



Edge™ 205/305

owner's manual

*ръководство на
потребителя*



© Copyright 2005 Garmin Ltd. или нейните филиали.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, U.S.A
Tel. 913/397.8200 или
800/800.1020
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle
Abbey Park Industrial Estate
Romsey, SO51 9DL, U.K.
Tel. 44/0870.8501241
Fax 44/0870.8501251

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

Всички права – запазени. Освен ако не е изрично посочено, никаква част от това ръководство не бива да се възпроизвежда, копира, предава, разпространява, download-ва или съхранява във какво да е хранилище и за каквато и да е цел без разрешението на Garmin. Garmin Ви позволяват да притежавате единствено копие на това ръководство на твърд диск или друго електронно устройство за съхранение или пък напечатано копие на ръководството. Разпространяването на това ръководство е строго забранено.

Информацията в този документ е обект на промяна без известяване. Garmin запазват правото си да променят или подобряват продуктите си и да правят промени в съдържанието без да се задължават да съобщават никоя личност или организация за подобни промени или подобрения. Моля, посетете уеб-сайта на Garmin (www.garmin.com) за текущи подобрения (“ъпдейти”) и допълнителна информация относно употребата и работата с този и други продукти на Garmin.

Garmin®, Auto Lap®, и Auto Pause® са регистрирани търговски марки и Edge™, GSC10™, Virtual Partner™, и Garmin Training Center™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните филиали и не може да се ползват без изричното позволение на Garmin.

Този продукт включва технологията притежавана от SiRF Technology, Inc. SiRF Technology се защитава от САЩ. SiRF, SiRFstar и SiRFlogo са регистрирани търговски марки на SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII и SiRF Powered са търговски марки на SiRF Technology, Inc.



Увод	5
Относно Това Ръководство	5
Подготовка	6
Зареждане на Батерията.....	6
Позициониране на Edge.....	10
Настройване на Edge.....	12
Усвояване на Сателитни Сигнали.....	13
Позициониране на Монитора за Сърдечен Ритъм.....	14
Позициониране на GSC10™ Сензора.....	16
Монтаж на GSC10 Сензора.....	16
Настройте Вашият Потребителски Профил.....	19
Настройте Вашият Профил за Колелото.....	20
Променете Настройките за Контраст и Осветление.....	20
Трениране	22
Auto Pause/Lap.....	22
Сигнали за Внимание	24
Употреба на Сигнали за Време и Разстояние.....	24
Употреба на Сигнали за Скорост.....	25
Употреба на Сигнали за Сърдечен Ритъм.....	26
Употреба на Сигнали за Обороти.....	27
Трениране с Virtual Partner	28
Workouts: Quick, Interval, и Advanced	29
Употреба на Workouts.....	30
Quick Workouts.....	30
Interval Workouts.....	33
Advanced Workouts.....	34
Courses	39
Създаване на Курсове.....	39
Употреба на Курсове.....	40
History	42

Разглеждане на History.....	42
Изтриване на History.....	45
Навигация	46
Навигация по Картата.....	46
Отбелязване и Намиране на Места.....	47
Навигация с Маршрути.....	49
Разглеждане на GPS Информацията.....	51
Относно GPS.....	52
Настройки	53
Настройване на Полетата за Данни	53
Конфигурирани Полета за Данни (Образец).....	54
Промяна на Системните Настройки	55
Update на Потребителския Профил.....	59
Промяна на Профила за Колелото.....	59
Настройка на Зони	59
Speed Зони.....	59
Настройка на Зоните за Сърдечен Ритъм	60
Записване на Данни	62
Приложения	63
Полета за Данни в Edge.....	63
Акcesoари за Edge.....	69
Разглеждане на Данните за Сърдечен Ритъм.....	70
Тренировка със Зоните за Сърдечен Ритъм.....	70
Sensor Pairing.....	73
Тренировка с Обороти.....	75
Барометричен Алтимер.....	75
Garmin Training Center.....	76
Грижи за Вашият Edge	77
Съхранение.....	77
Потапяне във Вода.....	78
Поддръжка за Уреда.....	78

Спецификации	78
Регистрация на Продукта	80
Свържете се с Garmin.....	81
Подмяна на Батерията.....	81
Предупреждение.....	82
Информация за Безопасност	82
Внимание! (предупреждения).....	82



Увод

Благодарим Ви, че избрахте Garmin® Edge!
Следете Вашите колоездачески дейности ползвайки този модерен GPS-компютър.

Относно Това Ръководство

За да извлечете максимум от Вашият Edge, прегледайте това ръководство и *Quick Reference Guide-a*.

Подготовка – Зареждане на Вашият Edge, позициониране и употреба на монитора за сърдечен ритъм и GSC10 сензора за скорост/обороти.
Настройване на Edge-a за Вашето първо ползване.

Тренировка – Настройване на сигнали за предупреждения и създаване на workouts и курсове във Вашият Edge.

History – Извеждане и работа с Вашите History-данни.

Навигация – Повече за навигационните свойства на Вашият Edge, включително как да съхранявате и намирате места, създавате маршрути, и виждате сателитната страница.

Настройки – Настройване на Вашият Edge за да отговаря на Вашите изисквания.

Подготовка

Следвайте инструкциите в този раздел, за да започнете ползването на Вашия Edge.

Зареждане на Батерията

ЗАБЕЛЕЖКА: Преди да го зареждате, Edge трябва да е изключен.



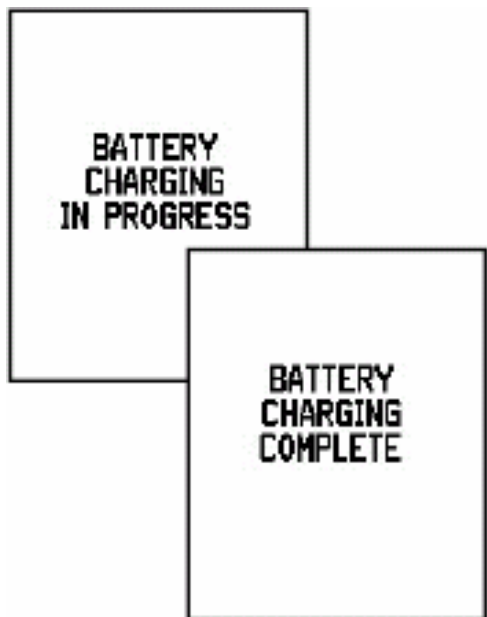
Edge се захранва от вградена литиево-йонна батерия която можете да заредите с A/C-захранването включено в пакета. Вие можете още да заредите Edge с USB-кабела и Вашият

персонален компютър. Заредете Edge за поне три часа преди да го ползвате.

ВНИМАНИЕ: Уверете се, че мини-USB порта, капачето му, и мястото около тях са напълно сухи преди зареждане или свързване с PC. Така ще предпазите уреда от корозия.

За да заредите Edge:

1. Обърнете Edge и издърпайте капачето от мини-USB порта.




3. Когато батерията е напълно заредена, уреда може да работи за приблизително 12 часа преди зареждане.

2. Вземете A/C зарядното (включено в пакета) и пъхнете мини USB края на зарядното в мини USB-порта на Edge-а. После пъхнете A/C зарядното в стандартен контакт.

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Уреда не бива да се зарежда в температурен обхват извън 0°C-50°C.

Бутони



- 1 *power* 
 - Натиснете и задръжете за да вкл./изкл. уреда.
 - Натиснете за да вкл./изкл. осветлението.
- 2 *mode*
 - Натиснете за да превключвате между режимите.
 - Натиснете за да се върнете до предишната страница.
 - Натиснете и задръжете за да превключвате между профилите за колело.
- 3 *reset/lap*
 - Натиснете и задръжете за reset на таймера.
 - Натиснете за да създадете нова обиколка.
- 4 *start/stop*
 - Натиснете за start/stop на таймера.

5 *up/down ▲▼*

- Натиснете за да маркирате опция.
- Натиснете за да сменяте менюта и полета за данни.
- Натиснете за да настроите контраста когато сте в страница Satellite.

6 *enter*

Натиснете за да изберете опции и да потвърждавате съобщения.

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Натиснете *mode* и *reset/lap* едновременно за да *reset-ирате* уреда.

Икони



Battery иконата показва нивото на заряд.



Когато получавате сателитни сигнали, иконата **Satellite** става от празна на 3D.



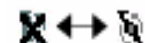
Иконата за **USB-връзка** се появява когато Edge е свързан към PC чрез USB-кабела.



Иконата **Timer** се появява когато се пусне timer-а.



Когато не свети 'X' върху иконата **Heart Rate**, значи се приемат данни.



Когато не свети 'X' върху иконата **Cadence***, значи се приемат данни*.

* сензора *cadence* служи за отмерване оборотите на педала.

Позициониране на Edge

За най-добри резултати, позиционирайте Edge с екрана нагоре към небето. Така GPS антената ще прихваща сателитната информация бързо.

Можете да монтирате стойката за велосипед на дръжките или на оста на кормилото. Монтажът на оста осигурява по-стабилно захващане.

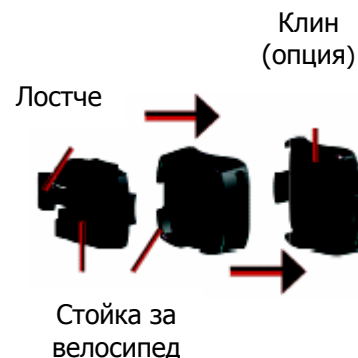
За да монтирате Edge на оста на дръжките:

1. Сложете заклиняващият елемент на оста на дръжките. Уверете се, че лостчето е наляво.

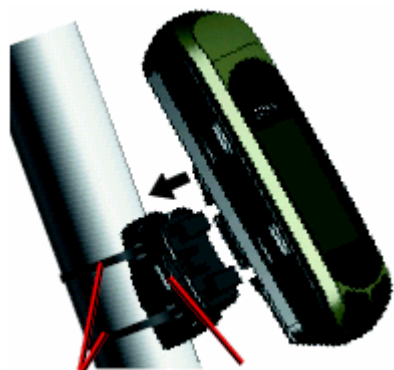
При хоризонтални дръжки: Отделете и извадете горната част на стойката, завъртете на 90°, и сложете пак на мястото. Продължете със стъпка 2.

За дръжки с диаметър по-малък от 25.4mm:

Сложете допълнителната гумена подложка под стойката за велосипед за да увеличите диаметъра на дръжката. Гумената подложка още предпазва стойката от хлъзгане. Продължете със стъпка 2.



- Прикрепете стойката за велосипед сигурно ползвайки две кабелни пломби. Уверете се, че пломбите се промъкват и през двете части на стойката за велосипед.
- Поставете Edge на стойката така, че уреда да е вертикален.



Кабелни пломби Лостче

- Плъзнете уреда наляво докато щракне на мястото си.



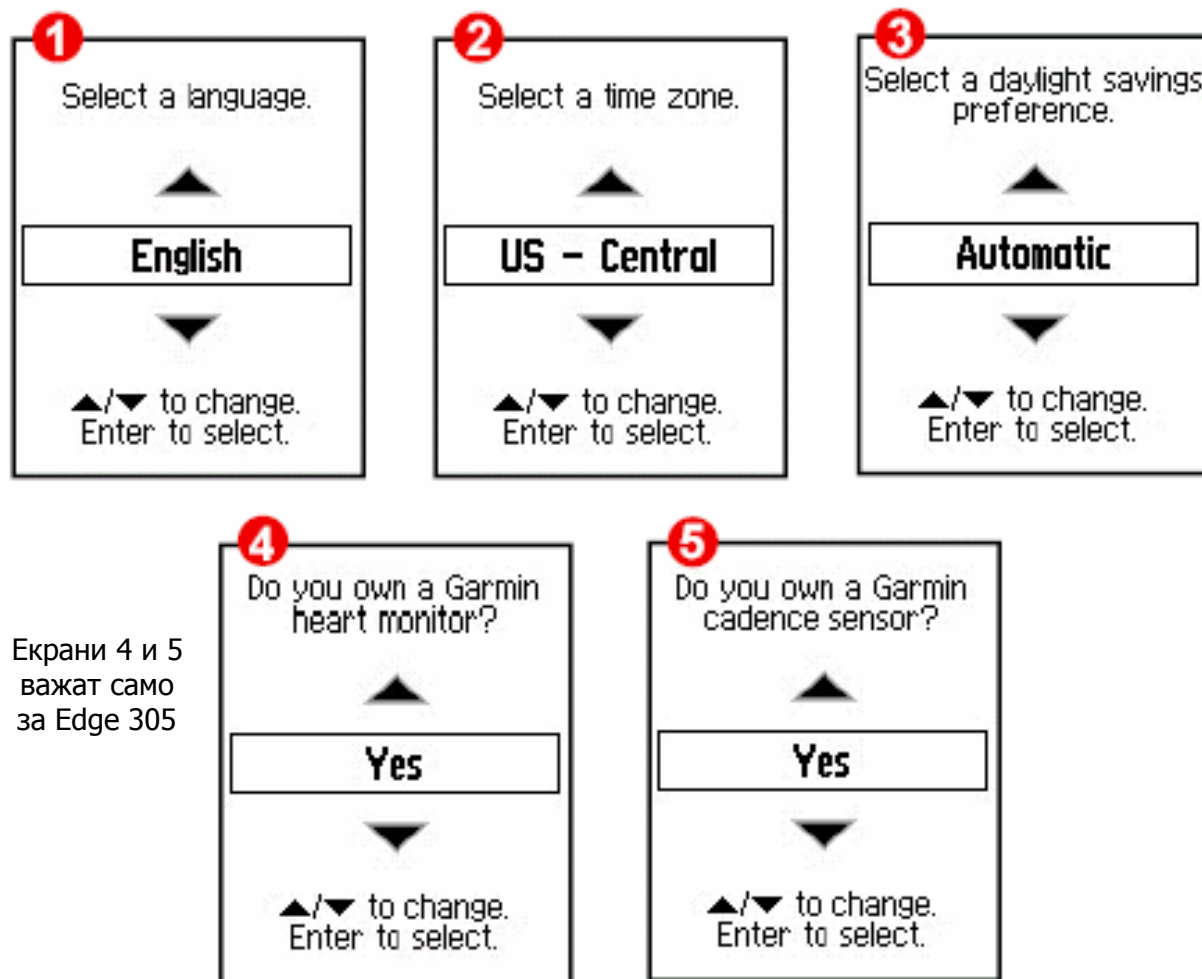
Изглед отгоре на Edge монтиран на хоризонталния лост

За да извадите уреда:

Натиснете надолу за да отпуснете лостчето, и плъзнете надясно уреда.

Настройване на Edge

Когато включите за първи път Edge, появяват се следните екрани за настройване. Следвайте инструкциите от екрана:

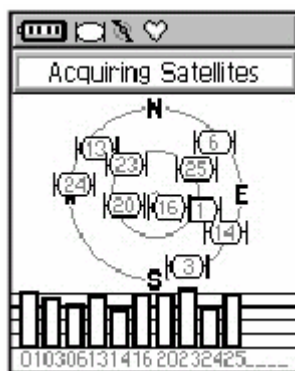


Екрани 4 и 5
важат само
за Edge 305

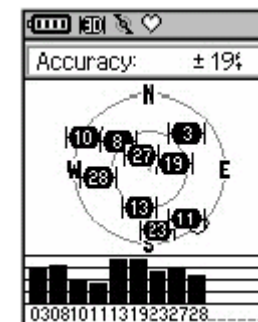
Прихващане на Сателитни Сигнали

Преди да започнете да ползвате Edge, Вие трябва да прихванете GPS сателитни сигнали. Това може да отнеме минута-две.

За да прихванете сателитни сигнали:



Идете на открито далеч от високи сгради и дървета. Натиснете и задръжте бутона **Power**, докато се включи уреда.



ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Можете да изключите GPS приемника и да ползвате Edge на закрито. Вижте [стр. 55](#).

В страницата Satellite, докато Edge търси сигнали, наличните сателити премигват. Прихванатите сателити стават плътни както и лентите за сила на сигнал от тях. GPS точността се появява най-горе на страницата.

Позициониране на Монитора за Сърдечен Ритъм

Забележете: Монитора за сърдечен ритъм е аксесоар само за Edge 305.

Носете монитора за сърдечен ритъм директно на кожата, точно под нагръдния колан. Трябва да е достатъчно прилепнал за да стои на място докато тренирате. За да видите информация за ритъма по време на тренировка, Вие трябва да добавите специално поле към полетата за данни в една от страниците. Вижте [стр.53](#) за повече информация.

За да ползвате монитора за сърдечен ритъм:

1. Натиснете едната закачалка в еластичния ремък през прореза в монитора за сърдечен ритъм.
2. Намокрете и двата сензора отзад на монитора за да създадете здрава връзка между Вашият пулс и предавателя.




3. Прикрепете ремъка към другата страна на монитора за сърдечен ритъм около Вашият гръден кош.

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Ако имате проблеми с отчитането на данни, наместете предавателя на гърба си или пробвайте с електроден гел.

4. Затегнете или разхлабете ремъците колкото е необходимо така, че да са прилепнали към тялото Ви.

5. Включете Edge.

6. Приближете го в обхват до 3м от монитора за сърдечен ритъм. Монитора автоматично предава Вашият пулс до Edge-а, а иконата за пулс става от мигаща на плътна  .

СЪВЕТ: Уверете се, че около Вас няма други монитори за сърдечен ритъм докато Edge-а се опитва да се “върже” с Вашият монитор. След като Edge-а се е свързал с Вашият монитор, можете да се приближите към други монитори. За повече информация относно това свързване, тренирането с монитора и други, вижте [стр. 70-74](#).

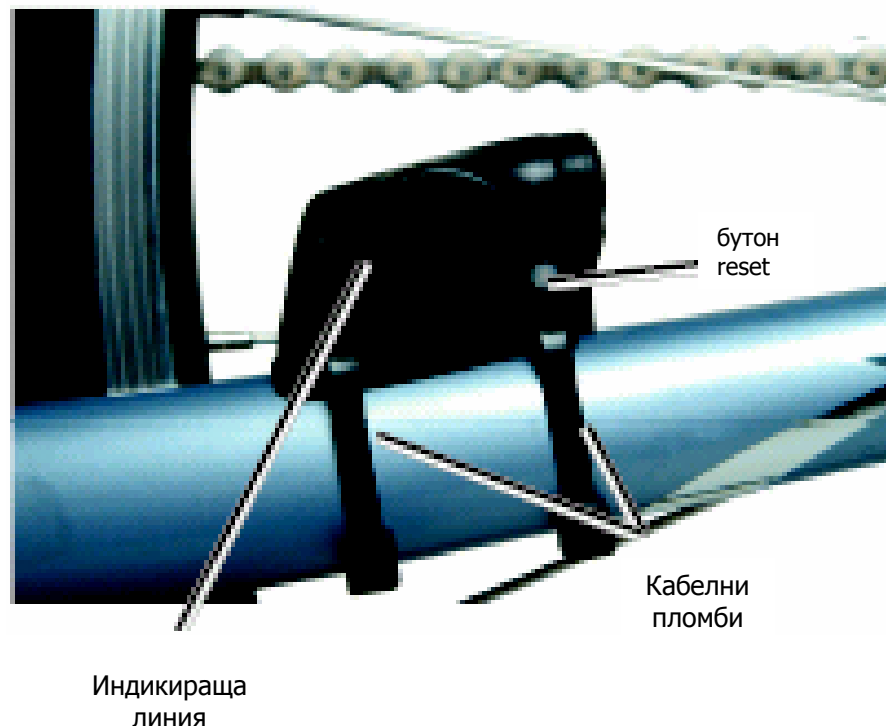
Позициониране на GSC10™ Сензора

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: GSC10 е аксесоар само за Edge 305.

Монтаж на GSC10 Сензора

Edge 305 CAD включва безжичен сензор за скорост и обороти. И двата магнита трябва да са наредени с техните съответни индикиращи линии за да може Edge да получава данни.

1

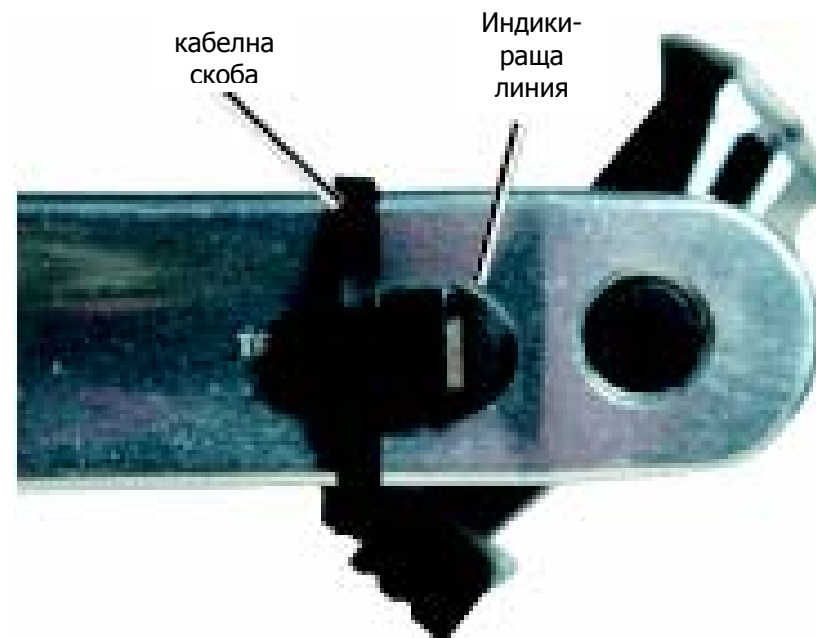


За да монтирате GSC10:

1. Поставете GSC10 на задната тръба на която се държи гумата. Прикрепете GSC10 свободно ползвайки две кабелни пломби.

- Прикрепете магнита за педала към коляновият лост ползвайки лепливата стойка и кабелна връзка. Уверете се, че магнита на педала е в рамките на 5mm от GSC10 и линията за индикация на магнита на педала е наравно с индикиращата линия на GSC10.
- Прикрепете магнита за спицата чрез отвиване на магнита от пластичната част. После сложете спицата в жлеба на пластичната част и затегнете леко. Магнита може да е обърнат встрани от GSC10 ако няма достатъчно място между рамото на сензора и спицата. Уверете се, че магнита и индикиращата линия на рамото на сензора са в една линия.

2 магнит за педала на коляновия лост

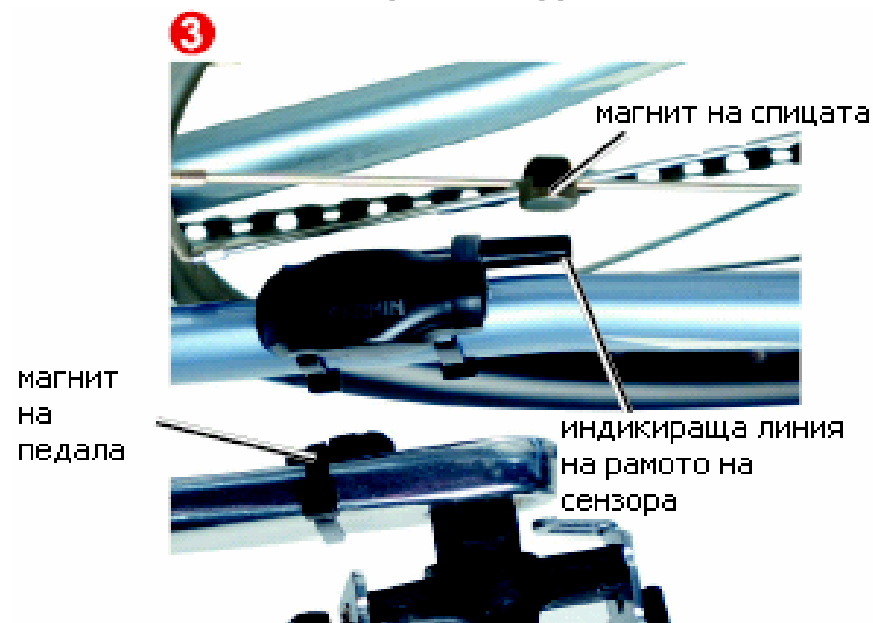


- Отвийте и преместете рамото на сензора за да бъде най-много на 5mm от магнита на спицата. Можете още да наклоните GSC10 по-близо до кой да е магнит за по-добро нареждане в линия.
- Натиснете бутона **Reset** на GSC10. LED-светлината става червена, после зелена. Завъртете педала за да тествате подредбата на сензора. Червеният LED премигва всеки път когато колянвият лост на педала мине през сензора, и зеленият LED – когато магнита на колелото мине през сензора.

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Това ще тества първите 60 оборота. Натиснете **Reset** отново ако имате нужда от допълнителни тест-обороти.

- Когато всичко е подредено в линия и работи правилно, затегнете кабелите, рамото на сензора, и магнита на спицата.

Магнит за спица от задното колело



Настройка на Потребителски профил

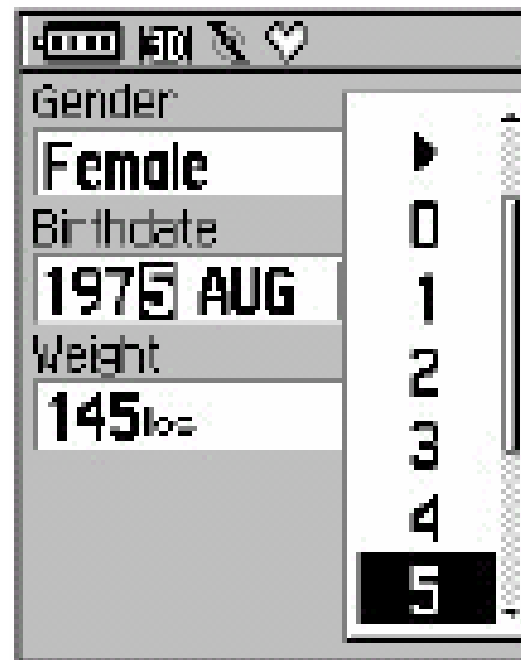
Edge ползва информацията която въведете за себе си за да изчислява изгорените калории. Настройте Вашия потребителски профил преди да започнете да ползвате Edge за да се уверите, че уреда записва правилни данни за тренировките.

За да настроите Вашият потребителски профил:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Главното Меню**.
2. Изберете **Settings > User Profile**.
3. Въведете Вашият пол, рождена дата, и тегло (съответно **Gender**, **Birth Date**, и **Weight**).

СЪВЕТ: Когато приключите с въвеждането, натиснете **mode** за да излезете от полето или страницата.

Ако настройвате Вашият потребителски профил за първи път (Edge 305 с монитор за сърдечен ритъм), появява се съобщение Max HR. Изберете **Yes** за да настроите изчислението на Вашият максимален сърдечен ритъм на базата на Вашият потребителски профил.



Настройка на Профил за Колелото

Можете да настроите до три профила.



За да настроите профил за Вашето колело:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu** (главното меню).
2. Изберете **Settings > Bike Profile**.
3. Изберете профила който искате да ползвате.
4. Въведете теглото на колелото (**Bike Weight**).
5. Ако имате Edge 305 с GSC10 сензор за скорост и обороти, отбележете в кутийката **Sensor Mounted**.

6. В полето **Wheel Size**, изберете **Auto** за автоматично откриване размера на гумата ползвайки GPS или изберете **Custom** за да въведете този размер ръчно.

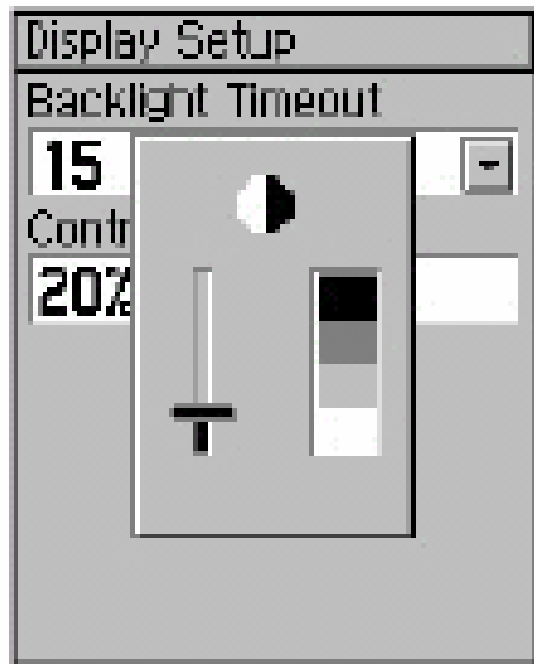
Избиране на Настройки за Задното Осветление и Контраста

За да промените дисплея на Edge:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > Display**.

3. Изберете колко дълго да се задържа задното осветление. Изберете по-малко ако искате да пестите батерията.
4. Изберете колко да е контрастен екрана.

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Можете да настроите контраста и от страницата *Satellite* ползвайки стрелките нагоре/надолу.



Трениране

Edge предлага няколко метода за трениране. Ползвайте Вашият Edge за да поставяте цели и сигнали, да тренирате с Virtual Partner™, да програмирате тренировки, и да планирате курсове на базата на съществуващи маршрути.

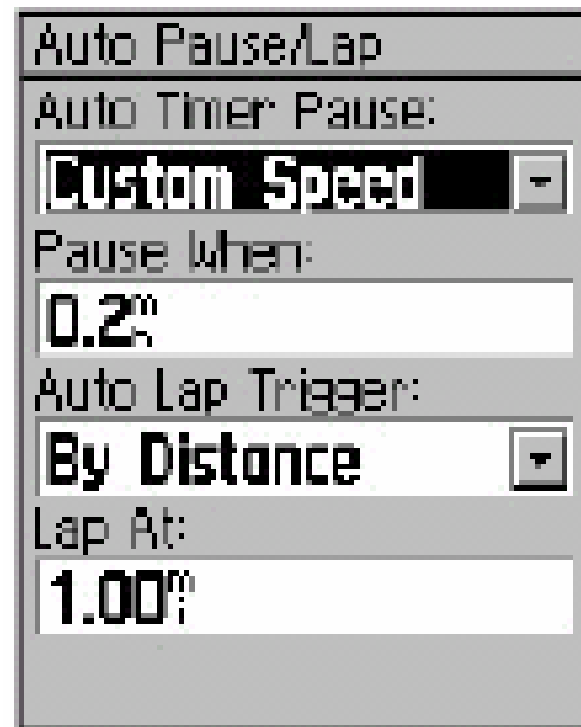
Auto Pause/Lap

Можете да настроите Edge да спира таймера автоматично по време на Вашата обиколка когато спрете да се движите или когато скоростта Ви падне под определена стойност. Тази настройка е полезна когато курсът Ви включва светофари или други места в които трябва да намалите или да спрете.

Когато включите Auto Pause, Edge съхранява всяко паузирано време като Rest Time и всяко паузирано разстояние като Rest Distance. За да добавите тези полета за данни към страница, вижте [стр. 53](#).

Можете да ползвате Auto Lap Trigger за автоматично отбелязване на обиколка в определено място или след като сте изминали определено разстояние. Тази настройка е полезна за сравняване на Вашите постижения през

различни части от тренировката (всеки километър или голям хълм, например).

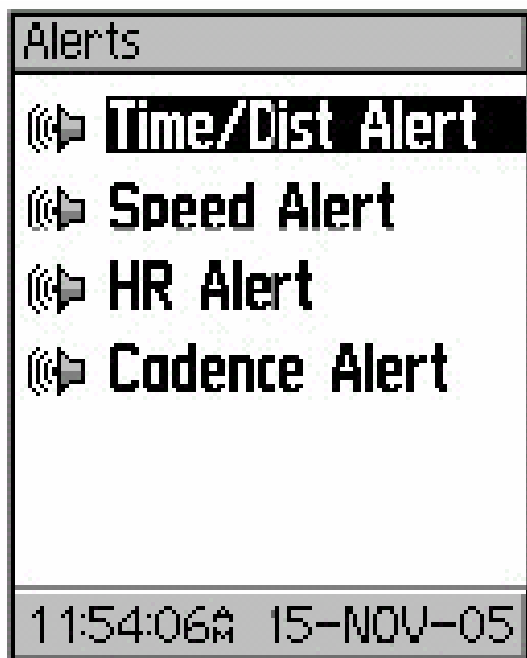


За да настроите Auto Pause/Lap:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Auto Pause/Lap**.
3. В полето **Auto Timer Pause**, изберете **When Stopped** или **Custom Speed** за да въведете стойност.
4. В полето **Auto Lap Trigger**, изберете **By Distance** за да въведете стойност или **By Position** за да изберете опция:
 - **Lap Press only** – брои обиколките когато натиснете бутона **lap** и после всеки път когато минете през това място.
 - **Start And Lap** – брои обиколките в GPS мястото където натиснете бутона **start** и във всички места по време на ездата където натиснете бутона **lap**.
 - **Mark And Lap** – започва да брои обиколките в определено GPS-място отбелязано отпреди това и във всички места в които натиснете бутона **lap**.
5. Натиснете **mode** няколко пъти за да излезете.

Сигнали (Alerts)

Ползвайте възможността на Edge да сигнализира за различни показатели (време, разстояние, скорост, сърдечен ритъм, и др.)



Употреба на Сигнали за Време и Скорост

Сигналите за време и скорост са полезни за дълги тренировки когато Вие искате да тренирате за определено време или разстояние. Когато

постигнете Вашата цел, Edge бипка и извежда съобщение.

Настройка на сигнализация за време или разстояние:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
Изберете **Training**.
2. Изберете **Alerts > Time/ Dist Alert**.
3. В полето **Time Alert**, изберете **Once** или **Repeat**.
4. Въведете време в полето **Alert At**.



5. В полето **Distance Alert**, изберете **Once** или **Repeat**.
6. Въведете разстояние в полето **Alert At**.
7. Натиснете **mode** няколко пъти за да изход.

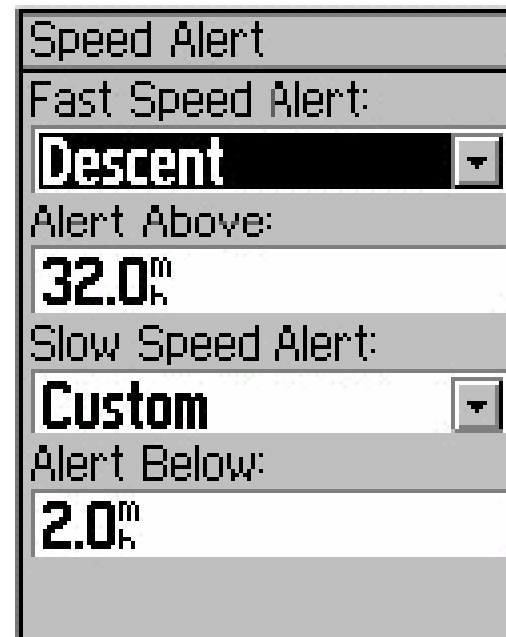
Употреба на Сигнали за Скорост

Тези сигнали ви уведомяват, че сте превишили или сте паднали под определена скорост по време на ездата.

Сигналите за скорост използват Speed Зони, тоест обхвати за скорост които можете да съхранявате в Edge. За повече информация относно Speed Зоните, вижте [стр. 59](#).

За да настроите сигнал за скорост:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
Изберете **Training**.
2. Изберете **Alerts > Speed Alert**.
3. В полето **Fast Speed Alert**, изберете Speed Зона от менюто или изберете **Custom** за Ваши собствени стойности.
4. Повторете същото за **Slow Speed Alert**.
5. Натиснете **mode** няколко пъти за изход.



Употреба на Сигнали за Сърдечен Ритъм

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Сигналите за Сърдечен ритъм са свойство само за Edge 305.

Подобно на сигналите за скорост, тези за сърдечен ритъм Ви известяват ако Вашият ритъм превиши или падне под определени удари за минута (bpm). Сигналите за сърдечен ритъм могат още да Ви известяват в каква зона попада Вашият сърдечен ритъм. Петте зони могат да Ви помогнат да определите интензивността на Вашата тренировка. Повече относно настройките на тези зони има на [стр. 60](#) и [стр. 70](#).

За да настроите сигнализация за сърдечен ритъм:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
Изберете **Training**.
2. Изберете **Alerts > HR Alert**.
3. В полето **Min HR Alert** изберете зона от менюто или изберете **Custom** за да определите Ваши стойности за сигнализация.
4. Повторете за **Max HR Alert**. Максималната стойност е 235 bpm.



5. Натиснете **mode** няколко пъти за изход.

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Когато въвеждате стойности за сърдечен ритъм, разликата между най-малката и най-голямата трябва да е поне 5 bpm.

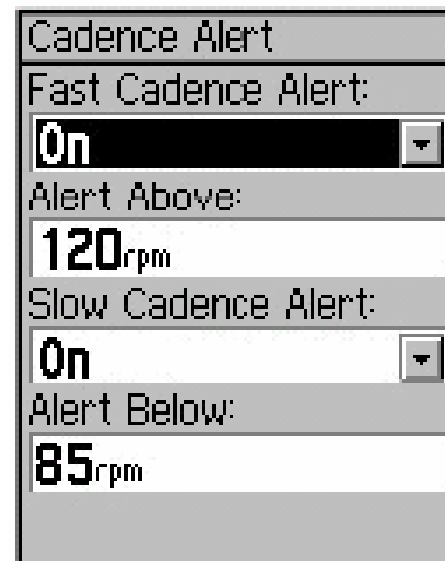
Употреба на Сигнали за Обороти

ЗАБЕЛЕЖЕТЕ: Тези сигнали са свойство само на Edge 305.


Подобно на сигналите за скорост, сигналите за обороти Ви известяват ако оборотите на коляновото рамо паднат или превишат определена стойност. За повече информация, вижте [стр. 75](#).

За да настроите сигнал за обороти:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
Изберете **Training**.
2. Изберете **Alerts > Cadence Alerts**.
3. В полето **Fast Cadence Alert**, изберете **On**.
4. Въведете стойност в полето **Alert Above**.
Максималната стойност за обороти е 255.
5. Повторете за **Slow Cadence Alert**.
6. Натиснете **mode** няколко пъти за изход.

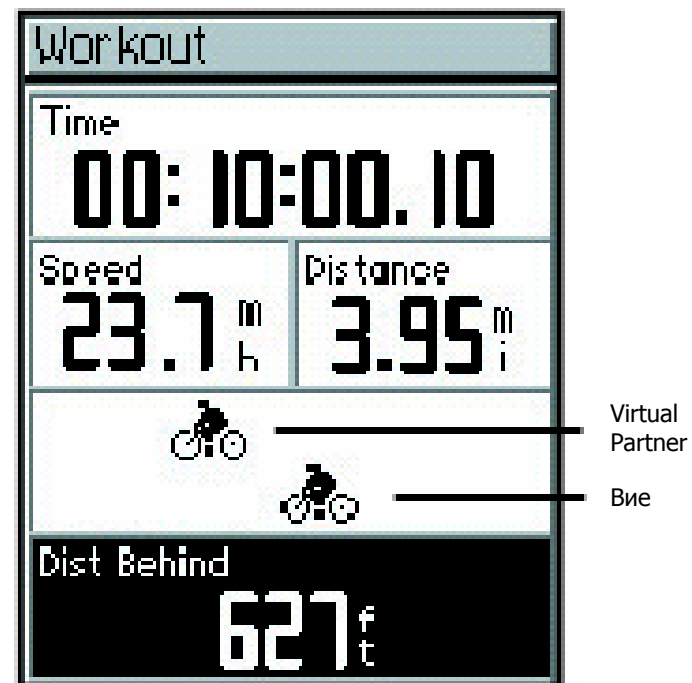


Тренировка с Virtual Partner

Virtual Partner  е уникален инструмент, проектиран да Ви помогне да постигнете Вашите цели за тренировката. Виртуалният Партньор се състезава с Вас по време на бързи тренировки и курсове. Той “кара” успоредно с Вас. Вашето текущо време, скорост, разстояние, и разстояние до Virtual Partner-а се появява на страницата Workout. Ако сте пред Виртуалният Партньор, долната част на екрана е бяла. В противен случай тази част на екрана е черна.

За да видите данните за Virtual Partner:

1. Настройте бърза тренировка или курс.
2. Натиснете **mode** за да видите страницата Workout или Course.
3. Натиснете **start**.
4. Натиснете **enter** за да прелистите през страниците с данни.



За да изключите Virtual Partner:

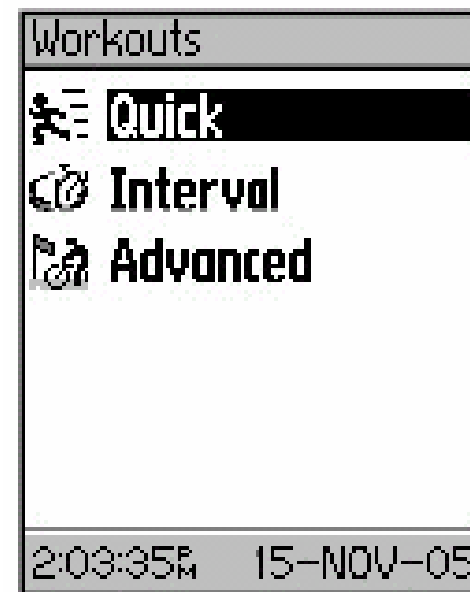
1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu** (Главното Меню).
2. Изберете **Training > Virtual Partner**.
3. В полето **Virtual Partner**, изберете **Off**.

**Тренировки (Workouts): Quick, Interval, и Advanced**

От **Main Menu**, изберете **Training > Workouts** за да изберете видът на тренировката за Вас.

Quick и Interval тренировките се заменят всеки път когато създадете тренировка от същият тип.

Advanced тренировките могат да се съхраняват, редактират, и прехвърлят между Training Center™ и Вашият Edge.



Употреба на Workouts

По време на Вашата тренировка, натиснете **mode** за да видите страницата Workout. Когато завършите всички стъпки в тренировката си, появява се съобщение “Workout Finished”.

За да прекратите тренировка преждевременно:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Stop Workout**.

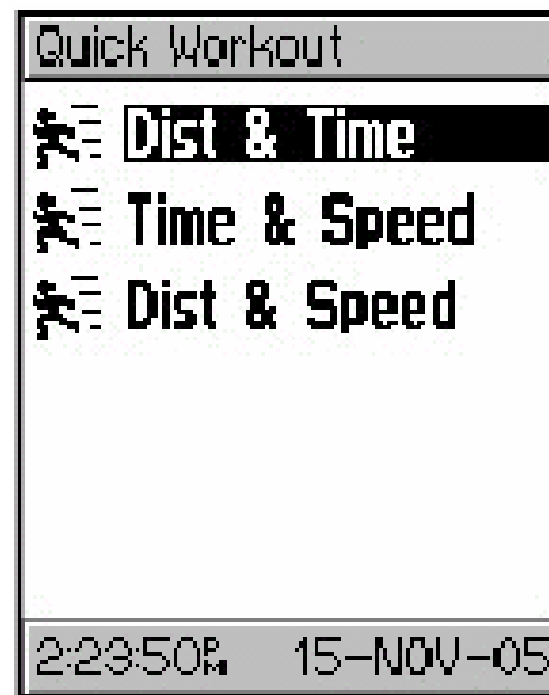
За да прекратите тренировка една стъпка по-рано:

1. Натиснете бутона **lap/reset**.

Quick Workouts

Лесно можете да настроите предизвикателна тренировка с Вашият Edge на базата на следните критерии:

- Разстояние и време.
- Време и скорост.
- Разстояние и скорост.



За да настроите бърза тренировка чрез разстояние и време:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
Изберете **Training**.
2. Изберете **Workouts > Quick Workouts > Dist & Time**.
3. Въведете стойности в полетата **Distance** и **Time**.
4. Уверете се, че в полето **Speed** изчислената скорост (на базата на въведените от Вас разстояние и време) е приемлива. Ако не е, променете стойностите в полетата **Distance** и **Time**.
5. Изберете **Done**.
6. Натиснете **start** за да започнете Вашата тренировка.



За да настроите бърза тренировка чрез време и скорост:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
Изберете **Training**.
2. Изберете **Workouts > Quick Workouts > Time & Speed**.
3. Въведете стойност в полетата **Time** и **Speed**.
4. Проверете дали в полето **Distance** изчисленото разстояние (на базата на въведените от Вас стойности за време и скорост) е приемливо. Ако не е, направете промени в полетата **Time** и **Speed**.
5. Изберете **Done**.
6. Натиснете **start** за да започнете Вашата тренировка.

За да настроите бърза тренировка чрез разстояние и скорост:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
Изберете **Training**.
2. Изберете **Workouts > Quick Workouts > Dist & Speed**.
3. Въведете стойности в полетата **Distance** и **Speed**.
4. Убедете се, че в полето **Time** изчисленото време (на базата на въведените от Вас стойности за разстояние и скорост) е приемливо. Ако не е, направете промени в полетата **Distance** и **Speed**.
5. Изберете **Done**.
6. Натиснете **start** за да започнете тренировката.

Interval Workouts

Можете да създадете прости и предизвикателни тренировки разделени на интервали на базата на следните критерии:

- Колоездене за определено разстояние и почивка за определено разстояние.
- Колоездене за определено разстояние и почивка за определено разстояние.
- Колоездене за определено време и почивка за определено време.
- Колоездене за определено време и почивка за определено разстояние.

За да създадете тренировка с интервали:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Workouts > Interval**.
3. Изберете опция от страницата Interval Workout според това как искате да настроите интервалите.
4. Въведете стойности за разстояние или време в подходящите полета.
5. В полето **Reps**, въведете колко пъти искате да се повтаря всеки интервал.
6. Изберете **Done**.



7. Натиснете **start** за да започнете Вашата тренировка.

Звукова аларма звъни когато достигнете етап за почивка, и се появява съобщение, отброяващо останалото време или разстояние докато започне нов интервал. По време на етапът за почивка, друга звукова аларма звъни когато сте на 5 секунди или 20 метра от връщане към тренировката.

За да скриете съобщение, натиснете **mode** веднъж. За да видите съобщението отново, натиснете **mode**



докато не се появи.

Advanced Workouts

Вашият Edge Ви позволява да създавате и съхранявате тренировки за напреднали които включват поставяне на цели и променливи разстояния, времена, и етапи за почивка. След като създадете и съхраните тренировка, Вие можете да ползвате софтуера Garmin Training Center за да планирате тренировката за определен ден. Планирането Ви позволява да спестите от времето за настройване на тренировки. За повече информация относно инсталирането на Training Center, моля Вижте раздела Приложения.

Създаване на *Advanced Workouts*

Garmin препоръчва да ползвате софтуера Training Center за създаване на тренировки и прехвърлянето им в Edge. И все пак, Вие можете да създадете и съхраните advanced-тренировка директно на Вашият Edge, ако желаете. Забележете, че за да можете да ползвате насрочване на тренировки, Вие трябва да ползвате Training Center.

За да създадете advanced-тренировка ползвайки Edge:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
Изберете **Training**.
2. Изберете **Workouts > Advanced > <Create New>**.
3. Въведете нагледно име за тренировката в най-горното поле (например 7KM-HULM).
4. Изберете “**1. Open No Target**”. Изберете **Edit Step**.
5. В полето **Duration**, изберете колко време искате да продължи това стъпало в тренировката. Ако изберете **Open**, Вие можете да спрете това стъпало по време на тренировката чрез натискане на **lap**.

6. Под **Duration**, въведете къде искате да е краят на стъпалото.

Workout Step	
Duration	Open
Until Lap Is Pressed	
Target	Speed
	Climb 4
1.00 ^m _h	To 4.00 ^m _h
Rest Lap	Yes

7. В полето **Target**, изберете Вашата цел за това стъпало (скорост, пулс, обороти, или никаква, съотв. Speed, Heart Rate, Cadence, или None).

БЕЛЕЖКА: Целите Heart Rate и Cadence са функции само на Edge 305.

8. Въведете стойността която целите от менюто. Например, ако целта Ви е сърдечен пулс, изберете зона за пулс или въведете ръчно желаният обхват. Изберете **None** ако не искате да нагласяте цел за това стъпало.
9. Под **Target**, въведете цел на пътуването за това стъпало (ако е необходимо).
10. Ако това е етап за почивка, изберете полето **Rest Lap** и после изберете **Yes**. (вижте “Разглеждане на History”)
11. Натиснете **mode** за да продължите с настройването на тази тренировка.
12. За да въведете друго стъпало, изберете **<Add New Step>**. После повторете стъпки 5-11.

За да повторите стъпала:

1. Изберете **<Add New Step>**.
2. В полето **Duration**, изберете **Repeat**.
3. В полето **Back to Step**, изберете стъпалото в което искате да се върнете.
4. В полето **Number of Reps**, въведете броя на повторенията.
5. Натиснете **mode** за да продължите.

Workout Step	
Duration	Repeat
Back To Step	1
Number Of Reps	3

Стартиране на Advanced Workouts

След като започнете advanced-тренировка, Edge-ът извежда всяко стъпало от тренировката, включително името на стъпалото, целта на пътуването (ако има), и текущите данни за тренировката.

За да стартирате advanced-тренировка:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Workouts > Advanced**.
3. Изберете тренировката която искате да започнете.
4. Изберете **Do Workout**.
5. Натиснете **start** за да започнете Вашата тренировка.

БЕЛЕЖКА: По време на тренировката, натиснете **enter** за да видите повече страници с данни.

Когато наближите края на стъпало в тренировката звъни аларма. Появява се съобщение, отброяващо времето или разстоянието до началото на ново

стъпало. Натиснете веднъж **mode** за да скриете съобщение. За да видите съобщението отново, натискайте **mode** докато не се появи.

Редактиране на Advanced-тренировки

Можете да редактирате тренировки в Training Center или директно в Edge. Все пак, ако редактирате тренировки в edge, Вашите промени могат да бъдат временни. Training Center служи като “главен списък” за тренировки: ако редактирате тренировка в Edge, промените ще бъдат изтрети при следващият път когато прехвърлите тренировки от Training Center. За да направите постоянна промяна на тренировка, редактирайте я в Training Center и после я прехвърлете в Edge.

За да редактирате advanced-тренировка:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Workouts > Advanced**.
3. Изберете тренировката която искате да редактирате. Изберете **Edit Workout**.
4. Изберете стъпалото което искате да редактирате. Изберете **Edit Step**.
5. Направете всички необходими промени, и натиснете **mode**.
6. Редактирайте други стъпала, ако е необходимо.
7. Натиснете **mode** за изход.

За да изтриете advanced-тренировка:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Workouts > Advanced**.
3. Изберете тренировката която искате да изтриете. Изберете **Delete Workout**.
4. Изберете **Yes** за да изтриете тренировката.

Courses

Друг начин да ползвате Edge-а за трениране е да създадете и редактирате курсове на базата на предишно-записана дейност. Можете да се състезавате опитвайки да постигнете или подобрите резултатите от курса. Можете още да се съревновавате с Virtual Partner когато тренирате с курсове. За да включите Virtual Partner, вижте [стр. 28](#).

Създаване на курсове

Garmin препоръчва да ползвате Training Center за създаването на курсове и точки за курсове. После можете да ги прехвърляте до Edge. За повече информация, вижте Training Center Help.

Също така можете да създадете курс (без точки) на Вашият Edge.

За да създадете курс на Вашият Edge:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Courses > <Create New>**.
3. От страницата History, изберете предишен поход на който да базирате Вашият курс.

4. Въведете описателно име за курса в най-горното поле (например, **5KM-SHOSE**).
5. Натиснете **mode** за изход.

Course	
Time 00:42:35	
Speed 0.0^m_h	Distance 13.2^m_i
Dist To Go 0^f_t	Time To Go —:—:—
Crs Pt Dist — —^m_i	Max Speed 23.7^m_h

Употреба на Курсове

След като започнете даден курс, натиснете **mode** за да видите страницата с данни за курса “Course”.

За да стартирате курс:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Courses**.
3. Изберете курса който искате да стартирате.
4. Изберете **Do Course**.
5. Натиснете **start** за да започнете Вашият курс.

За да спрете ръчно даден курс:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Stop Course**.

За да редактирате името на даден курс:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Courses**.
3. Изберете тренировката която искате да смените.
Изберете **Edit Course**.
4. Редактирайте името на курса, и натиснете **mode** за изход.

За да изтриете курс:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Training > Courses**.
3. Изберете курса който искате да изтриете.
Изберете **Delete Course**.
4. Изберете **Yes** за да изтриете курса.

Course	
Time 00:42:35	
Speed 0.0 ^m _h	Distance 13.2 ^m _i
Dist To Go 0 _f ^t	Time To Go --- [:] ₋₋₋
Crs Pt Dist  --- ^m _i	Max Speed 23.7 ^m _h

History

Вашият Edge автоматично съхранява всички данни за тренировките (когато таймерът е стартиран) и в паметта си побира до 1000 етапа данни. Когато паметта е пълна, новите данни се записват върху най-старите. Зареждайте Вашата History в Training Center периодично за да следите всички Ваши тренировки. Можете да видите данните на Вашият Edge или да прехвърлите историята в Training Center, откъдето можете да анализирате данните.

Данните в историята включват час, разстояние, калории, максимална скорост, надморска височина, и подробна информация за етапа.

Edge 305 включва още данни за сърдечен пулс и обороти.


Преглед на History

След като сте завършили дадено “каране”, Вашият Edge съхранява History-данните които можете да разглеждате по ден, седмица, или всички общо.

За да видите историята по ден:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **History > By Day**.



3. Натиснете  за да прелистите списъка. Докато прелиствате, под списъка се появяват сбити подробности.
4. Изберете параграфа който искате да видите в детайли. Изберете **View Laps** за допълнителни подробности.

Относно Подробността на Етапите

Edge-а извежда данните за история различно, в зависимост от видът тренировка. Данните за бърза тренировка се появяват на една сбита страница. Подробностите за Virtual Partner, Interval Workouts, advanced-тренировките, и курсовете се появяват с папки, които организират информацията по секции. За да видите информацията относно различните папки, натискайте стрелките ▲/▼ .



За да видите етапи на картата:

1. Докато гледате подробности за вписано в историята, изберете **View Laps**.
2. Изберете етап от списъка.
3. Изберете **View on Map**.
4. Натиснете стрелките ▲/▼ за промяна мащаба на картата. Когато приключите с разглеждането на етапа, изберете **Next** за да видите следващият етап. Натиснете **mode** за изход.



За да изтриете етапи или целият поход от историята:

1. Докато разглеждате подробности за въведеното в историята, изберете **View Laps**.
2. Изберете етапа който искате да изтриете.
3. Изберете **Delete Lap** или **Delete Entire Trip**. Изберете **Yes** за да потвърдите.

***БЕЛЕЖКА:** За да изтриете повече или всичката история, вижте следващата страница.*

За да прегледате историята по седмици:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **History > By Week**.
3. Натиснете ▼ за да прелистите през седмиците в списъка. Докато прелиствате, под списъка се появява "общо" (total) за всяка седмица.
4. Изберете седмица за да видите подробности за тази седмица по дни.

За да прегледате крайните резултати в историята:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **History > History Totals**. Появяват се крайните резултати за разстояние, време, и калории за всички съхранени тренировки.
3. Изберете **View Weeks** за да видите списък със седмици.

Изтриване на Историята

След като сте прехвърлили данните за няколко месеца от Edge до Training Center, Вие може да искате да изтриете историята от Вашият уред.

За да изтриете историята за тренировките:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **History > Delete**.
3. Изберете **Keep 1 Month, Keep 3 Months, Delete All** (съответно Пази 1 Месец, Пази 3 Месеца, Изтрий Всичко). Изберете **Yes** за да потвърдите.



Навигация

Ползвайте GPS навигационните свойства на Вашият Edge за да виждате Вашето движение на карта, за да отбелязвате и съхранявате места които искате да запомните, и за да създавате маршрути.



Навигация с картата

Натиснете **mode** за да видите страницата Map (картата). След като стартирате таймера и започнете да се движите, на картата ще се появи малка пунктирна линия, показваща Ви точно по какъв път сте минали. Тази пунктирна линия се нарича следа. Най-долу на картата, можете да видите нивото на мащабност. За да промените мащаба, натискайте **стрелките** ▲/▼. Най-горе на картата, можете да видите посоката в която се придвижвате. Там Вие можете да добавите полета за данни (вижте [стр. 53](#)).



Отбелязване и Намиране на Места

Място (Location) е точка от картата която съхранявате в паметта. Ако искате да запаметите отличителни белези (ориентири) или да се върнете до определено място, отбележете го там Мястото се появява на картата с име и символ. Можете да намерите, разгледате, и да се върнете до места по всяко време.

За да отбележите Вашето местоположение:

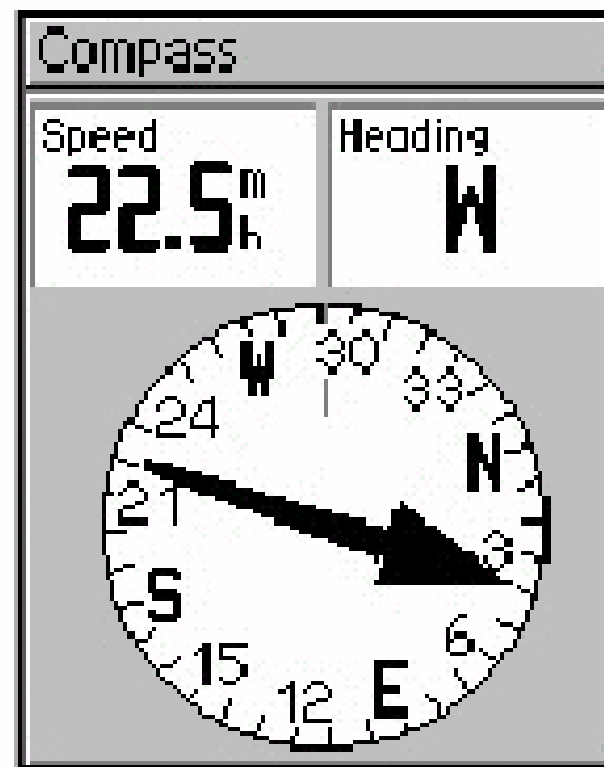
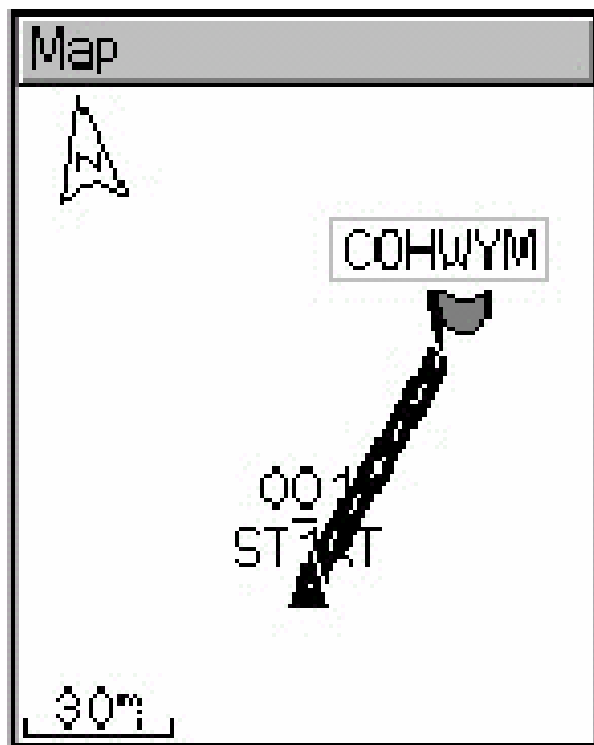
1. Идете до мястото което искате да отбележите.
2. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
3. Изберете **Navigation > Mark Location**.
4. Въведете описателно име за мястото в най-горното поле (например, **ЗАП. ПАРК**). Можете още да смените символа в най-горното ляво поле.
5. Изберете **OK**.

За да намерите и да тръгнете към място:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Navigation > Find**.
3. Ползвайте **стрелките** **▲/▼** за да изберете място от списъка. Докато прелиствате, под списъка за всяко място се появяват информацията разстояние и посока.



4. Изберете мястото.
5. Изберете **Go To**. Права линия върху картата Ви насочва към мястото.
6. Натиснете **mode** за да прегледате страницата Compass.



За да спрете навигацията към място:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Navigation > Stop GoTo** .

За да редактирате място:

1. Натиснете **mode** за достъп **Main Menu**.
2. Изберете **Navigation > Find**.
3. Изберете мястото.
4. Изберете име или символ, и направете необходимите промени.
5. Натиснете **mode** за изход.

За да изтриете място:

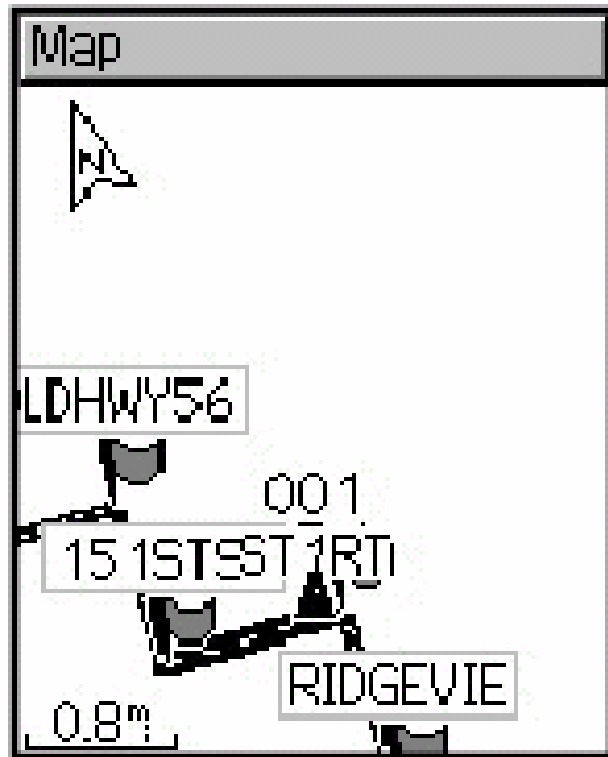
1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Navigation > Find**.
3. Изберете мястото.
4. Изберете **Delete**. Изберете **Yes** за да потвърдите.

Навигация с Маршрути

Маршрутите осигуряват посоки по права линия между две или повече точки от картата. След като създадете места като точки, Вие можете да ги ползвате за оформяне на маршрути. После можете да съхранявате маршрутите и да ги ползвате за навигация по всяко време. Страницата Compass също се появява за маршрути.

За да създадете маршрут:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Navigation > Routes**.
3. Изберете **New** за да добавите точка към Вашият маршрут.
4. Изберете точката от списъка, и после изберете **Use**.
5. Повторете стъпки 3 и 4 за да добавите още точки към Вашият маршрут.
6. Когато сте готови с прибавянето на точки, изберете **Navigate**.
7. Натиснете **start/stop**. Вашият маршрут се появява на страницата Map като тъмна линия свързваща всяка точка.



За да намерите и следвате маршрут:

1. Натиснете **mode** за достъп до режим Menu.
2. Изберете **Navigation > Routes**.
3. Изберете маршрута който искате да следвате.
Изберете **Navigate**.
4. Натиснете **start/stop**. Вашият маршрут се появява на Картата като тъмна линия свързваща всяка точка от него.

За да спрете навигацията по даден маршрут:

1. Натиснете **mode** за достъп до Main Menu.
2. Изберете **Navigation > Stop Route**.

За редакция на маршрут:

1. Натиснете **mode** за достъп до режима Menu.
2. Изберете **Navigation > Routes**.
3. Изберете маршрута който искате да редактирате.
Появява се меню.
4. Изберете **Edit**.
5. Когато сте готови с промените, изберете **Navigate** за навигация или **mode** за изход.

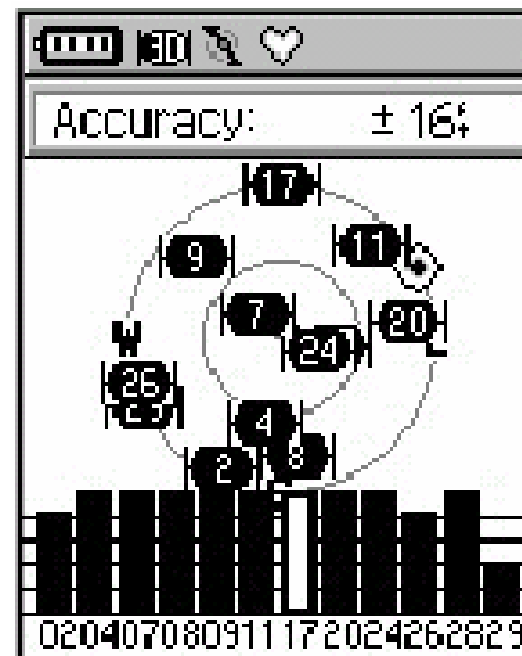
За да изтриете маршрут:

1. Натиснете **mode** за достъп до режим Menu.
2. Изберете **Navigation > Routes**.
3. Изберете маршрута който искате да изтриете.
Появява се меню.
4. Изберете **Delete**. Изберете **Yes** за да потвърдите.

Преглеждане на GPS данните

Страницата Satellite извежда информация относно GPS сигналите които в момента Edge-а приема. Натиснете **mode** за достъп до страницата Satellite.

Всеки GPS сателит в космоса има определен номер който го идентифицира. В концентричната графика в средата на страницата се появяват номерата на GPS сателитите които са засечени от вашият Edge.



Номерът се извежда там където е текущата позиция на този сателит в космоса. Всяко потъмнено число в графиката отговаря на сателит от който Edge-а в момента приема сигнали. Черните ленти под графиката представлява силата на приетият сигнал от всеки сателит (номерът на сателита се появява под неговата лента).

Относно GPS

Global Positioning System (GPS) е навигационна система изградена от мрежа от 24 сателита изведени в орбита от Министерството на Отбраната на САЩ. GPS бе заплануван първоначално за военни цели, но през 1980-те правителството направи системата налична за гражданска употреба. GPS работи при всякакви атмосферни условия, навсякъде по света, 24 часа през деня. Единственото което се заплаща за да ползвате GPS е само уреда-приемник. Не се заплащат никакви такси.

За повече информация, моля посетете www.garmin.com/aboutGPS.

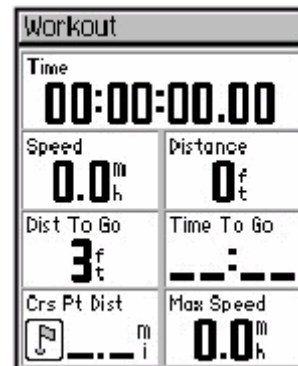
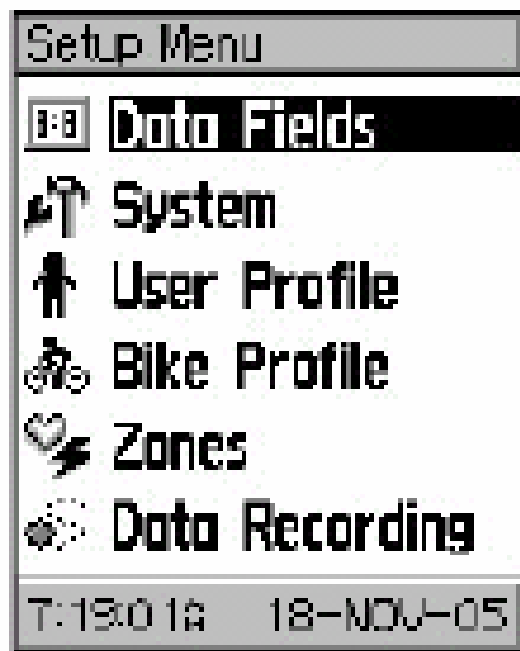
Настройки

Можете да настройвате: полета за данни, общи настройки, профили за колело и потребител, зони за пулс и скорост, и запис на данни.

СЪВЕТ: Когато сте готови с избиране на опции или въвеждане на стойности във Вашият Edge, натиснете **mode** за изход.

За да отворите страницата Setup Menu:

Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**. Изберете



Settings.

Настройване на Полета за Данни

Можете да настроите полета за данни за следните Edge-страници:

- Bike Computer 1
- Bike Computer 2
- Map
- Workouts
- Courses

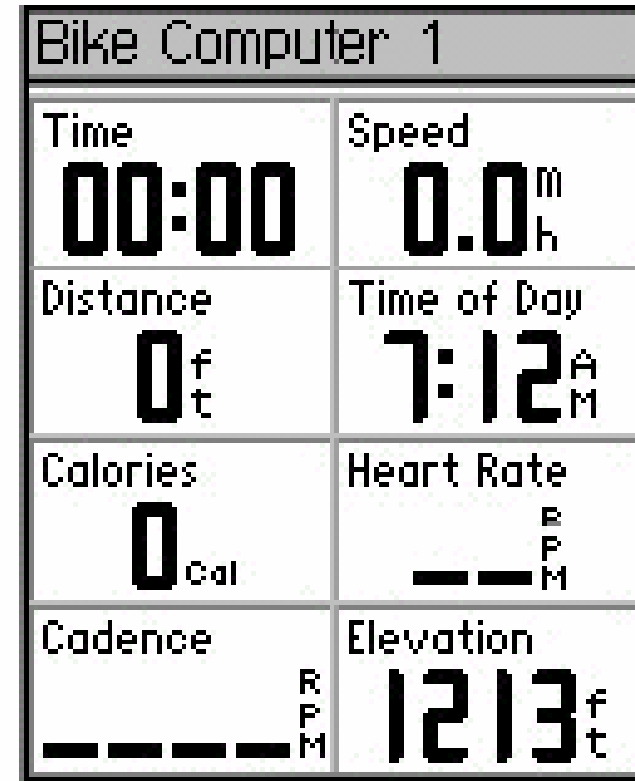
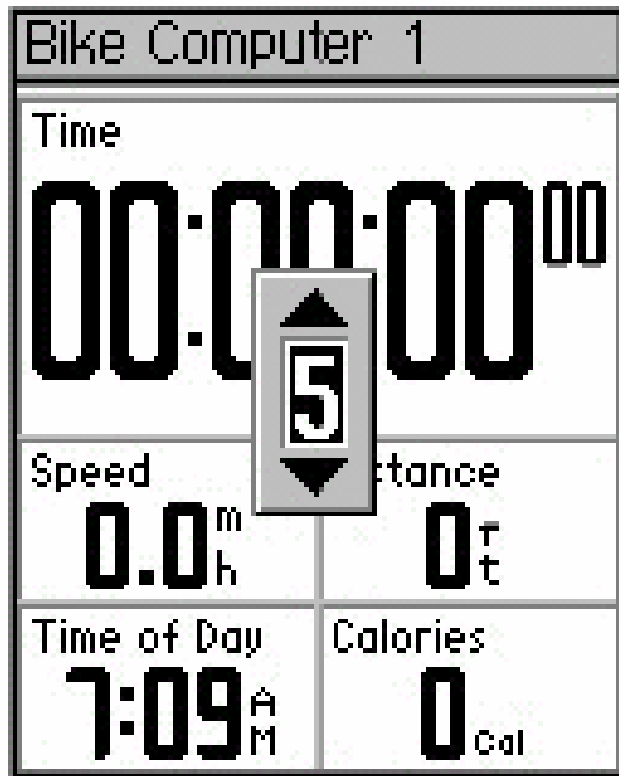
За пълен списък на наличните полета за данни във Вашият Edge, моля вижте [стр. 63-68](#).

За да настроите полета за данни:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > Data Fields**.
3. Изберете една от страниците в списъка.
4. Изберете броя на полетата за данни които искате да виждате на тази страница.
5. Ползвайте **стрелките** **▲/▼** и бутона **enter** за да промените полетата за данни. Натиснете **mode** когато сте готови.
6. Повторете за всяка страница която искате да промените.

Конфигурирани полета за данни (образец)

Стандартни полета за страница Bike Computer 1



Полета по желание за същата страница

Промяна на Системни Настройки

Системните настройки които могат да се конфигурират за да задоволят Вашите предпочитания включват общи настройки за Edge, и настройки за: екрана, картата, единици, час, и принадлежности.



За да смените общите настройки:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > System > General**. От тази страница, Вие можете да сменяте **GPS** режима, **Text Language** (език на текста), **Tones** (звуци), и **Page Mode Options** (опции за режим на страниците).

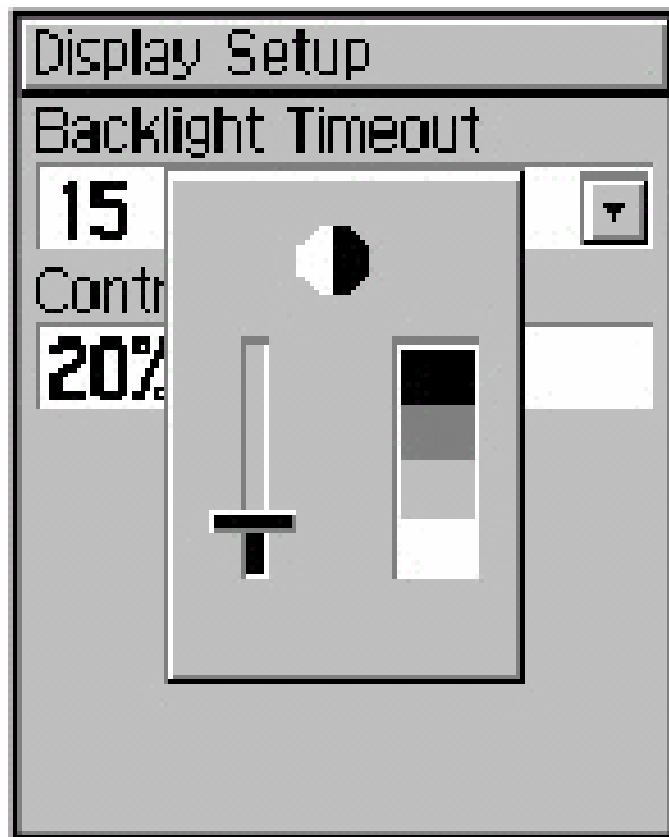
За да ползвате Edge на закрито:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > System > General > GPS**.
3. Изберете **GPS Off**.

БЕЛЕЖКА: Когато GPS е изключен, данните за скорост и разстояние не са налични, освен ако не ползвате Edge 305 с GSC10. Следващият път когато включите Edge, той отново ще търси спътници.

За да настроите екрана:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > System > Display**.
3. От тази страница, Вие можете да смените **Backlight Timeout** (изгасяне на екрана след...) и **Contrast**.



За да настроите картата:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > System > Map**.
3. Изберете **Orientation** (ориентировка на картата):
North up – извежда картата със Север отгоре.
Track Up – извежда картата с посоката на придвижване отгоре.
4. Можете още да изберете дали да се показват **User Waypoints** (потребителските точки) на Картата.



За да настроите единиците за измерване:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > System > Units**.
3. Изберете **Statute** (мили) или **Metric** (километри) за данните.
4. (само за Edge 305). Изберете **Beats per Minute** или **%Max HR** за данните за сърдечен ритъм. За повече информация относно сърдечният ритъм, вижте [стр. 70-74](#).



За да настроите часът:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > System > Time**.
3. От тази страница, Вие можете да настроите **Time Format** (формат за часът), **Time Zone** (часова зона), **Daylight Saving Time** (смяна на часът според сезона).

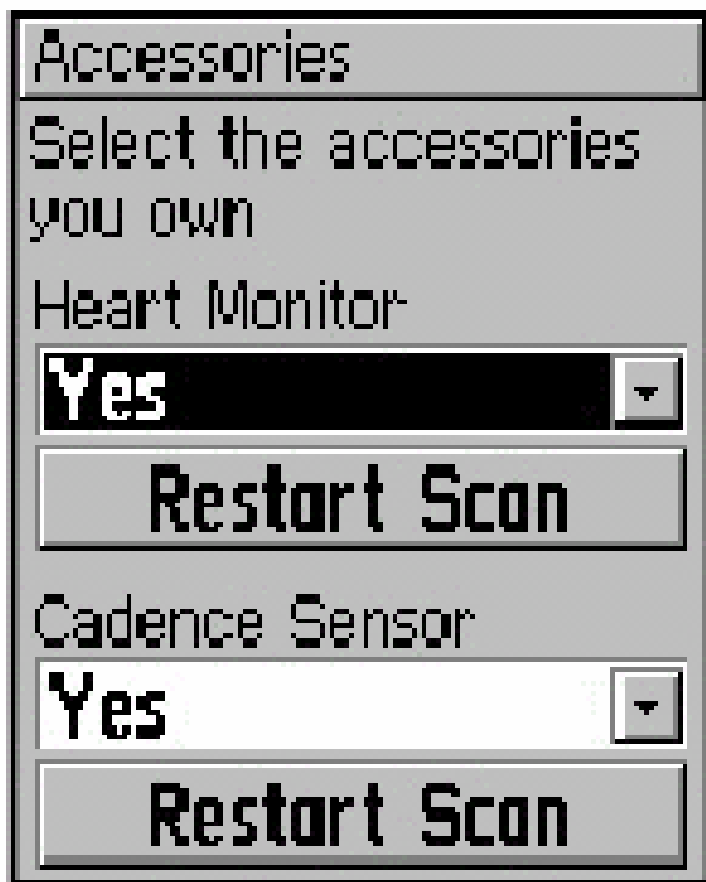


За да изключите или рестартирате търсенето за Edge 305 аксесоари:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > System > Accessories**.
3. В полетата **Heart Monitor** или **Cadence Sensor**, изберете **No** за да изключите аксесоара.

Или

Изберете **Restart Scan** ако имате проблеми с приемането на данни за пулс или обороти. Уверете се, че няма други подобни сензори около Вас.



Осъвременяване на Потребителския Профил

За да осъвремените потребителския профил, вижте [стр.19](#).

Промяна на Профила за Велосипеда

Можете да съхранявате до три профила за колело в Edge-a.

За да смените профила за велосипед:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > Bike Profile**.
3. Изберете профила който искате да ползвате.
4. Променете профила, ако е нужно. Вижте [стр.20](#).
5. Натиснете **mode** за изход.

Настройване на Зони

От **Main Menu**-то, изберете **Settings > Zones** за да настроите зоните за скорост и сърдечен пулс.

Speed Zones

Вашият Edge съдържа няколко зони за скорост, от много бавно (Climb 4) до много бързо (Max).

Стойностите за тези зони са въведени фабрично и може и да не Ви удовлетворяват. След като въведете подходящите зони,

Ви можете да ползвате тези зони за

предупреждения относно скорост или да ги

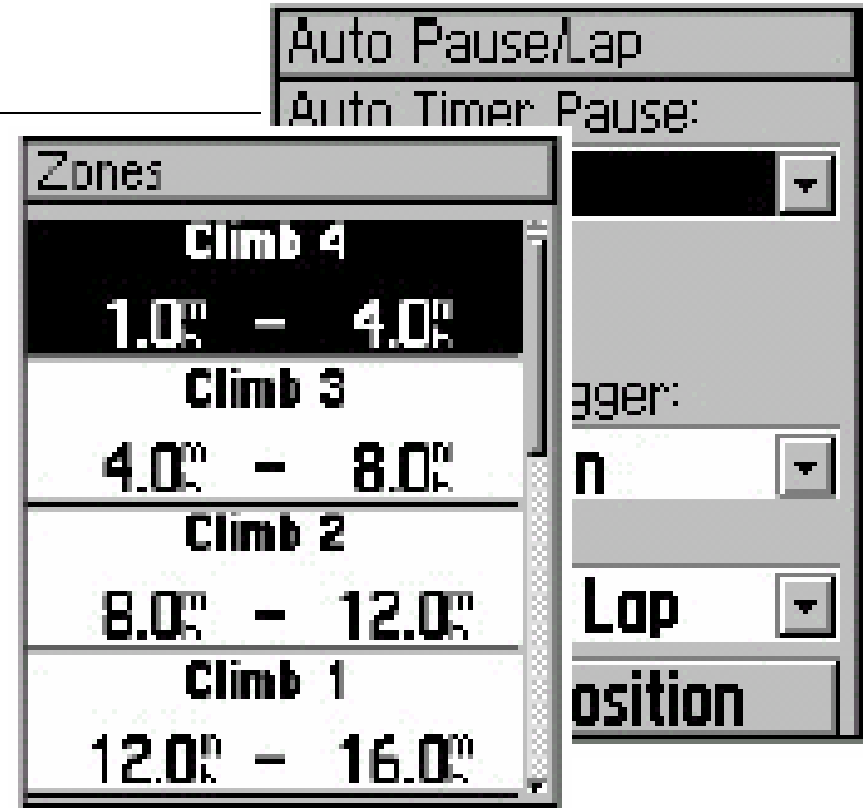
ползвате като цел при advanced-тренировки. За

повече относно предупрежденията, вижте [стр.24](#). За

повече относно advanced-тренировките, вижте [стр.34](#).

За да смените зоните за скорост:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > Zones**. Потребителите с Edge 305 трябва да посочат още **Speed Zones**.
3. Изберете зоната която искате да смените. Въведете минимална скорост за тази зона. После въведете максимална скорост за тази зона.
4. Повторете стъпки 2-3 за всяка зона която искате да промените.
5. Натиснете **mode** за изход.



Настройване на Вашите Зони за Сърдечен Ритъм

Зона за сърдечен ритъм е определен обхват от сърдечни удари за минута. Най-общо зоните за сърдечен ритъм се базират на процент от Вашият максималният ритъм и се номерират от 1 до 5, като 5 е най-ускорен ритъм. Ако знаете Вашият максимален пулс, можете да го въведете и по този начин. Edge-а ще изчисли зоните за пулс автоматично. Можете още да въведете ръчно зони за пулс.

За да базирате зони за пулс на базата на максималният Ви пулс:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > Zones > HR Zones**.
3. Изберете полето **Max**, и въведете Вашият максимален сърдечен пулс.
4. Изберете полето **Zones**, и изберете **Based on Max**.

Zones	
Max:	190 bpm
Zones	Based on Max
1	95 bpm
2	114 bpm
3	133 bpm
4	152 bpm
5	171 bpm

За да смените зоните за пулс ръчно:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > Zones > HR Zones**.
3. Изберете полето **Zones**, и изберете **Custom**.
4. Изберете каква да е зона за пулс, и изберете стойността която искате да смените. Въведете стойност за сърдечен пулс.
5. Повторете стъпка 3 за всяка зона за пулс която искате да промените.
6. Натиснете **mode** за изход.

Запис на Данни

Когато е настроен на Every Second, Edge-а може да записва до 3 ½ часа данни, по една точка на всяка секунда. Резултатът е крайно точен запис на пътя по който сте минали. Можете още да изберете Smart Recording за по-дълги пътувания. Тази настройка записва ключови точки в които сменят посоката или скоростта. Smart Recording е още много точен начин за записване на маршрута по който минавате.

ВНИМАНИЕ: Когато паметта на Edge е пълна, новите данни се записват върху най-старите. Добре е често да прехвърляте историята в Training Center.

За да начинът на записване на следата:

1. Натиснете **mode** за достъп до **Main Menu**.
2. Изберете **Settings > Data Recording**.
3. В полето **Record Data Points**, изберете **Every Second** или **Smart Recording**.
4. Натиснете **mode** за изход.

Приложения

Полета за Данни в Edge

Следната таблица е списък с всички полета за данни в Edge 205 и Edge 305 и също определения. *
Обозначава поле показващо метрични или английски единици. За да смените настройките на Вашият Edge, изберете **Main Menu > Settings > Units**.

Поле за Данни	Определение	Edge 205	Edge 305
Cadence	Обороти на колянвия лост на педалите за минута.		•
Cadence - Avg	Средното Cadence за продължителността на текущото каране.		•
Cadence - Lap	Средното Cadence за текущата обиколка.		•
Calories	Количеството на изгорените калории.	•	•
Distance *	Изминатото разстояние за текущото каране.	•	•

Поле за Данни	Определение	Edge 205	Edge 305
Dist – Lap *	Разстояние изминато в текущата обиколка.	•	•
Dist – Last Lap *	Изминатото разстояние в последната обиколка.	•	•
Dist – Paused *	Изминато разстояние докато timer-ът е бил в Auto Pause.	•	•
Elevation *	Надморска височина.	•	•
GPS Accuracy *	Относителна грешка в изчислението на текущите координати. Например ± 7м.	•	•

Поле за Данни	Определение	Edge 205	Edge 305
Grade	Изчисление на изкачването спрямо придвижването напред. Например ако за всеки 1 метър се придвижвате 2 метра, Вашето grade е 50%.	•	•
Heading	Текущата посока на придвижване.	•	•
Heart Rate	Сърдечни удари за минута (bpm).		•
Heart Rate – Avg	Среден пулс за продължителността на текущото каране.		•
Heart Rate - Lap	Среден пулс за текущата обиколка.		•

Поле за Данни	Определение	Edge 205	Edge 305
Heart Rate Zone	Текущата зона на пулса (1-5). Стандартно, зоните се базират на Вашият максимален пулс и на потребителския профил.		●
Laps *	Броят на завършените обиколки.	●	●
Speed – Avg*	Средна скорост за продължителността на текущото каране.	●	●
Speed – Lap*	Средна скорост за текущата обиколка.	●	●
Speed – Max*	Максималната скорост постигната по време на текущото каране.	●	●

Поле за Данни	Определение	Edge 205	Edge 305
Speed Zone	Текуща зона за скоростта, базирано на стандартни или Ваши настройки: Climb 1-4, Flat 1-3, Descent, Sprint, и Max Speed.	•	•
Sunrise	Приблизителен час на изгрев, на базата на Вашите GPS-координати.	•	•
Sunset	Приблизителен час на залез, на базата на Вашите GPS-координати.	•	•
Time	Време по хронометъра.	•	•
Time – Avg Lap	Средно време за завършване на обиколките досега.	•	•
Time – Lap	Изминало време за текущата обиколка.	•	•
Time – Last Lap	Изминало време за последната завършена обиколка.	•	•

Поле за Данни	Определение	Edge 205	Edge 305
Time – Paused	Изминало време при timer в режим Auto Pause.	•	•
Time of Day	Текущ час на базата на Вашите настройки за час (format, time zone, и daylight saving time)	•	•
Total Ascent *	Крайна надморска височина изкачена за текущото каране.		•
Total Descent *	Крайна надморска височина понижена за текущото каране.		•

Акcesoари за Edge

Акcesoар	Part Number (фабричен номер)
GSC10 сензор за обороти и скорост	010-10644-00
Монитор за измерване на пулса	010-10645-00
Адаптер за захранване от запалката	010-10563-00
HRM резервен еластичен ремък за монитора	010-10714-00
Калъф за пренасяне	010-10718-00
Резервна стойка за монтаж	010-10725-00
GSC10 резервен магнит	010-10729-00
Зарядно AC (за Америка)	010-10635-00
Зарядно AC (за Европа)	010-10635-01
Резервен USB-кабел	010-10477-03

За закупуване на допълнителни акcesoари за Вашият Edge, моля посетете Web-сайта на Garmin:
<http://shop.garmin.com>.

Преглед на Данните за Сърдечен пулс

Можете да настроите Вашият Edge да извежда различни данни за пулс: текущ пулс, среден пулс, и зона на пулса, което може да Ви помогне да определяте интензивността на тренировката. Например, можете да добавите текущ пулс за страницата Bike Computer и зона на пулса за страницата Workout.

За да добавите или промените полета за данни, вижте [стр.53](#).

За пълен списък на наличните полета за данни, вижте [стр.63](#).

Данните за пулс също се извеждат като история. Вижте [стр.42](#) за повече относно записът на история.

Трениране със Зони за Сърдечен Пулс

Много колоездачи и други спортисти ползват зоните за пулс за да измерват и увеличават тяхната

сърдечносъдова сила и за да подобрят тяхното здравословно състояние.

Какво са зоните за пулс?

Зона за сърдечен пулс е просто обхват от удари за минута. Петте общоприети зони се номерират от 1 до 5, като 5 е най-интензивно. Най-общо, зоните за пулс се изчисляват като процент от Вашият максимален пулс. Вижте Таблица 1 за да научите някои от ефектите на тренировката при пулс спадащ във всяка от тези зони.

Как зоните за пулс влияят на Вашите цели за тренировката?

Когато знаете зоната в която попада Вашият пулс това може да Ви помогне да прецените и подобрите Вашето състояние. Прилагайте следните принципи:

- Вашият пулс е отличен показател за интензивността на тренировката.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да подобрите Вашите сърдечносъдови възможности и сила.
- Знаенето на зоната на Вашият пулс може да предотврати прекалено трениране и да понижи рискът от травми.

Вижте Таблица 1 на [стр.72](#) за повече информация относно ползите от тренирането във всяка от зоните за пулс.

Как мога да определя зоната в която попада моят сърдечен пулс?

Ако знаете Вашият максимален пулс, Вие можете да го въведете и тогава Edge-а ще изчислява зоната в която попада пулсът Ви на базата на процент както е показано в Таблица 1 от [стр.72](#). За повече информация относно настройването на зони за пулс, вижте [стр.60](#).

Таблица 1

Зона	% от максималният пулс	Усещане от натоварването	Ползи
1	50%-60%	Отпуснато, лесно темпо; ритмично дишане	Аеробна тренировка за начално ниво; понижава стреса
2	60%-70%	Спокойно темпо; леко дълбоко дишане, възможно е да разговаряте.	Основна сърдечносъдова тренировка; подходящо за възстановяване
3	70%-80%	Средно темпо; по-трудно е да се разговаря	Подобрява аеробният капацитет; оптимална сърдечносъдова тренировка
4	80%-90%	Бързо и донякъде неудобно темпо; енергично дишане	Подобрява аеробният капацитет; подобрява бързината
5	90%-100%	Темпо – спринт. Не може да се задържи задълго. Затруднено дишане.	Аеробна и мускулна издръжливост; увеличава силата

Sensor Pairing

Какво е Sensor Pairing?

Pairing е процесът при който съчетавате сензорите, като монитора за сърдечен ритъм и GSC10, с Вашият Edge 305. Този процес става автоматично когато включите Edge и отнема само няколко секунди когато сензорите са включени и работят правилно. След като ги съчетаете, Вашият Edge ще приема данни само о Вашият сензор.

Как работи съчетаването?

При включване, Edge ще сканира автоматично за сензорите които сте активирали по в първоначалното настройване (вижте [стр.12](#)) или настройването на аксесоарите (вижте [стр.58](#)). Всеки сензор има уникално ID. Edge-а научава и съхранява това уникално ID докато съчетава за първи път. Следващият път когато включите Edge-а, той ще съчетава само с уникалния ID на сензора. Ако Edge-а не намери сензора, Вие трябва да рестартирате търсенето за да се намери ID-то на Вашият сензор.

Съвети при съчетаване на Сензори (Pairing)

Ако имате проблеми със съчетаването, или ако отчитанията са нестабилни, пробвайте следните съвети:

- Разположете Edge-а в рамките на 3м от сензора докато ги съчетавате.
- Стойте далеч от всеки друг сензор докато съчетавате.
- Рестартирайте търсенето ако изглежда, че Edge-а се е съчетал с друг сензор (вижте [стр.58](#)).
- Уверете се, че сензорите са активирани в Edge-а (вижте [стр.58](#))
- Уверете се, че сензорите са изправни.
- Сменете батерията.
- Почистете сензорите. Прахта и наслоеното зацапване могат отслабят сигналите.

Само за монитора за сърдечен ритъм:

- Нанесете влага отново. Ползвайте електроден гел, вода, или слюнка.
- Уверете се, че монитора за пулс е прилепнал към Вашето тяло. Ако имате проблеми с нестабилни отчитания, разположете излъчвателя на Вашият гръб.
- Носете памучна тениска, или намокрете Вашата тениска. Синтетични дрехи които се трият в монитора могат да създадат статично електричество което да взаимодейства със сигналите за пулс.

Тренировка с Cadence (Обороти на педала)

Cadence е нивото на въртене на педали. Измерва се в брой обороти на колянвият лост (на педала) за минута.

Има два сензора в GSC10: един за оборотите и един за скоростта. Данните за обороти от GSC10 винаги се записват. Данните за скорост се записват само когато GPS-сигнала е слаб или когато GPS е изключено.

За информация относно настройка и употреба на сигнали от сензора за предупреждаване, вижте [стр.27](#).

БЕЛЕЖКА: Не можете да промените полетата за данни в страницата Altimeter.

Барометричен Алтимер

Edge 305 има барометричен алтимер за по-точни данни за надморска височина и за чертаене на графичен профил.

Натиснете **mode** за да видите страницата Altimeter. След като стартирате таймера и започнете да се движите, черна линия със сив нюанс се появява на страницата, чертаейки надморската височина докато карате. Най-долу на страницата, Вие можете да видите мащаба. За промяната на мащаба, ползвайте **стрелките** ▲/▼ .

Най-горе на страницата с картата се появяват Вашите надморска височина и общо изкачване.

Garmin Training Center

Софтуерът Garmin Training Center е включен в комплекта с Edge. Намерете Training Center CD-то и го ползвайте за инсталация на Training Center на Вашето PC.

Софтуерът Training Center Ви позволява да нанасяте данните от Вашите карания върху карта. Предлагат се още интерактивни инструменти за измерване на Вашата скорост, разстояние, изкачване, слизане, и надморска височина. Създайте и насрочете маршрути и тренировки или ползвайте шаблони за тренировка и ги “качвайте” на Вашият Edge.

За инсталация на Training Center:

1. Пъхнете Training Center CD в CD-ROM устройството на Вашият компютър. PC-то Ви би трябвало автоматично да пусне стартиращият файл и да изведе приветстващо съобщение.
2. Ако welcome-съобщението не се появи, щракнете **Start** и после **Run...** Напишете буквата на CD-ROM устройството последвана от “setup” (примерно D:\setup). После натиснете **enter**.
3. Когато се появи приветстващото съобщение, щракнете **Install Training Center**. После щракнете **Next**.
4. Щракнете **I accept the terms of the license agreement**. Накрая щракнете **Next**.
5. Щракнете **Next** за да потвърдите стандартното разположение за файловете.
6. Щракнете **Install**.
7. Изчакайте докато необходимите файлове се съхранят на Вашето PC.

Вече можете да започнете да ползвате Training Center. Ползвайте USB кабела от пакета с продукта за да свързвате Edge към Вашият компютър. После отворете Training Center. За помощ относно употребата на Training Center, щракнете менюто **Help** и изберете **Contents**, или натиснете **F1** от Вашата клавиатура.

Грижи за Edge

Edge-a е сглобен от висококачествени материали и не изисква други грижи от потребителя освен чистене. Почистете уреда и монитора за сърдечен ритъм ползвайки кърпа намокрена със слаб разтвор на вода и почистващ препарат (може и само с вода). После избършете до сухо. Избягвайте химически препарати които могат да увредят пластмасови части.

Съхраняване

Не съхранявайте Edge-a на места където може да има много високи/ниски температури (например в багажника) понеже уреда може да се повреди непоправимо. Информация като записана история, места, и следи, се запазва в паметта на уреда за неопределено време без необходимостта от енергия. Винаги е добре обаче, да записвате потребителските данни или да ги сваляте на Вашият персонален компютър. PC-софтуерът за Edge-a е включен в пакета с продукта.

Потапяне във Вода

Edge-a е водоустойчив според IEC Standard 60529 IPX7. Може да издържи потапяне на един метър под вода за 30 минути. По-продължителното потапяне може да причини повреди по уреда. След потапяне, веднага избършете уреда до сухо преди да го ползвате или захранвате.

Product Support

За разрешение на проблеми които не са описани в това ръководство, моля свържете се с Garmin Product Support на 800/800.1020 в САЩ или на 44/0870.8501241 в Европа.

Спецификации

Физически

Корпус: Напълно споен, удароустойчива пластмасова сплав, водоустойчив според IEC 60529 IPX7 стандарти (водоустойчив до 1м за 30 минути)

Размери:
44mm x 94mm x 23mm

Тегло: Около 88 грама.

Екран: 128x160 пиксела, 29.65mm x 36.69mm

Антенa: Вътрешна

Захранване

Input: 910 mAh rechargeable, вградена, литиево-йонна батерия

Живот на Батерията: 12 часа, обикновена употреба

Характеристики

Приемник: Високо-чувствителен интегриран GPS приемник, SiRF.

Време за инициализация:

Горещ Старт: < 1 секунда

Топъл Старт: < 38 секунди

Студен Старт: < 45 секунди

Ниво на опресняване: 1/секунда, постоянно

GPS точност за позицията*:

<10 метра, 50% обикновено

GPS точност за скоростта*:

< 0.05 m/s

Динамика: Функционира по спецификациите до натоварване от 6G.

Работна Температура:

-20°C – 60°C

** Зависи от яснотата на небето*

Монитор за Сърдечен Ритъм

Физически размери (WxHxD): 13.7" x 1.4" x 0.5"

Обхват на излъчване:

около 3m

Батерия: CR2032 (3 волта)

Живот на Батерията: приблизително 3 години (при употреба 1 час на ден)

Тегло: 21 грама

Точността може да се влоши при лош контакт на сензора, електрическо смущение, и от разстоянието до излъчвателя.

***GSC10* сензор за обороти и скорост**

Размери (WxHxD):

2.0" x 1.2" x 0.9" (без рамото за сензора)

Обхват на излъчването:

около 3m

Батерия: CR2032 (3 волта)

Живот на батерията: около 1.4 години (при употреба 1 час на ден)

Тегло: 25 грама.

БЕЛЕЖКА: Спецификациите са обект на промяна без известяване.

Регистрация на Продукта

Помогнете ни да Ви обслужваме по-добре като попълните нашата online регистрация сега! Вземете подръка серийният номер на Вашият Edge и се свържете към нашият Web сайт (www.garmin.com).

Гледайте за препратката Product Registration в нашата home-страница.

Ползвайте това място за да запишете серийният номер (8-цифрен номер на гърба на уреда) в случай, че Вашият Edge бъде загубен, откраднат или се нуждае от ремонт. Пазете оригиналната гаранционна карта.

СЕРИЕН НОМЕР:

Свържете се с Garmin

Ако срещнете каквато и да е трудност докато ползвате Вашият Edge, или ако имате какви да е въпроси:

- в САЩ свържете се с Garmin Product Support на тел.: 913/397.8200 или 800/800.1020, Понеделник-Петък, 8-13 часа Централно Време; или с e-mail на sales@garmin.com.
- в Европа, свържете се с Garmin (Europe) Ltd. на 44/0870.8501241.

Подмяна на Батерията

Монитора за сърдечен ритъм и GSC10 съдържат подменяни-от-потребителя CR2032 батерии. Изхвърляйте ги правилно (в кофи за боклук). За да смените батерията, намерете кръглото капаче отзад на монитора за сърдечен ритъм или отстрани на GSC10. Ползвайте монета за да завъртите капачето обратно на часовниковата стрелка. Извадете капачето и батерията. Внимавайте да не повредите или загубите О-пръстена който уплътнява капачето. После ползвайте пак монетата за да завъртите капачето обратно на място.

Информация за Сигурност



Внимание

Неизбягването на следните опасни ситуации може да доведе до инцидент или сблъсък, сериозна травма или смърт.

Когато сте на път, внимателно сравнявайте информацията от Edge-a с всички налични навигационни източници, включително хартиена карта. За сигурност, винаги разсейвайте всякакви противоречия или въпроси преди да продължите пътя.

Edge-a съдържа зареждаща се литиево-йонна батерия която не се сменя от потребителя. GSC10 и монитора за сърдечен ритъм съдържат сменяема CR2032 батерия.

- Не зареждайте извън уреда, не нагрявайте над 60°C
- Пазете далеч от деца
- Изхвърляйте употребените батерии правилно. Това означава да ги изхвърляте в

предназначените за това кофи за боклук.

Този продукт, опаковката му и неговите компоненти съдържат химикали познати като причиняващи рак и родилни дефекти. Това съобщение се осигурява в съответствие с California's Proposition 65. Ако имате някакви въпроси или искате да научите повече, моля посетете www.garmin.com/prop65

Ако възникне проблем с Вашият Edge, моля донесете го в ГЕОТРЕЙД за ремонт.

Винаги се съветвайте с Вашият личен лекар преди да започвате или променяте всякаква програма за трениране. Ако имате пейсмейкър или друго имплантирано електронно устройство, посъветвайте се с лекаря си преди да ползвате монитора за сърдечен пулс.



Предупрежден

Неизбягването на следните опасни ситуации може да доведе до травма или имуществена вреда.

Ползвайте Edge само като навигационен помощник. Не опитвайте да ползвате Edge-a за всякаква друга цел изискваща точно измерване на посока, местоположение, или топография. Този продукт не бива да се ползва за определяне на разстояние до земята при авиационна навигация.

GPS (Global Positioning System) се поддържа от правителството на САЩ, и то единствено е отговорно за точността и поддръжката на системата. Правителствената система е обект на промени които биха повлияли на точността и производителността на цялото GPS-оборудване, включително и на Edge. Въпреки, че Edge е прецизен навигационен инструмент, всеки такъв може да се използва или интерпретира погрешно и по този начин да стане опасен.

Edge-a, монитора за сърдечен ритъм, и GSC10 сензора за скорост и обороти са потребителски устройства, а не медицински, и могат да се смущават от външни електрически източници. Отчитанията за пулс са само за справка. Garmin не са отговорни за всякакви грешни отчитания.

Ползвайте Edge на собствен риск. За да намалите риска от неправилна работа, внимателно прегледайте това ръководство. Когато ползвате уреда в действителност, внимателно сравнявайте индикациите на Edge-a с всички налични навигационни източници, включително от други уреди, карти и т.н. За по-сигурно, винаги разсейвайте всякакви съмнения преди да продължите да се движите.

За последните версии на софтуера (не включва карти) когато и да е, посетете уеб-сайта на Garmin
www.garmin.com



© Copyright 2005 Garmin Ltd.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, S051 9DL, U.K.

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

Part Number 190-00580-00 Rev.A

Българското ръководство за Edge се осигурява за удобство. Ако е необходимо, консултирайте се с оригиналното Английско ръководство.

GARMIN НЕ ГАРАНТИРАТ ТОЧНОСТТА НА БЪЛГАРСКОТО РЪКОВОДСТВО И ОТХВЪРЛЯТ ВСЯКАКВА ОТГОВОРНОСТ ВЪЗНИКВАЩА ОТ УПОВАВАНЕТО НА НЕГО.