dati.....	22
Informazioni sulla batteria.....	1	Gestione dei dati.....	23
Panoramica del dispositivo.....	2	Navigazione	25
Allenamento	4	Posizioni.....	25
Inizio di una corsa.....	4	Impostazioni del percorso.....	27
Salvataggio dei dati della corsa.....	4	Acquisto di altre mappe.....	28
Avvisi.....	4	Impostazioni della mappa.....	30
Allenamenti.....	5	Impostazioni	31
Utilizzo di Virtual Partner.....	8	Personalizzazione delle pagine e dei campi dati.....	31
Corse.....	9	Aggiornamento del profilo bici.....	36
Sensori ANT+	12	Impostazioni per l'allenamento.....	36
Associazione dei sensori ANT+.....	12	Impostazioni del sistema.....	39
Posizionamento della fascia cardio.....	13	Impostazioni del profilo utente.....	42
Associazione della fascia cardio.....	13	Appendice	43
Installazione del sensore GSC 10.....	15	Registrazione del dispositivo.....	43
Associazione del sensore GSC 10.....	15	Informazioni sull'unità Edge.....	43
Sensori ANT+ di terzi.....	16	Aggiornamento del software.....	43
Risoluzione dei problemi del sensore ANT+.....	18	Come contattare il servizio di assistenza Garmin.....	43
Zone di frequenza cardiaca.....	19	Acquisto di accessori opzionali.....	44
		Manutenzione del dispositivo.....	44
		Manutenzione della fascia cardio.....	44

Specifiche.....	45
Informazioni sulla batteria.....	47
Caricamento dell'unità Edge.....	48
Batterie della fascia cardio e del sensore GSC 10.....	48
Dimensioni e circonferenza delle ruote.....	51
Risoluzione dei problemi	53
Indice	55

Introduzione

ATTENZIONE

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti.

Impostazione del dispositivo

Al primo utilizzo dell'unità Edge®, seguire le istruzioni di configurazione riportate nel *Manuale di avvio rapido dell'unità Edge 800*.

Registrazione del dispositivo

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 o una fotocopia.

Informazioni sulla batteria

ATTENZIONE

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


Il dispositivo è alimentato da una batteria integrata agli ioni di litio ricaricabile mediante il caricabatterie CA o il cavo USB incluso nella confezione del prodotto ([pagina 48](#)).

NOTA: il dispositivo non può essere caricato a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0 °C e 45 °C (32 °F e 113 °F).


Panoramica del dispositivo

Tasti



	Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo. Premere per visualizzare la pagina di stato e regolare la retroilluminazione.
LAP/ RESET	Premere per creare un nuovo giro. Tenere premuto per salvare la corsa e azzerare il timer.
START/ STOP	Premere per avviare o interrompere il timer.

Pulsanti del touchscreen

	Selezionarlo per visualizzare i satelliti e aprire il menu delle impostazioni GPS.
	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni. Quando viene visualizzata una corsa, selezionarlo per visualizzare le funzioni aggiuntive.
	Selezionarlo per eliminare una corsa, un allenamento o un'attività.
	Selezionarlo per chiudere la pagina senza salvare.
	Selezionarlo per salvare le modifiche e chiudere la pagina.
	Selezionarlo per tornare alla pagina precedente.
	Selezionarlo per cambiare pagina o scorrere la schermata. È inoltre possibile scorrere il dito sul touchscreen.
	
	Selezionarlo per restringere la ricerca inserendo parte del nome.



Suggerimenti e collegamenti

Blocco del touchscreen

Per evitare tocchi accidentali dello schermo, è possibile bloccare il touchscreen.


1. Premere .
Viene visualizzata la pagina di stato.
2. Selezionare **Blocca**.

Passaggio da una bicicletta all'altra

1. Premere .
Viene visualizzata la pagina di stato.
2. Selezionare  per passare da una bicicletta all'altra.








Uso della retroilluminazione

- Toccare il touchscreen per attivare in qualsiasi momento la retroilluminazione.
- Premere  per attivare la retroilluminazione e per regolare la luminosità.

NOTA: la retroilluminazione viene inoltre attivata da avvisi e messaggi.

- Modificare la durata della retroilluminazione ([pagina 47](#)).

Modifica delle impostazioni dell'accessorio ANT+

1. Premere .
Viene visualizzata la pagina di stato.
2. Selezionare , ,  o .

Modifica dei campi dati

In qualsiasi pagina di dati, tenere premuto un campo dati finché non viene evidenziato.

Quando si solleva il dito, viene richiesto di selezionare un nuovo campo dati ([pagina 31](#)).

Allenamento

Inizio di una corsa

Per poter registrare la cronologia, è necessario acquisire i segnali satellitari oppure associare l'unità Edge a un sensore ANT+™ ([pagina 12](#)).



- Dalla pagina Timer, premere **START** per avviare il timer.
La cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
- Una volta completata la corsa, premere **STOP**.

Salvataggio dei dati della corsa

Tenere premuto **RESET** per salvare i dati della corsa e azzerare il timer.

Avvisi

È possibile utilizzare gli avvisi dell'unità Edge per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, cadenza e potenza specifici.

Uso degli avvisi per tempo, distanza e calorie

- Selezionare **MENU > Allenamento > Avvisi**.
- Selezionare **Allarme Tempo, Allarme Distanza** o **Allarme calorie**.
- Attivare l'avviso.
- Immettere il valore tempo, distanza o calorie.
- Iniziare una corsa.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, l'unità Edge emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

NOTA: per attivare i toni Audible per i messaggi, vedere [pagina 41](#).

Uso degli avvisi avanzati

Se si dispone di una fascia cardio opzionale, un sensore GSC™ 10 o un sensore di potenza ANT+ di terzi, è possibile impostare avvisi avanzati.

1. Selezionare **MENU > Allenamento > Avvisi**.
2. Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Allarme freq. cardiaca** per impostare la frequenza cardiaca minima e massima in battiti al minuto (bpm).
NOTA: per ulteriori informazioni sulle zone e le impostazioni relative alla frequenza cardiaca, vedere [pagina 13](#).
 - Selezionare **Allar. cadenza** per impostare la cadenza minima e massima in rotazioni della pedivella al minuto (rpm).
 - Selezionare **Allarme potenza** per impostare la potenza minima e massima in watt.

3. Iniziare una corsa.

Ogni volta che si sale al di sopra o si scende al di sotto di un valore di frequenza cardiaca, cadenza o potenza specifico, l'unità Edge emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

NOTA: per attivare i toni Audible per i messaggi, vedere [pagina 41](#).

Allenamenti

È possibile utilizzare l'unità Edge per creare allenamenti con obiettivi per ciascuna fase di allenamento nonché per distanze, tempi e giri di riposo variabili. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sulla periferica Edge.

Allenamento

1. Selezionare **MENU > Allenamento > Allenamenti > Nuovo allenamento.**
2. Immettere un nome per l'allenamento.
3. Selezionare **<Agg. nuova fase>**.
4. Selezionare **Durata** per specificare in che modo verrà misurata la fase.


Ad esempio, selezionare **Distanza** per concludere la fase dopo una distanza specifica.

Se si seleziona **Apri**, è possibile concludere la fase durante l'allenamento premendo **LAP**.

5. Se necessario, immettere un valore nel campo **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 di 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 di un valore di frequenza cardiaca specificato, l'unità Edge emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.
8. Se necessario, selezionare **Sì** nel campo **Lap riposo**.
Durante un giro di riposo, il timer continua a funzionare e i dati vengono registrati.
9. Selezionare per salvare la fase.
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 **Agg. nuova fase**.
2. Nel campo **Durata**, 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.
3. Nel campo **Indietro a fase**, selezionare una fase da ripetere.
4. Selezionare  per salvare la fase.

Avvio di un allenamento

1. Selezionare **MENU > Allenamento > Allenamenti**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare **Esegui allenamento**.
4. Premere **START**.

Dopo aver iniziato un allenamento, l'unità Edge 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.

Conclusione di una fase



Premere **LAP** per concludere una fase in anticipo.

Interruzione di un allenamento


Selezionare **MENU > Allenamento > Allenamenti > Interrompi allenamento**.

Modifica di un allenamento tramite l'unità Edge

1. Selezionare **MENU > Allenamento > Allenamenti**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare **Modifica**.
4. Selezionare una fase.

5. Apportare le modifiche necessarie, quindi selezionare  per salvare la fase.
6. Selezionare  per salvare l'allenamento.

Eliminazione di un allenamento

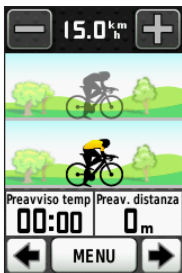
1. Selezionare **MENU > Allenamento > Allenamenti**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare  > **Sì**.

Utilizzo di Virtual Partner

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

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

Nella parte superiore della pagina, è possibile utilizzare i tasti + e - per regolare la velocità di Virtual Partner durante la corsa.



Corse

I percorsi consentono di seguire un'attività precedentemente registrata. È possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro. 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 correre contro Virtual Partner e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

Creazione di percorsi con l'unità Edge


Prima di poter creare una corsa, è necessario che la cronologia con i dati relativi alle tracce GPS siano salvati sull'unità Edge.

1. Selezionare **MENU > Percorsi > Crea nuovo percorso**.
2. Selezionare una corsa precedente sulla quale basare il percorso attuale.
3. Immettere un nome per il percorso, quindi selezionare .

Avvio di una corsa

È possibile registrare separatamente un'attività di riscaldamento sull'unità Edge. Prima di iniziare la corsa, è necessario azzerare il timer.

1. Selezionare **MENU > Percorsi**.
2. Selezionare un percorso.
3. Controllare le pagine dei dati del percorso (opzionali).

È inoltre possibile selezionare  per modificare le funzioni del percorso. Ad esempio, è possibile modificare il colore della linea del percorso sulla mappa.

4. Selezionare **Vai**.

La cronologia viene registrata anche se non si esegue la corsa. Al termine del percorso, viene visualizzato un messaggio.

Seguire un percorso dal Web

È necessario disporre di un account Garmin Connect ([pagina 20](#)).

1. Collegare l'unità Edge al computer.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com, quindi trovare un'attività.
3. Fare clic su **Invia al dispositivo**.
4. Scollegare l'unità Edge e accenderla.
5. Selezionare **MENU > Percorsi**.
6. Selezionare il percorso > **Vai**.

Opzioni fuori corsa

È possibile includere un riscaldamento prima di avviare la corsa. Premere **START** per iniziare la corsa, successivamente iniziare il riscaldamento. 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, viene visualizzato un messaggio.

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

Se si devia dal tracciato della corsa, l'unità Edge visualizza un messaggio. Utilizzare la mappa o i punti corsa per ritrovare la rotta della corsa.

Modifica della velocità della corsa

1. Selezionare **MENU > Percorsi**.
2. Selezionare un percorso > **Vai**.
3. Scorrere fino alla pagina Virtual Partner.


4. Nella parte superiore della pagina, utilizzare i tasti + e - per regolare la percentuale del tempo necessario al completamento del percorso.

Ad esempio, per aumentare il tempo di corsa del 20%, immettere una velocità di corsa del 120%. Per completare una corsa di 30 minuti in 24 minuti, è possibile correre contro Virtual Partner.

Interruzione di una corsa

Selezionare **MENU > Percorsi > Interrompi percorso**.

Eliminazione di un percorso

1. Selezionare **MENU > Percorsi**.
2. Selezionare un percorso.
3. Selezionare  > **SI**.

Sensori ANT+

L'unità Edge è compatibile con i seguenti accessori ANT+:

- Fascia cardio ([pagina 13](#))
- Sensore cadenza e velocità GSC 10 ([pagina 15](#))
- Sensori ANT+ di terzi ([pagina 16](#))

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

Associazione dei sensori ANT+

Prima di poter effettuare l'associazione, è necessario indossare la fascia cardio o installare il sensore. Per istruzioni, consultare il *Manuale di avvio rapido dell'unità Edge 800* o il pacchetto dell'accessorio.



- Accertarsi che il sensore ANT+ sia compatibile con il dispositivo Garmin.
- Posizionare l'unità Edge entro la portata (3 m) dell'accessorio.
Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- Dopo la prima associazione, il dispositivo Garmin riconosce automaticamente il sensore ANT+ ogni volta che questo viene attivato. Questa procedura viene eseguita automaticamente all'accensione del dispositivo Garmin e richiede solo alcuni secondi quando i sensori sono attivati e funzionano correttamente.
- Una volta associato, il dispositivo Garmin riceve i dati solo dal sensore e l'utente può avvicinarsi agli altri sensori.


Posizionamento della fascia cardio

Per istruzioni, consultare il *Manuale di avvio rapido dell'unità Edge 800* o il pacchetto dell'accessorio.

Associazione della fascia cardio

Se si acquista una fascia cardio separatamente, è necessario associarla all'unità Edge per visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca. Prima di poter effettuare l'associazione, è necessario indossare la fascia cardio.

1. Accendere l'unità Edge.
2. Posizionare l'unità Edge entro la portata (3 m) della fascia cardio.
3. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Frequenza cardiaca** > **Fascia cardio ANT+**.
4. Selezionare **Fascia cardio** > **Sì**.
5. Premere .

Una volta associata la fascia cardio, viene visualizzato un messaggio e sulla pagina di stato appare l'icona fissa .


6. Se necessario, selezionare **Riavv. scans.**
7. Se necessario, personalizzare i campi dati della frequenza cardiaca ([pagina 31](#)).

Dopo averla indossata, la fascia cardio è in standby e pronta per inviare dati.

SUGGERIMENTO: se i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere la fascia sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti ([pagina 18](#)).

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, l'unità Edge utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante la corsa, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca.

1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Frequenza cardiaca** > **Zone di frequenza cardiaca**.
2. Immettere la frequenza cardiaca massima o a riposo.
I valori delle zone vengono aggiornati automaticamente; tuttavia, è ancora possibile modificare ognuno di essi manualmente.
3. Selezionare **In base a** > e 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 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 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.

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 immetterla nell'unità Edge e lasciare che sia la stessa unità a calcolare le zone di frequenza cardiaca in base alle percentuali riportate nella tabella ([pagina 19](#)).



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.


Installazione del sensore GSC 10

Per istruzioni, consultare il *Manuale di avvio rapido dell'unità Edge 800* o il pacchetto dell'accessorio.

Associazione del sensore GSC 10

Se si acquista un sensore GSC 10 separatamente, è necessario associarlo all'unità Edge per visualizzare i dati di cadenza e velocità. Prima di poter effettuare l'associazione, è necessario installare il sensore GSC 10.

1. Accendere l'unità Edge.
2. Posizionare l'unità Edge entro la portata (3 m) del sensore GSC. 10.
3. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Profili bici**.
4. Selezionare una bici.
5. Selezionare **Velocità/cadenza ANT+ > Sensori bici > Sì**.
6. Premere .

Una volta associato il sensore GSC 10, viene visualizzato un messaggio e sulla pagina di stato appare l'icona fissa .

7. Personalizzare i campi dati opzionali ([pagina 31](#)).

Informazioni sul sensore GSC 10


I dati relativi alla cadenza rilevati dal sensore GSC 10 vengono sempre registrati. Se non è associato alcun sensore GSC 10, vengono utilizzati i dati GPS per calcolare la velocità e la distanza.

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 5](#).

Media diversa da zero per i dati di cadenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile per l'allenamento con un sensore cadenza opzionale. L'impostazione predefinita consente di escludere i valori uguali a zero riscontrati durante la fase di non pedalata.


Per attivare o disattivare la media diversa da zero, selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Registrazione dei dati** > **Media dati** > **Cadenza**.

Sensori ANT+ di terzi

Per un elenco dei sensori ANT+ di terzi compatibili con l'unità Edge, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.

Associazione del contatore di potenza


Fare riferimento alle istruzioni del produttore.

Una volta associata la fascia cardio, viene visualizzato un messaggio e sulla pagina di stato appare l'icona fissa .

Calibrazione del contatore di potenza


Per istruzioni sulla calibrazione, specifiche per il proprio contatore di potenza, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

Prima di calibrare il contatore di potenza, è necessario installarlo correttamente e attivare la registrazione dei dati.

1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Profili bici**.
2. Selezionare una bici.
3. Selezionare **Potenza ANT+** > **Calibra**.
4. Tenere attivo il contatore di potenza pedalando finché non viene visualizzato un messaggio.
5. Selezionare **In base a** > e selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
 - Selezionare **% FTP** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della potenza di soglia.


Impostazione delle zone di potenza

È possibile impostare sette zone di potenza personalizzate utilizzando Garmin Connect. Se si conosce il proprio valore della potenza di soglia (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia l'unità Edge a calcolare automaticamente le zone di potenza.

1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Profili bici**.
2. Selezionare una bici.
3. Selezionare **Zone potenza**.
4. Immettere il valore FTP.

Media diversa da zero per i dati di potenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile per l'allenamento con un contatore di potenza opzionale. L'impostazione predefinita consente di escludere i valori uguali a zero riscontrati durante la fase di non pedalata.

Per attivare o disattivare la media diversa da zero, selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Registrazione dei dati** > **Media dati** > **Potenza**.

Risoluzione dei problemi del sensore ANT+

Problema	Soluzione
Non è possibile associare il sensore ANT+ al dispositivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione. • Portare il dispositivo entro la portata (3 m) della fascia cardio durante l'associazione. • Se il problema persiste, sostituire la batteria.
Dispongo di un sensore ANT+ di terzi.	Accertarsi che sia compatibile con l'unità Edge (www.garmin.com/intosports).
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui.	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che la fascia cardio aderisca perfettamente al corpo. • Inumidire nuovamente gli elettrodi e il rivestimento protettivo con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori. • Lavare l'elastico dopo sette utilizzi (pagina 44). • Posizionare gli elettrodi sulla schiena anziché sul petto. • Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia, se compatibile con l'attività svolta. Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca. • Allontanarsi da forti campi elettromagnetici e da alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, i quali possono interferire con la fascia cardio. 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.
Di quanto è necessario serrare la vite del braccio del sensore durante l'installazione di GSC 10?	Garmin si raccomanda che la coppia sia compresa tra 1,9 e 2,4 lbf-poll. per assicurare la chiusura ermetica del braccio del sensore GSC 10.

Zone di frequenza cardiaca

	% della frequenza cardiaca massima o della frequenza cardiaca a riposo	Sforzo percepito	Vantaggi
1	Dal 50% al 60%	Passo rilassato, senza sforzo; respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	Dal 60% al 70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	Dal 70% all'80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	Dall'80% al 90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	Dal 90% al 100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Cronologia

L'unità Edge salva automaticamente la cronologia una volta avviato il timer. Quando la memoria dell'unità Edge è piena, viene visualizzato un messaggio. L'unità Edge non elimina o sovrascrive automaticamente la cronologia. Vedere [pagina 21](#) per informazioni sulla modalità di eliminazione della cronologia.

La cronologia include tempi, distanze, calorie, velocità media, velocità massima, quota e informazioni dettagliate sul giro. La cronologia dell'unità Edge può anche comprendere frequenza cardiaca, cadenza e potenza.

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

Visualizzazione di una corsa

È possibile visualizzare le corse salvate e quelle in atto, ma il timer non deve essere attivo.

1. Selezionare **MENU > Cronologia > Attività**.
2. Selezionare una corsa dall'elenco o selezionare **Attività in corso**.

Visualizzazione del tempo e della distanza totali

Selezionare **MENU > Cronologia > Totali** per visualizzare il tempo e la distanza della corsa accumulati.

Uso di Garmin Connect

Garmin Connect è un software basato sul Web per la memorizzazione e l'analisi dei dati.

1. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Trasferimento della cronologia al computer

AVVISO

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

1. Collegare il cavo USB a una porta USB disponibile sul computer.
2. Sollevare il cappuccio protettivo ① dalla porta mini-USB ②.



3. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB.
4. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.

5. Attenersi alle istruzioni incluse nel software.

Eliminazione della cronologia

Dopo aver trasferito la cronologia sul computer, potrebbe essere necessario eliminarla dall'unità Edge.

1. Selezionare **MENU > Cronologia > Elimina**.
2. Selezionare un'opzione:

Cronologia

- Selezionare **Tutte le attività** per eliminare dalla cronologia tutti i dati relativi alla corsa.
- Selezionare **Vecchie attività** per eliminare le attività registrate da più di un mese.
- Selezionare **Tutti i totali** per reimpostare il tempo e la distanza totali della corsa.

NOTA: in questo modo, non viene eliminata alcuna cronologia.

3. Selezionare **Sì**.


Registrazione dei dati

L'unità Edge utilizza la funzione Registr. Intellig. che consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca.

Quando viene associato un contatore di potenza di terzi (pagina 16), i punti vengono registrati ogni secondo. Con la registrazione dei punti a intervalli di un secondo viene utilizzata più memoria di quella disponibile nell'unità Edge.

Per informazioni sulla media diversa da zero per i dati di cadenza e potenza, vedere le pagine 16-17.

Modifica della posizione di archiviazione dei dati

1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Registrazione dei dati** > **Registra su**.
2. Selezionare **Memoria interna** (memoria del dispositivo) o **Scheda di memoria** (è necessaria una scheda di memoria opzionale).

Installazione di una scheda microSD

È possibile acquistare schede di memoria microSD presso il proprio rivenditore di fiducia o schede con dati mappa dettagliati preinstallati presso il proprio rivenditore Garmin.

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



2. Premere la scheda finché non scatta in posizione.

Gestione dei dati

L'unità Edge può essere utilizzata come periferica di archiviazione di massa USB.

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

Collegamento del cavo USB

AVVISO

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

1. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
2. Sollevare il cappuccio protettivo dalla porta mini-USB.

3. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB.

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

Caricamento dei file

Dopo aver collegato il dispositivo al computer, è possibile caricare manualmente i seguenti file nel dispositivo: .tcx, .fit, .gpx e .crs.

1. Individuare il file.
2. Selezionare **Modifica > Copia**.
3. Aprire l'unità o il volume "Garmin".
4. Aprire la cartella o il volume **Garmin\NewFiles**.

5. Selezionare **Modifica > Incolla**.

Tutti i file del percorso vengono convertiti e salvati nella cartella o nel volume **Garmin/Courses**.

Eliminazione dei file

AVVISO



La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

Dopo aver collegato il dispositivo al computer, è possibile eliminare manualmente i file.

1. Aprire l'unità o il volume Garmin o della scheda di memoria.
2. Selezionare il file.
3. Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

Scollegamento del cavo USB

Una volta completata la gestione dei file, è possibile scollegare il cavo USB.

1. Eseguire una di queste operazioni:
 - Computer Windows: fare doppio clic sull'icona di espulsione  nella barra delle applicazioni.
 - Computer Mac: trascinare l'icona del volume nel Cestino .
2. Scollegare il dispositivo dal computer.

Navigazione

In questa sezione, vengono descritte le seguenti funzioni e impostazioni:



- Posizioni e Dove si va? (pagina 25)
- Impostazioni del percorso (pagina 27)
- Mappe opzionali (pagina 28)
- Impostazioni della mappa (pagina 30)

Posizioni


Il dispositivo consente di registrare e salvare posizioni.

Salvataggio di una posizione

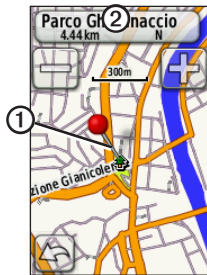
È possibile salvare la posizione corrente, ad esempio quella associata alla Casa o al Parcheggio. Prima di salvare la posizione, è necessario acquisire i segnali satellitari.


1. Sulla mappa, selezionare .
2. Selezionare l'icona della posizione .
L'icona della posizione indica la propria posizione sulla mappa.
3. Selezionare **Salva** oppure **Salva e modifica**.


Salvataggio delle posizioni dalla mappa

1. Sulla mappa, selezionare .
2. Scorrere la mappa per individuare la posizione.

La posizione viene contrassegnata da una traccia ① e le relative informazioni vengono visualizzate nella parte superiore della mappa.



3. Selezionare il titolo ② per visualizzare informazioni aggiuntive sulla posizione.
4. Selezionare  > **OK** per salvare la posizione.

1. Selezionare  per modificare i dettagli sulla posizione.

Navigazione verso una posizione salvata


1. Selezionare **MENU > Dove si va? > Posizioni**.
2. Selezionare una posizione > **Vai**.

Navigazione verso un'ultima posizione trovata

Il dispositivo memorizza le ultime 50 posizioni trovate.

1. Selezionare **MENU > Dove si va? > Ultimi trovati**.
2. Selezionare una posizione > **Vai**.

Navigazione verso coordinate note

1. Selezionare **MENU > Dove si va? > Coordinate**.
2. Immettere le coordinate, quindi selezionare .
3. Selezionare **Vai**.

Navigazione mediante la funzione Indietro a inizio

In qualsiasi punto della corsa, è possibile tornare al punto di partenza. Per utilizzare questa funzione, è necessario avviare il timer.

1. Durante la corsa, premere **STOP**, ma non azzerare il timer.
2. Selezionare **MENU > Dove si va? > Indietro a inizio > Vai**.


L'unità Edge visualizzerà il percorso per raggiungere il punto di partenza della corsa.

Interruzione della navigazione


Durante la navigazione verso una posizione, selezionare **MENU > Dove si va? > Arresta navigazione**.

Proiezione di una posizione

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


1. Selezionare **MENU > Dove si va? > Posizioni**.
2. Scegliere una posizione.
3. Selezionare il titolo.
4. Selezionare .
5. Selezionare **Proietta posizione**.
6. Immettere la direzione e la distanza della posizione proiettata.
7. Selezionare **Salva** oppure **Salva e modifica**.

Modifica delle posizioni

1. Selezionare **MENU > Dove si va? > Posizioni**.
2. Scegliere una posizione.
3. Selezionare il titolo.
4. Selezionare .

5. Selezionare un attributo.
Ad esempio, selezionare **Modifica quota** per immettere una quota nota relativa alla posizione.
6. Inserire le nuove informazioni.

Eliminazione delle posizioni

1. Selezionare **MENU > Dove si va? > Posizioni**.
2. Scegliere una posizione.
3. Selezionare il titolo.
4. Selezionare  > **Elimina posizione**.

Impostazioni del percorso


Selezionare **MENU >  > Sistema > Calcolo Percorso**.

- **Metodo di guida:** consente di selezionare un metodo di guida per il calcolo del percorso.
 - **Linea Retta:** consente di calcolare percorsi diretti verso la destinazione.

- **Percorso più veloce** (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso): consente di calcolare i percorsi su strada che richiedono il minor tempo.
- **Percorso più breve** (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso): consente di calcolare i percorsi su strada più brevi.
- **Calcola percorsi per:** consente di selezionare un metodo di trasporto per ottimizzare il percorso.
- **Tieni su strada** (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso): consente di bloccare l'indicatore di posizione corrente sulla strada più vicina, compensando le variazioni al fine di migliorare la precisione della posizione sulla mappa.
- **Tratti linea retta**
 - **Auto:** consente di dirigersi automaticamente verso il punto successivo.
 - **Manuale:** consente di selezionare il punto successivo nel percorso toccandolo sulla pagina del percorso attivo.
 - **Distanza:** consente di dirigersi verso il punto successivo del percorso quando ci si trova a una determinata distanza dal punto corrente.
- **Imposta punti da evitare** (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso): consente di selezionare il tipo di strada che si desidera evitare.




Acquisto di altre mappe

Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> o contattare il proprio rivenditore Garmin.


Per determinare le versioni delle mappe caricate sull'unità Edge, selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Mappa** > **Informazioni Mappa**.

Ricerca di un indirizzo


È possibile utilizzare le mappe opzionali di City Navigator® 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 stazioni di servizio.

1. Selezionare **MENU > Dove si va? > Indirizzo**.
2. Modificare lo stato, il paese o la provincia, se necessario.
3. Selezionare **Scrivi città**.
SUGGERIMENTO: in caso di dubbi sulla città da inserire, selezionare **Ricerca tutto**.
4. Immettere la città, quindi selezionare .
5. Se necessario, selezionare la città.
6. Selezionare **Inserisci Numero Civico**, immettere il numero, quindi selezionare .
7. Selezionare **Inserisci nome via**, immettere il nome, quindi selezionare .
8. Se necessario, selezionare la via.
9. Se necessario, selezionare l'indirizzo.
10. Selezionare **Vai**.


Ricerca di un punto di interesse

1. Selezionare **MENU > Dove si va?**.
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 una posizione > **Vai**.

Ricerca di posizioni nelle vicinanze

1. Selezionare **MENU > Dove si va?**.
2. Selezionare .
3. Selezionare un'opzione.
4. Selezionare una categoria e, se necessario, una sottocategoria.
5. Selezionare una posizione > **Vai**.

Modifica dell'orientamento della mappa

1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Mappa** > **Orientamento**.
2. Selezionare un orientamento:
 - 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 Autoveicolo** per una visualizzazione in prospettiva.

Impostazioni della mappa

Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Mappa**.

- **Orientamento:** consente di selezionare la modalità di visualizzazione della mappa ([pagina 30](#)).
- **Zoom automatico:** consente di selezionare automaticamente il livello di zoom appropriato per un uso ottimale. Quando è selezionato **Disattivato**, è necessario ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

- **Visibilità mappa:** consente di impostare gli elementi avanzati della mappa. I valori preimpostati sono **Auto** e **Contrasto elevato**. È possibile scegliere **Personalizza** per impostare ciascun valore.
 - **Livelli zoom:** gli elementi della mappa vengono visualizzati con lo zoom pari o inferiore al livello selezionato.
 - **Dimensioni testo:** consente di selezionare le dimensioni del testo per gli elementi della mappa.
 - **Dettaglio:** consente di selezionare la quantità di dati mappa visualizzati.
NOTA: 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.
- **Informazioni Mappa:** consente di attivare o disattivare le mappe attualmente caricate sul dispositivo.


Impostazioni


È possibile personalizzare le impostazioni e le funzioni dell'unità Edge:

- Campi dati (pagina 31)
- Profili bici (pagina 36)
- Impostazioni allenamento (pagina 36)
- Impostazioni del sistema (pagina 39)
- Impostazioni del profilo utente (pagina 42)

Personalizzazione delle pagine e dei campi dati

È possibile personalizzare i campi dati per cinque pagine Timer, la mappa e la pagina Quota. Ad esempio, le istruzioni mostrano come personalizzare la pagina Timer allenamenti.

1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Pagine allenamento** > **Pagine timer** > **Timer allenamenti**.
2. Selezionare **Attivato**.

3. Utilizzare i tasti + e - per selezionare il numero di campi dati da visualizzare sulla pagina.
4. Selezionare .
5. Selezionare un campo dati per modificarlo.

Campi dati

I campi dati con il simbolo * contengono miglia terrestri o unità metriche. I campi dati con il simbolo ** richiedono un sensore ANT+.

Campo dati	Descrizione
Alba	L'ora dell'alba in base alla posizione GPS
Cadenza – Giro **	Cadenza media per il giro corrente
Cadenza – Med. **	Cadenza media per l'intera durata della corsa attuale
Cadenza **	Rotazioni della pedivella al minuto
Calorie	Quantità di calorie totali bruciate

Impostazioni

Campo dati	Descrizione
Calorie – Grassi	Quantità di calorie dei grassi bruciate
Calorie rimanenti	Durante l'allenamento, le calorie restanti rispetto all'obiettivo prefissato
Contachilometri	Una registrazione della distanza percorsa per tutti i viaggi.
Direzione	La direzione in cui ci si sta muovendo
Discesa totale *	Perdita quota totale per la corsa attuale
Dist – Giro *	Distanza percorsa nel giro corrente
Dist – Ultimo giro *	Distanza dell'ultimo giro completo
Dist. a destinaz.	Distanza dalla destinazione finale
Dist. da succ.	La distanza restante dal punto successivo del percorso o della corsa
Dist. riman.	Durante l'allenamento, la distanza restante rispetto all'obiettivo prefissato

Campo dati	Descrizione
Distanza *	Distanza percorsa nella corsa attuale
ETA a destinazione	L'ora del giorno prevista per il raggiungimento della destinazione finale.
ETA a succ.	L'ora del giorno prevista per il raggiungimento del punto successivo del percorso o della corsa
FC – %FCR giro **	Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il giro
FC – %FCR **	Percentuale di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo)
FC – %Max. giro **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per il giro

Campo dati	Descrizione
FC – %Max. **	Percentuale della frequenza cardiaca massima
FC – Giro **	Frequenza cardiaca media nel giro corrente
FC – Med. %FCR **	Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la corsa
FC – Med. %max **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la corsa
FC – Med. **	Frequenza cardiaca media calcolata per la corsa
FC riman. **	Durante l'allenamento, il valore della frequenza cardiaca superiore o inferiore rispetto all'obiettivo prefissato

Campo dati	Descrizione
Frequenza cardiaca **	Frequenza cardiaca in battiti per minuto (bpm)
Giri	Numero di giri completati
Grafico FC **	Grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5)
Intensità segnale GPS	La potenza del segnale satellitare GPS
Livello batteria	La carica di batteria rimanente.
Ora	Ora del cronometro
Ora – Giro	Durata del giro corrente
Ora – Ultimo giro	Durata dell'ultimo giro completo

Impostazioni

Campo dati	Descrizione
Ora giorno	Orario corrente in base alle impostazioni selezionate (formato, fuso orario e ora legale)
Pendenza	Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se per ogni 3 m di salita (quota) si percorrono 60 m (distanza), la pendenza è del 5%.
Posizione a dest.	L'ultimo punto del percorso o della corsa
Posizione al successivo	Il punto successivo del percorso o della corsa
Potenza – %FTP **	Potenza attuale in % FTP (potenza di soglia).
Potenza – 30s med. **	La media movimento di 30 secondi di energia sviluppata
Potenza – 3s med. **	La media movimento di tre secondi di energia sviluppata
Potenza – Giro **	Potenza media per il giro attuale
Potenza – kJ **	Quantità totale (cumulativa) di energia sviluppata in kilojoule.
Potenza – Med. Ultimo giro **	Potenza media durante l'ultimo giro completo
Potenza – Med. **	Potenza media per l'intera durata della corsa attuale
Potenza – Watt/kg **	Quantità di energia sviluppata in watt per chilogrammo

Campo dati	Descrizione
Potenza massima Ultimo giro **	Potenza massima raggiunta durante l'ultimo giro completo
Potenza massima **	Potenza massima raggiunta durante la corsa attuale
Potenza **	Potenza attuale in watt
Precisione GPS *	Il margine di errore rispetto alla posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 12 piedi.
Quota *	Altezza sopra o sotto il livello del mare
Salita totale *	Guadagno quota totale per la corsa attuale
Temperatura *	Temperatura corrente espressa in Fahrenheit o Celsius NOTA: l'unità Edge indica le letture di temperatura superiori rispetto alla temperatura dell'aria effettiva nel caso in cui venga esposta direttamente ai raggi solari, venga tenuta in mano o venga caricata con un caricabatterie esterno. Inoltre, l'unità Edge impiega qualche minuto per la regolazione in base alle modifiche significative al livello della temperatura.

Campo dati	Descrizione
Tempo – Med. Giro	Durata media per completare i giri fino a questo momento
Tempo a dest.	Il tempo necessario previsto per il raggiungimento della destinazione finale.
Tempo riman.	Durante l'allenamento, il tempo restante rispetto all'obiettivo prefissato
Tempo trascorso	Tempo totale calcolato da quando viene premuto START a quando viene premuto RESET
Tmp da succ.	Il tempo necessario previsto per il raggiungimento del punto successivo del percorso o della corsa


Campo dati	Descrizione
Tramonto	L'ora del tramonto in base alla posizione GPS
VAM – 30 sec. *	La media movimento di 30 secondi di velocità verticale.
Velocità – Giro *	Velocità media del giro corrente
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
Velocità verticale *	Percentuale di salita o discesa in piedi/metri all'ora.
Velocità *	Velocità corrente.

Impostazioni

Campo dati	Descrizione
Zona FC **	Intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano su profilo utente, frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca di defaticamento.
Zona potenza **	Intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) in base all'FTP (potenza di soglia) o alle impostazioni personalizzate

Aggiornamento del profilo bici

È possibile personalizzare tre profili bici. Per calcolare i dati precisi della corsa, l'unità Edge utilizza il peso della bicicletta, il valore del contachilometri e le dimensioni della ruota.


1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Profili bici**.
2. Selezionare una bici.
3. Selezionare **Dettagli bici**.
4. Immettere un nome per il profilo bici, il peso della bicicletta e il valore del contachilometri.

5. Se si utilizza un sensore di velocità e cadenza o un sensore di potenza, selezionare **Dimensioni ruota**.
 - Selezionare **Automatica** per calcolare le dimensioni della ruota tramite la distanza GPS.
 - Selezionare **Personalizza** per immettere le dimensioni della ruota. Per visualizzare una tabella di dimensioni e circonferenze delle ruote, vedere [pagina 51](#).

Impostazioni per l'allenamento


Contrassegno dei giri in base alla posizione

È possibile utilizzare Auto Lap® per contrassegnare automaticamente il giro in 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 giro salvate nella corsa.

1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Auto Lap** > **Attiva Auto Lap**.
2. Selezionare **Per posizione**.
3. Selezionare **Lap a**.
4. Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Premere solo giro** per attivare il contagiri ogni volta che si preme **LAP** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
 - Selezionare **Inizio e Giro** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui viene premuto **START** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene premuto **LAP**.
 - Selezionare **Salva e Giro** 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 premuto **LAP**.
5. Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al lap ([pagina 31](#)).

Contrassegno dei giri in base alla distanza


È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente il giro 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. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Auto Lap** > **Attiva Auto Lap**.
2. Selezionare **Per distanza**.
3. Selezionare **Lap a**.
4. Immettere un valore.
5. Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al lap ([pagina 31](#)).

Uso di Auto Pause

È possibile utilizzare 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: il tempo di pausa non viene salvato con i dati della cronologia.


1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Auto Pause** > **Modalità Auto Pause**.
2. Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
 - Selezionare **Vel. person.** per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.

3. Se necessario, personalizzare i campi dati opzionali relativi all'ora ([pagina 31](#)).

Per visualizzare il tempo totale (da quando viene premuto **START** a quando viene premuto **RESET**), selezionare il campo dati **Tempo trascorso**.


Uso di Auto Scroll

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

1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Scorrimento automatico** > **Velocità Scorrimento automatico**.
2. Selezionare una velocità sullo schermo: **Lenta**, **Media** o **Veloce**.

Modifica dell'avviso di avvio

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

1. Selezionare **MENU** >  > **Impostazioni bici** > **Avviso di avvio** > **Modalità Avviso di avvio**.
2. Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Una volta**.
 - Selezionare **Ripeti** > **Ripeti ritardo** per modificare il tempo trascorso il quale viene ripetuto il promemoria.

Impostazioni del sistema

- Impostazioni GPS ([pagina 39](#))
- Impostazioni dello schermo ([pagina 40](#))
- Impostazioni della mappa (vedere Navigazione, [pagina 30](#))
- Impostazioni del percorso (vedere Navigazione, [pagina 27](#))

- Impostazioni di registrazione dei dati (vedere Cronologia, [pagina 22](#))
- Impostazioni delle unità di misura ([pagina 41](#))
- Impostazione del sistema ([pagina 41](#))
- Impostazioni di configurazione ([pagina 41](#))
- Impostazioni della bilancia ([pagina 42](#))

Impostazioni GPS

Allenamento al chiuso



1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **GPS** > **Modalità GPS**.
2. Selezionare **Disattivato**.

Quando il GPS è disattivato, i dati relativi a distanza e velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati all'unità Edge (ad esempio il sensore GSC 10). All'accensione successiva, l'unità Edge cercherà nuovamente il segnale satellitare.


Impostazioni

Impostazione della quota

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


1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **GPS** > **Salva posizione**.
2. Immettere la quota, quindi selezionare .

Salvataggio della posizione

1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **GPS** > **Salva posizione**.
2. Selezionare **Salva** per salvare la posizione attuale oppure **Salva e modifica**.

Pagina Satellite

Nella pagina Satellite, vengono visualizzate le informazioni correnti sul segnale satellitare GPS.

Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **GPS** > **Visualizza satelliti**.

Nella pagina Satellite, la precisione del 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).

Per ulteriori informazioni sui segnali GPS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.


Impostazioni dello schermo

Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Schermo**.

- **Timeout retroilluminazione:** vedere [pagina 47](#).
- **Sfondo:** consente di impostare un'immagine come sfondo.
- **Acquisizione schermata:** consente di acquisire schermate del dispositivo.
- **Calibrazione schermo:** vedere [pagina 53](#).

Personalizzazione delle impostazioni del dispositivo

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

1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Unità**.
2. Selezionare un'impostazione.
3. Selezionare un'unità per l'impostazione.

Impostazione del sistema

Selezionare **MENU** >  > **Sistema** >

Impostazione del sistema.


- **Lingua:** consente di impostare la lingua del dispositivo.
- **Toni:** consente di impostare i toni Audible.
- **Formato orario:** consente di impostare il formato orario su 12 ore o 24 ore.
- **Spegnimento automatico:** vedere [pagina 47](#).

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.

Modifica delle impostazioni di configurazione

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

1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Configurazione iniziale** > **Si**.
2. Spegnere il dispositivo.
3. Accendere il dispositivo.
4. Attenersi alle istruzioni visualizzate.

Uso della bilancia

Se si dispone di una bilancia compatibile ANT+, l'unità Edge può leggere i dati dalla bilancia.

1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **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 della composizione corporea 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.

Impostazioni del profilo utente

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

Selezionare **MENU** >  > **Profilo utente**.

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. Le caratteristiche fisiche di un atleta influiscono su determinati calcoli della bilancia.

Informazioni sulle calorie

La tecnologia di analisi del dispendio di calorie e della frequenza cardiaca è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.firstbeattechnologies.com.

Appendice

Registrazione del dispositivo

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 o una fotocopia.

Informazioni sull'unità Edge

Per visualizzare informazioni importanti sul software e l'ID unità, selezionare MENU >

 > **Info su Edge**.

Aggiornamento del software

1. Selezionare un'opzione:
 - Utilizzare WebUpdater. Visitare il sito Web www.garmin.com/products/webupdater.
 - Utilizzare Garmin Connect. Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Come contattare il servizio di assistenza Garmin

In caso di domande su questo prodotto, contattare il servizio di assistenza Garmin.

- Negli Stati Uniti, visitare il sito Web www.garmin.com/support oppure 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.

Acquisto di accessori opzionali

Per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> o contattare il proprio rivenditore Garmin.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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

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.

Pulizia del dispositivo

1. Utilizzare un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
2. Asciugare il dispositivo.

Pulizia dello schermo

1. Utilizzare un panno morbido, pulito e privo di lanugine.
2. Se necessario, utilizzare acqua, alcool isopropilico o un detergente per occhiali.
3. Applicare il liquido sul panno e pulire delicatamente lo schermo.

Manutenzione della fascia cardio



AVVERTENZA

Staccare 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.

- Accedere al sito Web www.garmin.com/HRMcare per istruzioni dettagliate sulla pulizia.
- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi. Il

metodo di pulizia è indicato dai simboli stampati sull'elastico.

Lavaggio in lavatrice	
Lavaggio a mano	

- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.



Specifiche

AVVISO

L'unità Edge è impermeabile in conformità allo Standard IEC 60529 IPX7. Può essere immerso in 1 metro d'acqua per 30 minuti, mentre le

immersioni prolungate possono danneggiarlo. Dopo l'immersione, assicurarsi di asciugare perfettamente il dispositivo prima di utilizzarlo o caricarlo.

Appendice

Specifiche dell'unità Edge	
Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio da 1100 mAh ricaricabile, integrata
Durata della batteria	15 ore, uso tipico
Batteria esterna opzionale (accessorio)	20 ore, uso tipico
Gamma temperature di funzionamento	Da -20 °C a 60 °C (da -4 °F a 140 °F)
Gamma temperature di ricarica	Da 0 °C a 45 °C (da 32 °F a 113 °F)
Fasce (anelli circolari) per la staffa dell'unità Edge	Due dimensioni: <ul style="list-style-type: none">• 1,3" x 1,5" x 0,9" AS568-125• 1,7" x 1,9" x 0,9" AS568-131 NOTA: usare solo fasce di sostituzione EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Visitare il sito Web http://buy.garmin.com o contattare il proprio rivenditore Garmin.

Specifiche della fascia cardio	
Resistenza all'acqua	30 m (98,4 piedi) Questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca al dispositivo GPS mentre si nuota.
Batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V (pagina 48)
Durata della batteria	Circa 4,5 anni (1 ora al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -5 °C a 50 °C (da 23 °F a 122 °F) NOTA: in caso di basse temperature, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura della fascia cardio sia simile a quella corporea.
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz protocollo di comunicazione wireless ANT+

Specifiche del sensore GSC10	
Resistenza all'acqua	IPX7
Batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V (pagina 48)
Durata della batteria	Circa 1,4 anni (1 ora al giorno)
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+

Informazioni sulla batteria


ATTENZIONE

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

Ottimizzazione della durata della batteria

L'uso prolungato della retroilluminazione riduce drasticamente la durata delle batterie.

Riduzione della retroilluminazione


1. Premere  per aprire la pagina di stato.
2. Regolare la luminosità.

Regolazione della durata della retroilluminazione

1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Schermo** > **Timeout retroilluminazione**.
2. Selezionare una durata della retroilluminazione breve.

Attivazione della funzione di spegnimento automatico

Questa funzione consente di spegnere automaticamente l'unità Edge dopo 15 minuti di inattività.

1. Selezionare **MENU** >  > **Sistema** > **Impostazione sistema** > **Spegnimento automatico**.
2. Selezionare **Attivato**.

Caricamento dell'unità Edge

AVVISO

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

1. Inserire il caricabatterie CA in una presa a muro standard.
2. Sollevare il cappuccio protettivo ① dalla porta mini-USB ②.



3. Collegare l'estremità più piccola del caricabatterie CA alla porta mini-USB.
Per collegare il dispositivo al computer tramite il cavo USB, vedere [pagina 21](#).
4. Caricare completamente il dispositivo.

Una batteria completamente carica può funzionare per 15 ore prima di dover essere nuovamente caricata.

Batterie della fascia cardio e del sensore GSC 10

⚠ ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti appuntiti per rimuovere le batterie sostituibili dall'utente.

⚠ ATTENZIONE

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

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.

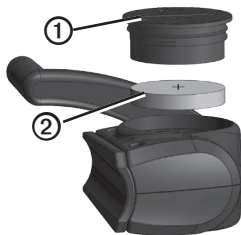


3. Attendere 30 secondi.
4. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
5. Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo ([pagina 13](#)).

Sostituzione della batteria del sensore GSC 10

1. Individuare il coperchio rotondo ① della batteria su un lato del sensore 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 la batteria ②.
4. Attendere 30 secondi.

Appendice

5. 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.
6. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso orario e reinserirlo in posizione (seguire la direzione delle frecce).

Dopo aver sostituito la batteria del sensore GSC 10, è necessario associarlo di nuovo al dispositivo ([pagina 15](#)).

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Per modificare il profilo bici, vedere [pagina 36](#).

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




Dimensioni ruota	L (mm)
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

Appendice

Dimensioni ruota	L (mm)
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
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155

Dimensioni ruota	L (mm)
700C Tubolare	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione
È necessario calibrare il touchscreen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il dispositivo. 2. Tenere premuto RESET mentre si accende il dispositivo. <p>SUGGERIMENTO: è inoltre possibile selezionare MENU >  > Sistema > Schermo > Calibrazione schermo.</p>
I tasti non rispondono. Come si reimposta l'unità Edge?	<p>Tenere premuto  per 10 secondi.</p> <p>NOTA: in questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.</p>
Desidero eliminare tutti i dati utente dall'unità Edge.	<p>NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, ma non elimina la cronologia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il dispositivo. 2. Premere il dito sull'angolo in alto a sinistra del touchscreen. 3. Mentre si tiene premuto il touchscreen, accendere il dispositivo. 4. Selezionare Si.
In che modo è possibile reimpostare il dispositivo sui valori predefiniti iniziali?	<p>Selezionare MENU >  > Sistema > Configurazione iniziale > Ripristino valori predefiniti > Si.</p>
Il dispositivo non acquisisce il segnale satellitare.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizzare il dispositivo all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. 2. Accendere il dispositivo. 3. Restare immobili per diversi minuti.
La durata della batteria è breve.	<p>Ridurre la luminosità e la durata della retroilluminazione (pagina 47).</p>
Com'è possibile verificare se è attiva la modalità di archiviazione di massa USB sull'unità Edge?	<p>Su PC Windows, viene visualizzata un'unità disco rimovibile sotto Risorse del computer, su Mac, un nuovo volume.</p>
L'unità Edge è collegata al computer, tuttavia, la modalità di archiviazione di massa USB non è attiva.	<p>È possibile che sia stato caricato un file danneggiato.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Scollegare l'unità Edge dal computer. 2. Spegnerne l'unità Edge. 3. Tenere premuto RESET mentre si collega l'unità Edge al computer. Tenere premuto RESET per 10 secondi o finché sull'unità Edge non è attiva la modalità di archiviazione di massa.

Appendice

Problema	Soluzione
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 assegnare le lettere relative alle unità.
Il file della corsa, del percorso o della traccia è stato rinominato.	È possibile caricare file .tcx, .gpx e .crs sull'unità Edge. Quando si seleziona la corsa per qualsiasi ragione, il file viene convertito in un file di corsa .fit.
Il waypoint che ho trasferito sul dispositivo non è presente.	I waypoint vengono convertiti e aggiunti al filelocations.fit. Selezionare MENU > Dove si va? > Posizioni .
Mancano alcuni dati personali dalla cronologia dell'unità Edge.	Quando la memoria dell'unità Edge è piena, non sarà più possibile registrare dati. Trasferire regolarmente i dati al computer per evitare di perderli.
È necessario sostituire le fasce per la staffa.	Visitare il sito Web http://buy.garmin.com o contattare il proprio rivenditore Garmin. Acquistare solo fasce di EPDM.

Indice

A

- accessori 12, 44
- acquisizione del segnale
satellitare 40, 53
- aggiornamento del software 43
- allenamenti 5–8
 - caricamento 23
 - eliminazione 8
- allenamento
 - al chiuso 39
 - impostazioni 36
- allenamento con l'unità Edge 4
- alloggiamento scheda microSD 22
- anelli circolari (fasce) 46
- associazione dei sensori ANT+ 12
- atleta 42
- Auto Lap 36, 37
- Auto Pause 38
- Auto Scroll 38
- avvisi 4

B

- batteria
 - caricamento 1
 - Edge 47–48
 - fascia cardio 48–49
 - GSC 10 48–49
- batteria agli ioni di litio 1, 46

bilancia 42

blocco del touchscreen 3

C

- cadenza
 - allenamento 16
 - avvisi 5
 - campi dati 31
- calibrazione del contatore di
potenza 16
- calorie
 - avvisi 4
 - campi dati 31
 - dispendio 42
- campi dati 3, 31–34
- campi dati personalizzati 31–34
- campo dati della temperatura 34

- cappuccio protettivo 23
- caricamento dei dati 23
- caricamento dei file 23
- caricamento dell'unità Edge 1, 48
- configurazione iniziale 41
- conservazione del dispositivo 44
- contachilometri 32
- coordinate 26
- cronologia 20, 54
 - eliminazione 21
 - visualizzazione 20

D

- dimensioni gomme 36, 51
- dimensioni ruota 36, 51
- distanza
 - avvisi 4
 - campi dati 32
- download di software

E

- eliminazione
 - allenamenti 8
 - cronologia 21

Indice

- file 24
- percorsi 11
- posizioni 27

eliminazione dei dati utente 53

F

- fasce 46, 54
- fascia cardio 13
- pulizia 44

file

- caricamento 23
- eliminazione 24

frequenza cardiaca

- avvisi 5
- campi dati 33–34
- zone 13–15

funzioni di navigazione 25–27

G

Garmin Connect 20

GPS

- pagina Satellite 40
- precisione 34

GSC 10 16, 18, 47

I

ID unità 43

impostazioni 31

impostazioni della mappa 30–31

impostazioni della modalità Linea Retta 27

impostazioni del percorso 27

impostazioni di configurazione 41

indietro a inizio 26

indirizzi 28

informazioni sulla sicurezza 1

L

lingua 41

M

mappe 28

messaggio di avviso di avvio 39

modifica

- funzioni del percorso 10

N

navigazione in linea retta 27

P

parti di ricambio 44

pendenza 34

percorsi 9–11, 24

- caricamento 23
- eliminazione 11
- modifica 10
- velocità 11

posizioni

- eliminazione 27
- modifica 27
- proiezione 27
- ricerca 28
- salvataggio 25
- ultimi trovati 26

potenza

- avvisi 5
- campi dati 34–35
- metri 16
- registrazione dei dati 22
- zone 17

profili

- bicicletta 36
- utente 42

profili bici 36

- passaggio 3

profilo utente 42

pulizia del dispositivo 44
punti di interesse 29

Q

quota

campi dati 34
posizione 27

R

registrazione dei dati 22
registrazione del dispositivo 1, 43
registrazione della cronologia 4
registrazione del prodotto 43
registrazione intelligente 22
retroilluminazione 3, 40, 47
risoluzione dei problemi 53

S

salvataggio dei dati 4
salvataggio della posizione 25
scheda di memoria 22

segnale satellitare 40, 53
sensore cadenza e velocità 47
sensori ANT+ 12–19
 associazione 13
 risoluzione dei problemi 18
 specifiche 46
servizio di assistenza 43
servizio di assistenza Garmin 43
software
 aggiornamenti 43
 specifiche 45
 specifiche tecniche 45
 spegnimento automatico 47

T

tasti 2
tempo
 avvisi 4
 campi dati 33
 fusi e formati 41
 totale trascorso 38

tempo di pausa 38
timer 20
toni 41
touchscreen 2–3
 calibrazione 53
 pulizia 44
trasferimento dei dati 23

U

ultime posizioni trovate 26
unità di misura 41
USB 23, 53

V

velocità verticale 35
Virtual Partner 8, 9, 11

Z

zone
 frequenza cardiaca 13–15
 potenza 17

Indice

tempo 41

Per gli ultimi aggiornamenti software gratuiti (esclusi i dati mappa) dei prodotti Garmin,
visitare il sito Web Garmin all'indirizzo www.garmin.com.

**GARMIN**[®]



© 2010-2012 Garmin Ltd. o società affiliate

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR Regno Unito

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