

GARMIN.

manual do utilizador

EDGE® 800

COMPUTADOR DE BICICLETA COM GPS DE ECRÃ TÁCTIL



© 2010-2012 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Excepto nos casos aqui indicados, nenhuma parte deste manual pode ser reproduzida, copiada, transmitida, divulgada, transferida ou armazenada num suporte de armazenamento com qualquer propósito, sem consentimento prévio por escrito da Garmin. Pela presente, a Garmin autoriza a transferência de uma única cópia deste manual para um disco rígido ou outro meio de armazenamento electrónico para fins de consulta e de impressão de uma cópia deste manual e de eventuais revisões do mesmo, desde que a cópia electrónica ou impressa deste manual contenha o texto completo do presente aviso de direitos de autor, proibindo-se a distribuição comercial não autorizada deste manual ou de eventuais revisões do mesmo.

As informações contidas neste documento estão sujeitas a alteração sem notificação prévia. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações nesse sentido, não sendo obrigada a notificar quaisquer

indivíduos ou organizações das mesmas. Visite o website da Garmin (www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, sendo registadas nos Estados Unidos e em outros países. Garmin Connect™, GSC™, ANT™ e ANT+™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e/ou em outros países. Mac® é uma marca registada da Apple Computer, Inc. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

Índice

Introdução	1	Zonas de ritmo cardíaco	19
Configurar o dispositivo	1	Histórico	20
Registar o dispositivo	1	Visualizar uma Viagem	20
Acerca da pilha	1	Registo de dados	22
Perspectiva geral do dispositivo	2	Gestão de dados	23
Treino	4	Navegação	25
Fazer uma viagem	4	Posições	25
Guardar os dados do exercício	4	Definições de Rota	27
Alertas	4	Adquirir mapas adicionais	28
Exercícios	5	Definições do mapa	30
Utilizar o Virtual Partner	8	Definições	31
Percursos	9	Personalizar as páginas e campos de dados	31
Sensores ANT+	12	Actualizar o perfil da bicicleta	36
Emparelhamento dos seus sensores ANT+	12	Definições de treino	36
Colocar o sensor de ritmo cardíaco	13	Definições do sistema	39
Emparelhar o sensor de ritmo cardíaco	13	Definições do perfil de utilizador	42
Instalar o GSC 10	15	Anexo	43
Emparelhar o GSC 10	15	Registar o dispositivo	43
Sensores ANT+ de terceiros	16	Acerca do Edge	43
Resolução de problemas do sensor ANT+	18	Actualizar o Software	43
		Contactar a Assistência ao Produto Garmin	43
		Adquirir acessórios opcionais	44

Cuidar do seu dispositivo	44
Cuidados a ter com o sensor de ritmo cardíaco.....	44
Especificações.....	45
Acerca da pilha.....	47
Carregar o Edge.....	48
Pilhas do sensor de ritmo cardíaco e do GSC 10.....	48
Tamanhos e circunferências das rodas.....	51
Resolução de problemas.....	53
Índice Remissivo	55

Introdução



Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios.

Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto para ler os avisos relativos ao mesmo e outras informações importantes.

Configurar o dispositivo

Ao utilizar o seu Edge® pela primeira vez, siga as instruções de configuração do *Manual de início rápido do Edge 800*.

Registar o dispositivo

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line.

- Visite <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

Acerca da pilha



Este produto contém uma pilha de iões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

O dispositivo é alimentado por uma bateria de iões de lítio incorporada que pode ser carregada com o carregador AC ou o cabo USB incluídos na embalagem do produto ([página 48](#)).

NOTA: O dispositivo não carrega quando ultrapassa o intervalo de temperatura de 0°C a 45°C (32°F a 113°F).

Perspectiva geral do dispositivo

Botões



	Prima e mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo. Prima para visualizar a página de estado e ajustar a retroiluminação.
LAP/ RESET	Prima para criar uma nova volta. Prima e mantenha premido para guardar a sua viagem e reiniciar o cronómetro.
START/ STOP	Prima para iniciar e parar o cronómetro.

Botões do ecrã táctil

	Selecione para ver os satélites e abrir o menu de definições do GPS.
	Selecione para abrir o menu de definições. Quando visualizar um percurso, selecione para ver funcionalidades adicionais.
	Selecione para eliminar um percurso, exercício ou actividade.
	Selecione para fechar a página sem guardar.
	Selecione para gravar as alterações e fechar a página.
	Selecione para regressar à página anterior.
 	Selecione para mudar de página ou percorrer. Pode também tocar com o dedo no ecrã táctil.
	Selecione para refinar a pesquisa introduzindo parte do nome.

Sugestões e atalhos

Bloquear o ecrã táctil

Para evitar toques acidentais no ecrã, pode bloquear o ecrã táctil.

1. Prima .
É apresentada a página de estado.
2. Seccione **Bloqueado**.

Mudar de bicicleta

1. Prima .
É apresentada a página de estado.
2. Seccione  para mudar de bicicleta.



Utilizar a retroiluminação

- Toque no ecrã táctil, a qualquer momento, para ligar a retroiluminação.
- Prima  para ligar a retroiluminação e ajustar o brilho.
NOTA: os alertas e mensagens também activam a retroiluminação.
- Alterar o tempo da retroiluminação ([página 47](#)).

Alterar as definições do acessório ANT+

1. Prima .
É apresentada a página de estado.
2. Seccione    ou .

Alterar campos de dados

Em qualquer página de dados, prima e mantenha premido um campo de dados até que fique realçado.

Ao levantar o dedo, é-lhe pedido que seccione um novo campo de dados ([página 31](#)).

Treino

Fazer uma viagem

Antes de poder registar um historial, deve localizar sinais de satélite ou emparelhar o seu Edge com um sensor ANT+™ (página 12).



1. A partir da página do cronómetro, prima **START** para iniciar o cronómetro.
O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
2. Depois de concluída a viagem, prima **STOP**.

Guardar os dados do exercício

Prima e mantenha premido **RESET** para guardar os dados do exercício e repor o cronómetro.

Alertas

Podem utilizar os alertas do Edge para treinar com objectivos específicos de tempo, distância, calorias, ritmo cardíaco, cadência e potência.

Utilizar alertas de tempo, distância e calorias

1. Selecciona **MENU > Treino > Alertas**.
2. Selecciona **Alerta de tempo, Alerta de distância, ou Alerta calorias**.
3. Ligue o alerta.
4. Introduza um valor de tempo, distância ou calorias.
5. Dê uma volta de bicicleta.

Sempre que atingir o valor de alerta, o Edge emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

NOTA: para activar tons audíveis para as mensagens, consulte a [página 41](#).

Utilizar alertas avançados

Se tiver um sensor de ritmo cardíaco opcional, como o GSC™ 10 ou um sensor de potência ANT+ de outro fabricante, pode configurar alertas avançados.

1. Selecione **MENU > Treino > Alertas**.
2. Selecione uma opção:
 - Selecione **Alerta batimento cardíaco** para definir o ritmo cardíaco mínimo e máximo em batimentos por minuto (bpm).
NOTA: para obter mais informações sobre zonas de ritmo cardíaco e definições, consulte a [página 13](#).
 - Selecione **Alerta cadência** para definir a cadência mínima e máxima em rotações do braço do pedal por minuto (rpm).
 - Selecione **Alerta potência** para definir os valores de potência mínima e máxima em watts.

3. Dê uma volta de bicicleta.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para ritmo cardíaco, cadência ou potência, o Edge emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

NOTA: para activar tons audíveis para as mensagens, consulte a [página 41](#).

Exercícios

Podemos utilizar o Edge para criar exercícios que incluam objectivos para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e voltas de descanso. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no Edge.

1. Selecione **MENU > Treino > Exercícios > Novo exercício**.
2. Introduza um nome para o exercício.
3. Selecione **<Adicionar novo passo>**.
4. Selecione **Duração** para especificar como a etapa será medida.
Por exemplo, selecione **Distância** para terminar a etapa após decorrida uma distância especificada.
Se seleccionar **Abrir**, pode premir **LAP** para terminar a etapa durante o exercício.
5. Se necessário, introduza um valor no campo **Duração** abaixo.
6. Selecione **Objectivo** para escolher o seu objectivo durante a etapa.

Por exemplo, selecione **Ritmo cardíaco** para manter um ritmo cardíaco constante durante a etapa.

7. Se necessário, selecione a zona alvo ou introduza um intervalo personalizado.
Por exemplo, pode seleccionar uma zona de ritmo cardíaco. Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para o ritmo cardíaco, o Edge emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.
8. Se necessário, selecione **Sim** no campo **Volta descanso**.
Durante uma volta de descanso, o cronómetro continua a contar e os dados são registados.
9. Selecione para guardar a etapa.
10. Selecione para guardar o exercício.

Repetir etapas de um exercício

Para poder repetir uma etapa de um exercício, tem de criar um exercício com pelo menos uma etapa.

1. Selecione **Adicionar novo passo**.
2. No campo **Duração**, selecione uma opção:
 - Selecione **Repetir** para repetir uma etapa, uma ou mais vezes.
Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 quilómetros dez vezes.
 - Selecione **Repetir até** para repetir uma etapa durante uma duração específica.
Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 quilómetros durante 60 minutos ou até que o seu ritmo cardíaco atinja 160 bpm.
3. No campo **Voltar ao passo**, selecione a etapa a repetir.
4. Selecione  para guardar a etapa.

Iniciar um exercício

1. Selecione **MENU > Treino > Exercícios**.
2. Selecione um exercício.
3. Selecione **Efectuar exercício**.
4. Prima **START**.

Após iniciar um exercício, o Edge apresenta cada etapa do exercício, o objectivo (se definido) e os dados de exercícios actuais.

É emitido um sinal sonoro audível quando se encontra prestes a concluir uma etapa. É apresentada uma mensagem com a contagem decrescente do tempo ou da distância, até ser iniciada uma nova etapa.

Terminar uma etapa

Prima **LAP** para terminar uma etapa mais cedo.

Parar um exercício

Selecione **MENU > Treino > Exercícios > Parar Exercício**.

Editar um exercício no Edge

1. Seleccione **MENU** > **Treino** > **Exercícios**.
2. Seleccione um exercício.
3. Seleccione **Editar**.
4. Seleccione uma etapa.

5. Faça todas as alterações necessárias e seleccione  para guardar a etapa.
6. Seleccione  para guardar o exercício.

Eliminar um exercício

1. Seleccione **MENU** > **Treino** > **Exercícios**.
2. Seleccione um exercício.
3. Seleccione  > **Sim**.

Utilizar o Virtual Partner

O Virtual Partner® é uma ferramenta de treino, concebida para o ajudar a cumprir os seus objectivos.

1. Dê uma volta de bicicleta.
2. Desloque a página até ao Virtual Partner para ver quem vai à frente.
Na parte superior da página, pode utilizar o + e o - para ajustar a velocidade do Virtual Partner durante a viagem.



Percursos

Os percursos permitem treinar utilizando uma actividade registada anteriormente. Pode seguir um percurso guardado apenas por ser uma boa rota. Pode, por exemplo, guardar uma rota "ideal para bicicletas" para o trabalho. Pode também seguir um percurso guardado, tentando igualar ou superar objectivos de desempenho pré-estabelecidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, irá competir contra um Virtual Partner tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.

Criar percursos com o Edge

Antes de criar um percurso, deve guardar o historial dos dados de registo de GPS no Edge.

1. Seleccione **MENU > Percursos > Criar novo percurso**.
2. Seleccione uma viagem anterior na qual o seu percurso se deve basear.
3. Introduza um nome para o percurso e seleccione .

Iniciar um percurso

No Edge, pode gravar uma actividade de aquecimento separadamente. Antes de iniciar o percurso, deve reiniciar o cronómetro.

1. Seleccione **MENU > Percursos**.
2. Seleccione um percurso.
3. Reveja as páginas de dados do percurso (opcional).

Pode também seleccionar  editar as características do percurso. Por exemplo, pode alterar a cor da linha do percurso no mapa.

4. Seleccione **Ir**.

O Histórico é guardado, mesmo se não se encontra no percurso. É apresentada uma mensagem após ter terminado o percurso.

Seguir um percurso a partir do website

É necessário ter uma conta Garmin Connect ([página 20](#)).

1. Ligue o Edge ao computador.
2. Visite www.garminconnect.com e encontre uma actividade.
3. Clique em **Enviar para dispositivo**.
4. Desligue o Edge e ligue-o.
5. Seleccione **MENU > Percursos**.
6. Seleccione o percurso > **Ir**.

Opções fora de percurso

Podemos incluir um aquecimento antes do início do percurso. Prima **START** para iniciar o percurso e proceda ao aquecimento normal. Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao percurso. Quando se encontrar em qualquer parte do percurso, é apresentada uma mensagem.

NOTA: Quando premir **START**, o Virtual Partner inicia o percurso e não aguarda pelo fim do aquecimento.

Se se desviar do percurso, o Edge apresenta uma mensagem. Utilize o mapa ou os pontos do percurso para encontrar de novo o caminho para o percurso.

Alterar a velocidade do percurso

1. Seleccione **MENU > Percursos**.
2. Seleccione um percurso > **Ir**.
3. Desloque a página até ao Virtual Partner.

4. Na parte superior da página, utilize + e - para ajustar a percentagem de tempo restante para completar o percurso.

Por exemplo, para melhorar o tempo de percurso em 20%, introduza uma velocidade de percurso de 120%. Irá competir contra o Virtual Partner para concluir um percurso de 30 minutos em 24 minutos.

Parar um percurso

Seleccione **MENU > Percursos > Parar percurso**.

Eliminar um percurso

1. Seleccione **MENU > Percursos**.
2. Seleccione um percurso.
3. Seleccione  > **Sim**.

Sensores ANT+

O Edge é compatível com os seguintes acessórios ANT+:

- Sensor de ritmo cardíaco (página 13)
- Sensor de velocidade e cadência GSC 10 (página 15)
- Sensores ANT+ de outros fabricantes (página 16)

Para obter mais informações sobre a compra de acessórios adicionais, visite <http://buy.garmin.com>.

Emparelhamento dos seus sensores ANT+

Antes de poder emparelhar, deve colocar o sensor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor. Consulte o *Manual de início rápido do Edge 800* ou a embalagem do acessório para obter instruções.

- Certifique-se de que o sensor ANT+ é compatível com o seu dispositivo Garmin.
- Coloque o Edge ao alcance (3 m) do acessório.
Afasto-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
- Depois de emparelhar pela primeira vez, o dispositivo Garmin reconhece automaticamente o sensor ANT+ sempre que é activado. Este processo ocorre automaticamente sempre que liga o dispositivo Garmin, demorando apenas alguns segundos até que os sensores sejam activados e funcionem correctamente.
- Quando emparelhado, o dispositivo Garmin só recebe dados do seu sensor mesmo que se aproxime de outros sensores.

Colocar o sensor de ritmo cardíaco

Consulte o *Manual de início rápido do Edge 800* ou a embalagem do acessório para obter instruções.

Emparelhar o sensor de ritmo cardíaco

Se comprou um sensor de ritmo cardíaco separadamente, deve emparelhá-lo com o Edge para visualizar os dados relativos ao seu ritmo cardíaco. Antes de poder emparelhar, deve colocar o sensor de ritmo cardíaco.

1. Ligue o Edge.
2. Coloque o Edge ao alcance (3 m) do monitor de ritmo cardíaco.
3. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Ritmo cardíaco** > **ANT+ ritmo cardíaco**.
4. Selecione **Monitor de ritmo cardíaco** > **Sim**.
5. Prima .

Quando o monitor de ritmo cardíaco está emparelhado, aparece uma mensagem e o ícone  permanece fixo na página de estado.

6. Se necessário, seleccione **Reiniciar rast**.
7. Se necessário, personalize os campos de dados de ritmo cardíaco ([página 31](#)).

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados.

DICA: Se não forem apresentados os dados de batimento cardíaco ou se os mesmos forem imprecisos, poderá ser necessário apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5–10 minutos ([página 18](#)).

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O Edge utiliza as suas informações de perfil de utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco. Para obter dados de calorias mais precisos durante a sua viagem, defina o seu ritmo cardíaco máximo, ritmo cardíaco em repouso, e zonas de ritmo cardíaco.

1. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Ritmo cardíaco** > **Zonas de ritmo cardíaco**.
2. Introduza o seu ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.
Os valores das zonas atualizam automaticamente; ainda assim pode editar cada um dos valores manualmente.
3. Selecione **Baseado em** > e selecione uma opção:
 - Selecione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
 - Selecione **% Máx.** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
 - Selecione **% RCR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco em repouso.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar a sua capacidade física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto.

As cinco zonas de ritmo cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objectivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua capacidade física se respeitar estes princípios:

- O seu ritmo cardíaco é uma boa medida da intensidade do exercício.
- O treino de determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a

capacidade e força cardiovasculares.

- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode prevenir exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se conhece o seu batimento cardíaco máximo, pode indicá-lo e permitir que o Edge calcule as zonas de ritmo cardíaco com base nas percentagens apresentadas na tabela (página 19).

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem providenciar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo.

Instalar o GSC 10

Consulte o *Manual de início rápido do Edge 800* ou a embalagem do acessório para obter instruções.

Emparelhar o GSC 10

Se comprou um GSC 10 separadamente, deve emparelhá-lo com o Edge para visualizar a sua velocidade e os dados de cadência. Antes de poder emparelhar, deve instalar o GSC 10.

1. Ligue o Edge.
2. Coloque o Edge ao alcance (3 m) do GSC 10.
3. Seleccione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Perfis de bicicleta**.
4. Seleccione uma bicicleta.
5. Seleccione **ANT+ velocidade/cadência** > **Sensores da bicicleta** > **Sim**.
6. Prima .

Quando o GSC 10 está emparelhado, aparece uma mensagem e o ícone  permanece fixo na página de estado.
7. Personalize os campos de dados opcionais (página 31).

Acerca do GSC 10

Os dados de cadência do GSC 10 são sempre guardados. Se não houver um GSC 10 emparelhado, os dados GPS são utilizados para calcular a velocidade e a distância.

A cadência é a taxa de pedalada ou "rotação", medida pelo número de rotações do braço da manivela por minuto (rpm). O GSC 10 inclui dois sensores: um de cadência e outro de velocidade.

Para obter mais informações sobre os alertas de cadência, consulte a [página 5](#).

Média não igual a zero para dados de cadência

A definição de média de dados não igual a zero está disponível se treinar com um sensor de cadência opcional. A predefinição exclui valores de zero que ocorrem quando não está a pedalar.

Para activar ou desactivar a média não-zero, seleccione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Registo de dados** > **Dados médios** > **Cadência**.

Sensores ANT+ de terceiros

Para uma lista de sensores ANT+ de outros fabricantes compatíveis com o Edge, visite www.garmin.com/intosports.

Emparelhamento do seu medidor de potência

Consulte as instruções do fabricante.

Quando o sensor de ritmo cardíaco está emparelhado, é apresentada uma mensagem e  aparece fixo na página de estado.

Calibrar o seu medidor de potência

Para obter instruções de calibragem específicas para o seu medidor de potência, consulte o manual do fabricante.

Antes de calibrar o seu medidor de potência, deve instalá-lo correctamente e gravar os dados.

1. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Perfis de bicicleta**.
2. Selecione uma bicicleta.
3. Selecione **ANT+ potência** > **Calibrar**.
4. Pedale para manter o medidor de potência activo até ser apresentada uma mensagem.

Definição das suas Zonas de potência

Pode definir sete zonas de potência utilizando o Garmin Connect. Se sabe o valor do seu limite de potência funcional (FTP), introduza-o e aguarde que o Edge calcule automaticamente as suas zonas de potência.

1. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Perfis de bicicleta**.
2. Selecione uma bicicleta.
3. Selecione **Zonas de potência**.
4. Introduza o seu valor FTP.
5. Selecione **Baseado em** > e selecione uma opção:

- Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
- Selecione **% FTP** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu limite de potência funcional.

Média não igual a zero para dados de potência

A definição de média de dados não igual a zero está disponível se treinar com um sensor de potência opcional. A predefinição exclui valores de zero que ocorrem quando não está a pedalar.

Para activar ou desactivar a média não-zero, selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Registo de dados** > **Dados médios** > **Potência**.

Resolução de problemas do sensor ANT+

Problema	Solução
O sensor ANT+ não fica emparelhado com o meu dispositivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento. • Aproxime o dispositivo do sensor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento. • Se o problema persistir, substitua a pilha.
Tenho um sensor ANT+ de terceiros.	Certifique-se de que é compatível com o Edge (www.garmin.com/intosports).
Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos.	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que o monitor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo. • Volte a humedecer os elétrodos e o adesivo de contacto. Use água, saliva ou gel para elétrodos. • Lave sempre a correia a cada sete utilizações (página 44). • Coloque os eléctrodos nas costas em vez de os colocar no peito. • Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade. As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos. • Afaste-se de fontes de campos electromagnéticos fortes e de alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, que podem interferir com o monitor de ritmo cardíaco. As fontes de interferência podem incluir linhas eléctricas de alta tensão, motores eléctricos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fios.
Até que ponto devo apertar o parafuso do braço do sensor ao instalar o GSC 10?	A Garmin recomenda um binário de aperto de 0,2 to 0,3 Nm (1,9 a 2,4 lbf-in), de modo a garantir uma selagem à prova de água do braço do sensor do GSC 10.

Zonas de ritmo cardíaco

	% do Ritmo cardíaco máximo ou do ritmo cardíaco em repouso	Esforço sentido	Benefícios
1	50% a 60%	Ritmo fácil e descontraído; respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico; reduz o stress
2	60% a 70%	Ritmo confortável; respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico; bom ritmo de recuperação
3	70% a 80%	Ritmo moderado; maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior; treino cardiovascular ideal
4	80% a 90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável; esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior; aumento de velocidade
5	90% a 100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo; respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular; aumento da potência

Histórico

O Edge guarda automaticamente o Histórico quando o cronómetro é iniciado. Quando a memória do Edge está cheia, é apresentada uma mensagem. O Edge não elimina nem substitui automaticamente o seu histórico. Consulte a [página 21](#) para saber como eliminar o histórico.

O Histórico inclui informações pormenorizadas sobre tempo, distância, calorias, velocidade média, velocidade máxima, altitude e voltas. O Histórico do Edge pode ainda incluir o ritmo cardíaco, a cadência e a potência.

NOTA: o Histórico não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Visualizar uma Viagem

Pode consultar as viagens guardadas e a decorrer, desde que o cronómetro esteja parado.

1. Seleccione **MENU > Histórico > Atividades**.
2. Seleccione uma viagem da lista ou seleccione **Atividade a decorrer**.

Ver totais de distância e tempo

Seleccione **MENU > Histórico > Totais** para visualizar a distância e tempo acumulados da viagem.

Utilizar o Garmin Connect

O Garmin Connect é um software baseado na Internet para armazenar e analisar os seus dados.

1. Visite www.garminconnect.com/start.
2. Siga as instruções no ecrã.

Transferir o Histórico para o seu computador

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta mini-USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar o Edge ou de o ligar a um computador pessoal.

1. Ligue o cabo USB a uma porta USB disponível no computador.
2. Levante a capa contra intempéries ① da porta mini-USB ②.



3. Ligue a extremidade pequena do cabo USB à porta mini-USB.
4. Visite www.garminconnect.com/start.
5. Siga as instruções incluídas no software.

Eliminar o histórico

Depois de transferir o histórico para o computador, pode eliminar o histórico do Edge.

1. Seleccione **MENU > Histórico > Eliminar**.
2. Seleccione uma opção:

Histórico

- Selecione **Todas as activ.** para eliminar todos os dados do exercício do histórico.
- Selecione **Activ. antigas** para eliminar as actividades registadas há mais de um mês.
- Selecione **Todos os totais** para repor os totais de tempo e distância de viagem.

NOTA: isto não permite eliminar qualquer histórico.

3. Selecione **Sim**.

Registo de dados

O Edge utiliza o registo inteligente. Grava os pontos-chave onde são registadas alterações de direcção, velocidade ou ritmo cardíaco.

Se tiver emparelhado um medidor de potência de outro fabricante ([página 16](#)), o Edge grava pontos a cada segundo. Gravar pontos a cada segundo utiliza mais memória disponível no Edge.

Para obter mais informações acerca da média não-zero para dados de cadência e potência, consulte as [página 16–17](#).

Alterar o local de armazenamento de dados

1. Selecione **MENU** > > **Sistema** > **Registo de dados** > **Gravar para**.
2. Selecione **Armazenamento interno** (dispositivo de memória) ou **Cartão de memória** (é necessário um cartão de memória opcional).

Instalar um cartão microSD

Pode comprar cartões de memória microSD de um fornecedor de produtos electrónicos ou comprar cartões de dados do mapa detalhados pré-carregados junto do seu representante Garmin.

1. Levante a capa contra intempéries ① da ranhura para cartão microSD ②.



2. Para introduzir o cartão, pressione-o até ouvir um estalido.

Gestão de dados

Pode utilizar o Edge como dispositivo de armazenamento USB em massa.

NOTA: o dispositivo não é compatível com Windows® 95, 98, Me ou NT. Não é igualmente compatível com o Mac® OS 10.3 e anterior.

Ligar o cabo USB

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta mini-USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar o Edge ou de o ligar a um computador pessoal.

1. Ligue o cabo USB a uma porta USB no computador.
2. Levante a capa contra intempéries da porta mini-USB.

3. Ligue a extremidade pequena do cabo USB à porta mini-USB.

O seu dispositivo e o cartão de memória (opcional) são identificados como unidades amovíveis em O Meu Computador nos computadores com Windows; nos computadores Mac, assumem a forma de volumes instalados.

Carregar ficheiros

Após ligar o dispositivo ao computador, pode carregar manualmente ficheiros dos seguintes tipos para o seu dispositivo: .tcx, .fit, .gpx e .crs.

1. Procure o ficheiro no seu computador.
2. Seleccione **Editar > Copiar**.
3. Abra o volume ou a unidade "Garmin".
4. Abra a pasta ou volume **Garmin \NewFiles**.

5. Selecione **Editar** > **Colar**.

Todos os ficheiros de percurso são convertidos e guardados na pasta ou volume **Garmin** /**Courses**.

Eliminar ficheiros

AVISO

A memória do Edge contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

Após ligar o dispositivo ao computador, pode eliminar ficheiros manualmente.

1. Abra a unidade/volume "Garmin" ou cartão de memória.
2. Selecione um ficheiro.
3. Prima a tecla **Delete** no teclado.

Desligar o cabo USB

Depois de gerir os ficheiros, pode desligar o cabo USB.

1. Realize uma das seguintes acções:
 - Para computadores Windows, clique no ícone ejectar  no tabuleiro do sistema.
 - Para computadores Mac, arraste o ícone de volume para o Lixo .
2. Desligue o dispositivo do computador.

Navegação

Esta secção descreve as seguintes funções e definições:

- Posições e Para Onde? (página 25)
- Definições de rota (página 27)
- Mapas opcionais (página 28)
- Definições de mapa (página 30)

Posições

Pode registar e guardar posições no dispositivo.

Guardar posição

Pode gravar a sua posição actual, como por exemplo a sua casa ou o lugar de estacionamento. Antes de poder gravar a sua posição, deve localizar sinais de satélite.

1. No mapa, seleccione .
2. Seleccione o ícone de posição .

O ícone de posição representa a sua localização no mapa.

3. Seleccione **Guardar** ou **Guardar e editar**.

Guardar posições a partir do mapa

1. No mapa, seleccione .
2. Procure a posição no mapa.

Um pionés ① marca a posição, e informação sobre a posição aparece na parte superior do mapa.



3. Seleccione o título ② para visualizar informação adicional sobre a posição.
4. Seleccione  > **OK** para guardar a posição.

Navegação

5. Selecione  para editar os detalhes da posição.

Navegar para uma posição guardada

1. Selecione **MENU > Para Onde? > Locais**.
2. Selecione uma posição > **Ir**.

Navegar para posições recentemente guardadas

O seu dispositivo guarda as últimas 50 posições encontradas.

1. Selecione **MENU > Para Onde? > Descobertas recentes**.
2. Selecione uma posição > **Ir**.

Navegar para coordenadas conhecidas

1. Selecione **MENU > Para Onde? > Coordenadas**.
2. Introduza as coordenadas, e selecione .
3. Selecione **Ir**.

Navegar de regresso ao início

A qualquer altura da sua viagem, pode voltar ao seu ponto de partida. Deve iniciar o cronómetro para utilizar esta funcionalidade.

1. Durante a sua viagem, prima **STOP**, mas não reponha o cronómetro.
2. Selecione **MENU > Para Onde? > Voltar ao início > Ir**.

O Edge volta a guiá-lo para o ponto inicial da sua viagem.

Parar a navegação

Durante a navegação para uma posição, selecione **MENU > Para onde? > Parar a navegação**.

Projectar uma posição

Pode criar uma nova posição projectando a distância e o rumo de uma posição marcada para uma nova posição.

1. Seleccione **MENU > Para Onde? > Locais**.
2. Seleccione uma localização.
3. Seleccione o título.
4. Seleccione .
5. Seleccione **Projectar posição**.
6. Introduza o rumo e a distância da localização projectada.
7. Seleccione **Guardar** ou **Guardar e editar**.

Editar posições

1. Seleccione **MENU > Para Onde? > Locais**.
2. Seleccione uma localização.
3. Seleccione o título.
4. Seleccione .

5. Seleccione um atributo.
Por exemplo, seleccione **Mudar a elevação** para introduzir uma altitude conhecida para a posição.
6. Introduza as novas informações.

Apagar posições

1. Seleccione **MENU > Para Onde? > Locais**.
2. Seleccione uma localização.
3. Seleccione o título.
4. Seleccione  > **Eliminar localização**.

Definições de Rota

Seleccione **MENU >  > Sistema > Encaminhamento**.

- **Método de orientação**—permite-lhe seleccionar um método de orientação para calcular a sua rota.
 - **Fora de estrada**—calcula as rotas activas.

- **Na Estrada por Tempo** (requer mapas compatíveis)—calcula as rotas na estrada com menor tempo de condução.
- **Na estrada para a distância** (requer mapas compatíveis)—calcula as rotas na estrada com distância mais curta.
- **Calcular rotas para**—permite-lhe seleccionar um método de transporte de modo a otimizar a sua rota.
- **Bloquear na estrada** (requer mapas compatíveis)—bloqueia o marcador de posição actual na estrada mais próxima, compensando as variações da precisão da posição do mapa.
- **Transições Fora Estr.**
 - **Auto**—dá-lhe rotas automaticamente até ao próximo ponto.
 - **Manual**—permite-lhe seleccionar o próximo ponto na rota, tocando no ponto na página de rota activa.
- **Distância**—dá-lhe instruções até ao próximo ponto na rota quando estiver a uma determinada distância do seu ponto actual.
- **Configurar elementos a evitar** (requer mapas compatíveis)—permite-lhe seleccionar o tipo de estrada que deseja evitar.

Adquirir mapas adicionais

Visite <http://buy.garmin.com> ou contacte o seu revendedor Garmin.

Para determinar as versões dos mapas que estão carregadas no seu Edge, seleccione **MENU >  > Sistema > Mapa > Informação do mapa.**

Procurar um endereço

Pode utilizar mapas City Navigator® opcionais para procurar endereços, cidades e outros locais. Os mapas detalhados e compatíveis incluem milhões de pontos de interesse, como restaurantes, hotéis e estações de serviço.

1. Seleccione **MENU > Para Onde? > Endereço**.
2. Se necessário, altere o estado, país ou província.
3. Seleccione **Introduza cidade**.
DICA: Se estiver inseguro quanto à cidade, seleccione **Procurar todos**.
4. Introduza a cidade e seleccione .
5. Se necessário, seleccione a cidade.
6. Seleccione **Introduza n.º porta**, introduza o número e seleccione .
7. Seleccione **Introd. nome rua**, introduza o nome e seleccione .
8. Se necessário, seleccione a rua.
9. Se necessário, seleccione o endereço.
10. Seleccione **Ir**.

Procurar um ponto de interesse

1. Seleccione **MENU > Para Onde?**.
2. Seleccione uma categoria.
DICA: Se conhece o nome do negócio, seleccione **Todos os POI >**  para introduzir um nome.
3. Se necessário, seleccione uma subcategoria.
4. Seleccione uma posição > **Ir**.

Encontrar posições próximas

1. Seleccione **MENU > Para Onde?**.
2. Seleccione .
3. Seleccione uma opção.
4. Seleccione uma categoria e uma subcategoria, se necessário.
5. Seleccione uma posição > **Ir**.

Alterar a orientação do mapa

1. Selecione **MENU** >  > **Sistema** > **Mapa** > **Orientação**.
2. Selecione uma orientação:
 - Selecione **Norte no topo** para que o norte seja apresentado no topo da página.
 - Selecione **Trajecto para cima** para visualizar a direcção da viagem actual no topo da página.
 - Selecione **Modo automóvel** para uma visualização em perspectiva.

Definições do mapa

Selecione **MENU** >  > **Sistema** > **Mapa**.

- **Orientação**—permite-lhe seleccionar como o mapa é apresentado ([página 30](#)).
- **Zoom automático**—selecciona automaticamente o nível de zoom adequado para uma utilização otimizada no seu mapa. Se estiver seleccionado **Desligado**, é necessário aumentar ou reduzir o zoom manualmente.

- **Visibilidade do mapa**—permite-lhe definir funcionalidades do mapa avançadas. O **Automático** e o **Alto contraste** têm valores predefinidos. Pode seleccionar **Personalizar** para definir cada valor.
 - **Níveis de Zoom**—itens do mapa desenhados ou apresentados no ou abaixo do nível de zoom seleccionado.
 - **Tamanho do Texto**—permite-lhe seleccionar o tamanho do texto para itens do mapa.
 - **Detalhe**—permite-lhe seleccionar a quantidade de dados do mapa apresentada.
NOTA: as definições para maiores detalhes poderão fazer com que o mapa seja recriado mais lentamente.
 - **Relevo Sombreado**—apresenta um relevo detalhado no mapa (se disponível) ou desactiva o sombreado.
- **Informação do mapa**—permite-lhe activar ou desactivar os mapas actualmente carregados no dispositivo.

Definições

Pode personalizar as definições e funcionalidades do Edge:

- Campos de dados (página 31)
- Perfis de bicicletas (página 36)
- Definições de treino (página 36)
- Definições de sistema (página 39)
- Definições de perfil de utilizador (página 42)

Personalizar as páginas e campos de dados

Pode personalizar os campos de dados para cinco páginas do cronómetro, o mapa e a página de elevação. Por exemplo, as instruções indicam-lhe como personalizar a página do cronómetro de exercício.

1. Seleccione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Páginas de treino** > **Páginas do cronómetro** > **Temporizador de exercício**.
2. Seleccione **Activado**.

3. Utilize + e - para seleccionar o número de campos de dados que pretende ver na página.
4. Seleccione .
5. Seleccione um campo de dados para o alterar.

Seleccionáveis

Os campos de dados seleccionáveis com o símbolo * mostram unidades métricas ou imperiais. Os campos de dados seleccionáveis com o símbolo ** requerem um sensor ANT+.

Campo de dados	Descrição
Cadência – Méd. **	Cadência média durante a viagem actual.
Cadência – Volta **	Cadência média na volta actual.
Cadência **	Rotações do braço da manivela por minuto.
Calorias	Quantidade total de calorias queimadas.
Calorias – Gordas	Quantidade de calorias gordas queimadas.

Definições

Campo de dados	Descrição
Calorias para destino	Durante um exercício, as calorias restantes quando utiliza um objectivo de calorias.
Carga Bat.	A carga restante da pilha.
Conta-quilómetros	Uma contabilização constante da distância percorrida para todas as viagens.
Descida Total *	Total da elevação perdida na viagem actual.
Direcção	A direcção para onde se desloca.
Dist – Últ.Volta *	Distância da última volta percorrida.
Dist – Volta *	Distância percorrida na volta actual.
Dist. ao dest.	A distância até ao seu destino final.
Dist. p/ próx.	A distância restante até ao próximo ponto da rota ou percurso.

Campo de dados	Descrição
Dist. para destino	Durante um exercício, a distância restante quando utiliza um objectivo de distância.
Distância *	Distância percorrida na viagem actual.
Elevação *	Distância acima ou abaixo do nível do mar.
ETA Destino	A hora do dia prevista de chegada ao seu destino final.
ETA Próximo	A hora do dia prevista para chegada ao próximo ponto da rota ou percurso.
Gráfico RC **	Gráfico de linhas que mostra a sua zona de ritmo cardíaco actual (1 a 5).
Grau	Cálculo da subida em relação ao percurso. Por exemplo, se por cada 10 pés que subir (elevação) percorrer 200 pés (distância), o grau é de 5%.
Hora	Tempo cronometrado.

Campo de dados	Descrição
Hora – Méd. Volta	Tempo médio nas voltas já concluídas até ao momento.
Hora do dia	Hora actual com base nas suas definições de hora (formato, fuso horário e hora de Verão).
Localização no dest.	O último ponto da rota ou percurso.
Localização no próximo	O próximo ponto da rota ou percurso.
Nascer do Sol	A hora do nascer-do-sol com base na posição de GPS.
Pôr-do-Sol	A hora do pôr-do-sol com base na posição de GPS.
Potência – %FTP **	Potência de saída actual em % LPF (limiar de potência funcional).
Potência – kJ **	Potência de saída total (acumulada) em kilojoules.
Potência – Máx. **	Potência máxima alcançada durante a viagem actual.

Campo de dados	Descrição
Potência – Máx. Última Volta **	Potência máxima alcançada durante a última volta completa.
Potência – Méd. **	Potência de saída média durante a viagem actual.
Potência – Méd. 30s **	A média de movimento de 30 segundos de potência de saída.
Potência – Méd. 3s **	A média de movimento de três segundos de potência de saída.
Potência – Méd. Última Volta **	Potência de saída média durante a última volta completa.
Potência – Volta **	Potência de saída média durante a volta actual.
Potência – Watts/kg **	Potência de saída total em watts por quilograma.
Potência **	Potência de saída actual em watts.
Potência do sinal GPS	A força do sinal de satélite GPS.

Definições

Campo de dados	Descrição
Precisão do GPS*	A margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro exacta de +/- 12 pés.
RC – Volta %máx. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta.
RC – Volta %RCR **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
RC para destino **	Durante um exercício, o quanto se encontra acima ou abaixo do objectivo de ritmo cardíaco.
RH – %máx. **	Percentagem do ritmo cardíaco máximo.
RH – %RCR **	Percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

Campo de dados	Descrição
RH – Méd. %máx. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a corrida.
RH – Méd. %RCR **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
RH – Méd. **	Ritmo cardíaco médio durante a viagem.
RH – Volta **	Ritmo cardíaco médio durante a volta actual.
Ritmo cardíaco **	Ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm).
Subida Total *	Total da elevação ganha na viagem actual.

Campo de dados	Descrição
Temperatura *	Temperatura actual em Fahrenheit ou Celsius. NOTA: O Edge pode apresentar leituras de temperatura mais altas que a verdadeira temperatura do ar se o Edge estiver exposto à luz solar directa, se o segurar na mão, ou se estiver a carregá-lo com um conjunto de bateria externo. O Edge também demorará algum tempo para se ajustar a mudanças de temperatura significativas.
Tempo – Decorrido	Tempo total gravado depois de premir START a RESET .
Tempo – Últ. Volta	Tempo necessário para concluir a última volta percorrida.
Tempo – Volta	Tempo decorrido na volta actual.
Tempo para dest.	O tempo necessário previsto para chegar ao seu destino final.

Campo de dados	Descrição
Tempo para destino	Durante um exercício, o tempo restante quando utiliza um objectivo de tempo.
Tempo Próx.	A hora do dia prevista para chegada ao próximo ponto da rota ou percurso.
Veloc. – Máxima *	Velocidade máxima alcançada durante a viagem actual.
Veloc. – Volta *	Velocidade média durante a volta actual.
Velocidade – Méd. *	Velocidade média durante a viagem.
Velocidade – Última volta **	Velocidade média durante a última volta completa.
Velocidade *	Velocidade actual.
Velocidade vertical *	Taxa de subida ou descida em metros por hora.
Volts	Número de voltas completadas.
VV – Média de 30s *	Média móvel da velocidade vertical nos últimos 30 segundos.

Campo de dados	Descrição
Zona potência **	Intervalo actual da potência de saída (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.
Zona de RC **	Intervalo actual do ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil de utilizador, ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.

Actualizar o perfil da bicicleta

Pode personalizar três perfis de bicicleta. O Edge utiliza o peso da bicicleta, o valor do odómetro e a dimensão dos pneus para calcular dados de viagem exactos.

1. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Perfis de bicicleta**.
2. Selecione uma bicicleta.
3. Selecione **Detalhes bicicleta**.
4. Introduza um nome para o perfil da bicicleta, o peso da bicicleta e o valor do odómetro.

5. Se estiver a utilizar um sensor de velocidade e cadência ou um sensor de potência, seleccione **Dimensão da roda**.
 - Selecione **Automático** para calcular o tamanho da roda utilizando a distância de GPS.
 - Selecione **Personalizar** para introduzir o tamanho da roda. Para uma tabela de tamanhos e circunferências das rodas consulte a [página 51](#).

Definições de treino

Marcar voltas por posição

Pode utilizar o Auto Lap® para marcar automaticamente a volta numa determinada posição. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, numa subida longa ou em sprints de treino). Durante percursos, utilize a opção Por Posição para accionar voltas em todas as posições da volta guardadas no percurso.

1. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta > Auto Lap > Accionador do Auto Lap.**
2. Selecione **Por posição.**
3. Selecione **Volta a.**
4. Selecione uma opção:
 - Selecione **Premir só Volta** para accionar o contador de voltas de cada vez que premir **LAP** e sempre que passar novamente por um desses locais.
 - Selecione **Start e Lap** para accionar o contador de voltas na localização do GPS quando prime **START** e em qualquer local durante a viagem quando prime **LAP**.
 - Selecione **Mark e Lap** para accionar o contador de voltas numa localização específica do GPS marcada antes da viagem e em qualquer local durante a viagem quando premir **LAP**.

5. Se necessário, personalize os campos de dados de volta ([página 31](#)).

Marcar voltas por distância

Podem utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 10 milhas ou 40 quilómetros).

1. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta > Auto Lap > Accionador do Auto Lap.**
2. Selecione **Por distância.**
3. Selecione **Volta a.**
4. Introduza um valor.
5. Se necessário, personalize os campos de dados de volta ([página 31](#)).

Utilizar o Auto Pause

Pode utilizar o Auto Pause® de forma a que o cronómetro pause automaticamente quando pára de se mover ou quando a velocidade atinge um determinado limite inferior. Esta funcionalidade revela-se útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

NOTA: o tempo de pausa não é guardado nos dados de Histórico.

1. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Auto Pause** > **Modo de Auto Pause**.
2. Selecione uma opção:
 - Selecione **Quando parado** para que o cronómetro pause automaticamente quando parar de se mover.
 - Selecione **Velocidade personalizada** para que o cronómetro pause automaticamente quando a velocidade desce abaixo de um valor especificado.

3. Se necessário, personalize os campos de dados de tempo opcionais ([página 31](#)).

Para ver a totalidade de tempo (entre premir **START** e **RESET**), seleccione o campo de dados **Tempo - Decorrido**.

Utilizar Percorrer auto

Utilize a funcionalidade percorrer auto para passar automaticamente por todas as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1. Selecione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Percorrer auto** > **Velocidade de passagem auto**.
2. Selecione uma velocidade de apresentação: **Lenta**, **Média** ou **Rápida**.

Alterar o aviso de início

Esta funcionalidade detecta automaticamente quando o seu dispositivo adquire sinais de satélite e está em movimento. É um lembrete para iniciar o cronómetro para que possa registar os seus dados da viagem.

1. Seleccione **MENU** >  > **Definições da bicicleta** > **Iniciar aviso** > **Modo Iniciar aviso**.
2. Seleccione uma opção:
 - Seleccione **Uma vez**.
 - Seleccione **Repetir** > **Repetir atraso** para alterar o intervalo de tempo de atraso do lembrete.

Definições do sistema

- Definições do GPS ([página 39](#))
- Definições do ecrã ([página 40](#))
- Definições do mapa (ver Navegação, [página 30](#))
- Definições da rota (ver Navegação, [página 27](#))

- Definições do Registo de dados (ver Historial, [página 22](#))
- Definições da unidade ([página 41](#))
- Configuração do sistema ([página 41](#))
- Definições de configuração ([página 41](#))
- Definições da balança ([página 42](#))

Definições de GPS

Treino no interior

1. Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **GPS** > **Modo GPS**.
2. Seleccione **Desligado**.

Quando o GPS está desligado, os dados de velocidade e distância só estão disponíveis se tiver um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o Edge (como o GSC 10). O Edge irá procurar novamente sinais de satélite da próxima vez que o ligar.

Definições

Definir a sua elevação

Se possuir dados de elevação precisos para a sua localização actual, pode calibrar manualmente o altímetro no seu dispositivo.

1. Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **GPS** > **Definir elevação**.
2. Introduza a elevação e seleccione .

Marcar a sua posição

1. Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **GPS** > **Marcar localização**.
2. Seleccione **Guardar** para guardar a sua posição actual ou **Guardar e editar**.

Dágina de satélite

A página de satélite mostra as suas informações de satélite GPS actualizadas.

Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **GPS** > **Ver satélites**.

Na página de satélite, a precisão do GPS é apresentada na parte inferior da página. As barras verdes representam a potência de cada sinal de satélite recebido (o número do satélite aparece sob cada uma das barras).

Para obter mais informações sobre o GPS, visite www.garmin.com/aboutGPS.

Definições do ecrã

Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **Ecrã**.

- **Tempo da retroiluminação**—consulte a [página 47](#).
- **Fundo**—define a imagem de fundo (imagem de Fundo).
- **Captura de Ecrã**—permite-lhe recolher capturas de ecrã no dispositivo.
- **Calibração de ecrã**—consulte a [página 53](#).

Personalizar as definições da unidade

Pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade, elevação, temperatura, peso e formato da posição.

1. Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **Unidades**.
2. Seleccione uma definição.
3. Seleccione uma unidade para a definição.

Configurar o sistema

Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **Configurar o sistema**.

- **Idioma**—define o idioma do dispositivo.
- **Tons**—define os tons audíveis.
- **Formato das horas**—define o formato da hora de 12 ou 24 horas.
- **Desligar automático**—consulte a [página 47](#).

Fusos horários

Sempre que liga o dispositivo e adquire sinais de satélite, o dispositivo detecta automaticamente o seu fuso horário e a hora do dia.

Alterar as definições de configuração

Pode modificar todas as definições que configurou na configuração inicial.

1. Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **Configuração inicial** > **Sim**.
2. Desligue o dispositivo.
3. Ligue o dispositivo.
4. Siga as instruções no ecrã.

Utilizar uma balança

Se tiver uma balança compatível com o sistema ANT+, o Edge pode ler os dados directamente da balança.

1. Selecione **MENU** >  > **Sistema** > **Balança**.

Uma mensagem irá aparecer quando a balança for encontrada.

2. Coloque-se sobre a balança quando for indicado.

NOTA: Se utilizar uma balança de cálculo da composição do corpo, descalce os sapatos e as meias para garantir a leitura e o registo de todos os parâmetros da composição do corpo.

3. Desça da balança quando for indicado.

DICA: Se ocorrer algum erro, desça da balança. Coloque-se sobre a balança quando for indicado.

Definições do perfil de utilizador

Pode definir sexo, idade, peso, altura, classe de actividade e características de atleta experimentado. O dispositivo utiliza esta informação para calcular dados do exercício precisos.

Selecione **MENU** >  > **Perfil de utilizador**.

Sobre Atletas Experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intensivo durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou menos. As características de um atleta experimentado influenciam determinados cálculos da balança.

Acerca das Calorias

A tecnologia de análise do consumo de calorias e do ritmo cardíaco é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, ir para www.firstbeattechnologies.com.

Anexo

Registrar o dispositivo

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line!

- Visite <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

Acerca do Edge

Para apresentar informação importante relativa ao software e à sua ID de unidade, seleccione **MENU** >  > **Acerca do Edge**.

Actualizar o Software

1. Seleccione uma opção:
 - Utilize o WebUpdater. Visite www.garmin.com/products/webupdater.
 - Utilize o Garmin Connect. Visite www.garminconnect.com.
2. Siga as instruções no ecrã.

Contactar a Assistência ao Produto Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin caso tenha dúvidas relativamente a este produto.

- Nos EUA, visite www.garmin.com/support ou contacte a Garmin USA através do número de telefone (913) 397.8200 ou (800) 800.1020.
- No R.U., contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º de telefone 0808 2380000.
- Na Europa, aceda a www.garmin.com/support e clique em **Contact Support** para obter informações de assistência

específicas para o seu país, ou contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do telefone +44 (0) 870.8501241.

Adquirir acessórios opcionais

Visite <http://buy.garmin.com> ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Cuidar do seu dispositivo

AVISO

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Nunca utilize um objecto duro ou afiado para utilizar o ecrã tátil ou poderá causar danos à unidade.

Evite os produtos químicos de limpeza e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Limpar o dispositivo

1. Utilize um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Limpeza de ecrã

1. Utilize um pano sem pêlos, macio e limpo.
2. Se necessário, utilize água, isopropanol ou produto de limpeza para lentes.
3. Coloque um pouco de líquido no pano e limpe o ecrã cuidadosamente com o pano.

Cuidados a ter com o sensor de ritmo cardíaco

NOTA

Desprenda o módulo antes de limpar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Ir para www.garmin.com/HRMcare para obter instruções de lavagem detalhadas.
- Passe a correia por água após cada utilização.

- Lave sempre a correia a cada sete utilizações. O método de limpeza é determinado pelos símbolos impressos na correia.

Lavagem à máquina	
Lavagem à mão	

- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Para prolongar a vida útil do sensor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.



Especificações

AVISO

O Edge é à prova de água, em conformidade com a norma IEC 60529 IPX7. Suporta a imersão em 1 metro de água durante 30 minutos. Uma submersão prolongada pode causar danos no dispositivo. Após a imersão, não se esqueça de limpar o dispositivo com um pano e de a secar ao ar, antes de a utilizar ou carregar.

Especificações do Edge	
Tipo de pilha	Pilha de íões de lítio de 1100 mAh recarregável, incorporada
Vida da pilha	15 horas, utilização normal
Pilha externa opcional (acessório)	20 horas, utilização normal
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Intervalo de temperaturas de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Correias (O-rings) para a montagem do Edge	Dois tamanhos: <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 × 1,5 × 0,9 pol. AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 pol. AS568-131 <p>NOTA: utilize apenas correias de substituição EPDM (monómero de etileno-propileno-dieno). Visite http://buy.garmin.com ou contacte o seu representante Garmin.</p>

Especificações do sensor de ritmo cardíaco	
Resistência à água	30 m (98,4 pés) Este produto não transmite dados do ritmo cardíaco para o seu dispositivo GPS durante a prática de natação.
Compartimento das	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts, (página 48).
Vida da pilha	Aproximadamente 4,5 anos (1 hora por dia)
Temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F) NOTA: em condições de tempo frio, use vestuário adequado para manter o sensor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura do corpo.
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Especificações do GSC10	
Resistência à água	IPX7
Compartimento das	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts, (página 48).
Vida da pilha	Aproximadamente 1,4 anos (1 hora por dia)
Temperatura de funcionamento	De -15 °C a 70 °C (de 5 °F a 158 °F)
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Acerca da pilha



Este produto contém uma pilha de íões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Maximizar a vida útil da pilha

Uma utilização excessiva da retro-iluminação do ecrã pode reduzir significativamente a duração das pilhas.

Diminuir a retro-iluminação

1. Prima  para abrir a página de estado.
2. Ajuste o brilho.

Ajustar o tempo da retro-iluminação

1. Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **Ecrã** > **Tempo de retroiluminação**.
2. Seleccione um tempo de retroiluminação curto.

Ligar a funcionalidade de desligar automático

Esta funcionalidade desliga automaticamente o Edge após 15 minutos de inatividade.

1. Seleccione **MENU** >  > **Sistema** > **Configurar o sistema** > **Desligar auto**.
2. Seleccione **Ligado**.

Carregar o Edge

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta mini-USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar o Edge ou de o ligar a um computador pessoal.

1. Ligue o carregador AC a uma tomada de parede comum.
2. Levante a capa contra intempéries ① da porta mini-USB ②.



3. Ligue a extremidade pequena do carregador AC à porta mini-USB.

Para ligar o dispositivo ao seu computador através do cabo USB, consulte a [página 21](#).

4. Carregue completamente o dispositivo.

Uma pilha totalmente carregada pode durar cerca de 15 horas antes de ser necessário recarregá-la.

Pilhas do sensor de ritmo cardíaco e do GSC 10

AVISO

Não utilize objectos afiados para remover pilhas substituíveis.

ATENÇÃO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções para a correcta reciclagem das pilhas. Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco

1. Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
2. Retire a tampa e a bateria.



3. Aguarde 30 segundos.
4. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

NOTA: Não danifique nem perca a junta do O-ring.

5. Volte a colocar a tampa posterior e os quatro parafusos.

Depois de substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco, deve voltar a emparelhá-lo com o dispositivo ([página 13](#)).

Substituir a pilha do GSC 10

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha ①, na parte lateral do GSC 10.



2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda, desapertando-a e removendo-a (a seta aponta para a posição desbloqueada).
3. Remova a tampa e a pilha ②.
4. Aguarde 30 segundos.

5. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

NOTA: tenha cuidado para não danificar ou perder a junta do O-ring da tampa.

6. Volte a colocar a tampa e rode-a para a direita com uma moeda (a seta aponta para a posição bloqueada).

Depois de substituir a pilha do GSC 10, deve voltar a emparelhá-lo com o dispositivo ([página 15](#)).

Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Para alterar o seu perfil da bicicleta, consulte a [página 36](#).

Dimensão da Roda	C (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 Tubular	1785

Dimensão da Roda	C (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

Anexo

Dimensão da Roda	C (mm)
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136

Dimensão da Roda	C (mm)
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Resolução de problemas

Problema	Solução
É necessário calibrar o ecrã táctil.	<ol style="list-style-type: none"> Desligue o dispositivo. Prima e mantenha premido RESET ao ligar o dispositivo. <p>DICA: Também pode seleccionar MENU >  > Sistema > Ecrã > Calibração de ecrã.</p>
Os botões não respondem. Como posso reiniciar o Edge?	<p>Prima e mantenha premido  durante 10 segundos.</p> <p>NOTA: este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.</p>
Desejo eliminar todos os dados de utilizador do meu Edge.	<p>NOTA: isto elimina todas as -informações introduzidas pelo utilizador, mas não elimina o historial.</p> <ol style="list-style-type: none"> Desligue o dispositivo. Coloque o dedo no canto superior esquerdo do ecrã táctil. Mantendo o dedo no ecrã táctil, ligue o dispositivo. Selecione Sim.
Que devo fazer para repor as predefinições de fábrica no dispositivo?	<p>Seleccionar MENU >  > Sistema > Configuração inicial > Reposição das def. de fábrica > Sim.</p>
O meu dispositivo não adquire sinais de satélite.	<ol style="list-style-type: none"> Afaste o dispositivo de parques de estacionamento, edifícios altos e árvores. Ligue o dispositivo. Mantenha-se estático durante vários minutos.
A pilha tem um ciclo de vida limitado.	<p>Reduza o brilho e o tempo da retroiluminação (página 47).</p>
Como sei se o meu Edge se encontra nomodo de armazenamento USB em massa?	<p>Deverá ver uma nova unidade amovível em "O meu computador" em computadores Windows e um volume instalado nos computadores Mac.</p>

Problema	Solução
O meu Edge está ligado ao computador, mas não entra no modo de armazenamento em massa.	Pode ter carregado um ficheiro corrompido. <ol style="list-style-type: none"> 1. Desligue o Edge do computador. 2. Desligue o Edge. 3. Prima e mantenha premido o botão RESET enquanto liga o Edge ao computador. Continue a premir RESET durante 10 segundos ou até o Edge entrar no modo de armazenamento em massa.
Não consigo encontrar as unidades amovíveis na minha lista de unidades.	Se dispuser de várias unidades de rede detectadas pelo computador, o Windows poderá ter dificuldades em atribuir letras às unidades da Garmin. Consulte o ficheiro de Ajuda do seu sistema operativo para obter informações acerca da atribuição de letras às unidades.
O nome do meu ficheiro de percurso, rota ou trajecto foi alterado.	Pode carregar ficheiros .tcx, .gpx, e .crs para o Edge. Quando selecciona o percurso por qualquer motivo, o ficheiro é convertido num ficheiro de percurso .fit.
Não encontro o ponto de passagem que transferi para o dispositivo.	Os pontos de passagem são convertidos e adicionados ao seu ficheiro locations.fit. Seleccione MENU > Para Onde? > Locais .
Alguns dados desapareceram do historial do Edge.	Quando a memória do Edge está cheia, já não é possível gravar dados. Transfira os dados para o seu computador regularmente para evitar a perda de dados.
É necessário substituir as correias para montagem.	Visite http://buy.garmin.com ou contacte o seu representante Garmin. Adquira apenas correias feitas de EPDM.

Índice Remissivo

A

- acessórios 12, 44
- atualizar software 43
- adquirir sinais de satélite 40, 53
- alertas 4
- anilhas (correias) 46
- Anunciar o Garmin Connect 20
- assistência ao produto 43
- Assistência ao Produto
 - Garmin 43
- atleta experimentado 42
- Auto Lap 36, 37
- Auto Pause 38

B

- balança 42
- bateria
 - a carregar 1
 - Edge 47–48
 - GSC 10 48–49
 - monitor de ritmo
 - cardíaco 48–49

bloquear o ecrã táctil 3

C

- cadência
 - alertas 5
 - campos de dados 31
 - treino 16
- calibrar o seu medidor de potência 16
- calorias
 - alertas 4
 - campos de dados 31
 - consumo 42
- campo de dados de temperatura 35
- campos de dados 3, 31–34
- campos de dados
 - personalizados 31–34
- capa contra intempéries 23
- carregamento de dados 23
- carregar ficheiros 23
- carregar o Edge 1, 48
- cartão de memória 22
- configuração inicial 41
- coordenadas 26
- correias 46, 54

D

- definições 31
- definições de configuração 41
- definições de rota 27
- definições de todo-o-terreno 27
- definições do mapa 30–31
- Desligar automático 47
- dimensão dos pneus 36, 51
- distância
 - alertas 4
 - campos de dados 32

E

- ecrã táctil 2–3
 - calibrar 53
 - limpeza 44
- editar
 - características de percurso 10
- elevação
 - campos de dados 32, 34
 - posição 27
- eliminar
 - exercícios 8
 - ficheiros 24
 - historial 21

Índice Remissivo

- loais 27
- percursos 11
- eliminar os dados de utilizador 53
- emparelhar sensores ANT+ 12
- endereços 28
- especificações 45
- especificações técnicas 45
- exercícios 5–8
 - carregar 23
 - eliminar 8

F

- ficheiros
 - carregar 23
 - eliminar 24
- funcionalidades de navegação 25–27

G

- GPS
 - página de satélite 40
 - precisão 34
- grau 32
- GSC 10 16, 18, 47
- guardar o dispositivo 44

- guardar os dados 4

H

- histórico 20, 54
 - eliminar 21
 - visualizar 20

I

- ID da unidade 43
- idioma 41
- informações de segurança 1

L

- limpar o dispositivo 44
- loais
 - editar 27
 - eliminar 27
 - guardar 25
 - marcar 25
 - procurar 28
 - projectar 27
 - recentemente encontrados 26
- loais encontrados
 - recentemente 26

M

- mapas 28
- marcar a sua posição 25
- mensagem de aviso de início 39
- monitor de ritmo cardíaco 13

N

- navegar em todo-o-terreno 27

O

- odómetro 32

P

- peças de substituição 44
- Percorrer auto 38
- percursos 9–11, 24
 - carregar 23
 - editar 10
 - eliminar 11
 - velocidade 11
- perfil de utilizador 42
- perfis
 - bicicleta 36
 - utilizador 42
- perfis de bicicleta 36

mudar 3
pilha de íons de lítio 1, 46
pontos de interesse 29
potência
 alertas 5
 campos de dados 33–34
 metros 16
 registo de dados 22
 zonas 17

R
Ranhura para cartão microSD 22
registar o historial 4
registar o seu dispositivo 1, 43
registo de dados 22
registo do produto 43
registo inteligente 22
Resolução de problemas 18, 53
retroiluminação 3, 40, 47
ritmo cardíaco
 alertas 5
 campos de dados 34–35
 zonas 13–15
 limpar 44

S
sensor de velocidade e
 cadência 47
sensores ANT+ 12–19
 emparelhar 13
 especificações 46
 Resolução de problemas 18
sinais de satélite 40, 53
software
 atualizações 43
sons 41

T
tamanhos das rodas 36, 51
tempo
 alertas 4
 campos de dados 32
 total decorrido 38
 zonas e formatos 41
tempo de pausa 38
temporizador 20
transferir dados 23
treinar com o Edge 4
treino

definições 36
no interior 39

U
unidades de medida 41
UP/DOWN 2
USB 23, 53

V
velocidade vertical 35
Virtual Partner 8, 9, 11
voltar ao início 26

Z
zonas
 potência 17
 ritmo cardíaco 13–15
 tempo 41

Para obter as mais recentes actualizações de software gratuitas (excepto dados do mapa) ao longo de toda a vida útil dos seus produtos Garmin, visite o website da Garmin www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010-2012 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

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

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

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