

EDGE[®] 500

COMPUTADOR PARA CICLISMO COM TECNOLOGIA GPS



© 2009 Garmin Ltd. ou respectivas subsidiárias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel.: (913) 397 8200 ou
(800) 800 1020
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK
Tel.: +44 (0) 870 8501241 (fora do Reino Unido)
0808 2380000 (no Reino Unido)
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
N.º 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel.: (886) 2 2642 9199
Fax (886) 2 2642 9099

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 prévia autorização escrita 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 são 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 informação adicional acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin®, Garmin Training Center®, 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™ 10, 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. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

Índice

Como começar	1
Acerca da bateria	1
Instalar o Edge	2
Ligar o Edge	4
Adquirir sinais de satélite.....	7
Sensores ANT+ opcionais	7
Fazer uma viagem.....	8
Guardar os dados da viagem	8
Utilizar software gratuito	8
Transferir o Historial para o seu computador.....	9
Treinar com o Edge	10
Alertas	10
Utilizar o Auto Lap por distância.....	11
Utilizar o Auto Lap por posição.....	12
Utilizar o Auto Pause	13
Utilizar Percorrer auto.....	13
Percursos	14

Sensores ANT+

18	
Dicas para emparelhar sensores ANT+ com o seu dispositivo Garmin	18
Colocar o monitor de ritmo cardíaco.....	19
Utilizar o monitor de ritmo cardíaco.....	20
Zonas de ritmo cardíaco.....	21
Substituir a bateria do monitor de ritmo cardíaco.....	22
Instalar o GSC 10.....	23
Utilizar o GSC 10.....	26
Substituir a bateria do GSC 10.....	27
Sensores ANT+ de terceiros	28
Resolução de problemas do Sensor ANT+	29

Historial

31	
Ver o Historial	31
Ver totais de distância e tempo	32

Eliminar o Historial.....	32
Gravação de dados	32
Gestão de dados.....	33
Carregar ficheiros	33
Eliminar ficheiros	34
Definições	35
Personalizar os seus campos de dados seleccionáveis.....	35
Campos de dados	36
Alterar as definições do sistema....	39
Alterar as suas definições de perfil de utilizador.....	40
Actualizar o Perfil da bicicleta.....	41
Mudar de bicicleta	41
Alterar o aviso de início	41
Definições de GPS	42
Definir pontos de elevação	43

Anexo.....	44
Registrar o dispositivo	44
Acerca do Edge	44
Actualizar o software	44
Contactar a Assistência ao Produto Garmin	44
Utilizar a retro-iluminação.....	45
Adquirir acessórios opcionais.....	45
Especificações.....	45
Tamanhos e circunferências das rodas.....	48
Resolução de problemas.....	50
Índice Remissivo	52

Como começar

ATENÇÃO

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 quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Ao utilizar o Edge® pela primeira vez, proceda ao seguinte:

1. Carregue o Edge (página 2).
2. Instale o Edge (página 2).
3. Ligue o Edge (página 4).
4. Adquira sinais de satélite (página 7).
5. Configure sensores ANT+™ opcionais (página 7).
6. Faça uma viagem (página 8).
7. Guarde o seu passeio (página 8).

8. Obtenha o software Garmin Connect™ ou Garmin Training Center® (página 8).
9. Transfira o historial para o seu computador (página 9).

Acerca da bateria

ATENÇÃO

Este produto contém uma bateria 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.

O Edge é alimentado por uma bateria de íões de lítio incorporada que pode ser carregada com o carregador CA ou o cabo USB incluído na embalagem do produto.

NOTA: o Edge não carrega quando ultrapassa o intervalo de temperatura 0°C a 50°C (32°F a 122°F).

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 CA a uma tomada de parede comum.
2. Levante a capa contra intempéries da porta mini-USB.



Porta mini-USB por baixo da capa contra intempéries

3. Ligue a extremidade pequena do carregador CA à porta mini-USB. Para ligar o Edge ao seu computador através do cabo USB, consulte a [página 9](#).
4. Carregue o Edge durante, pelo menos, três horas antes de o utilizar.

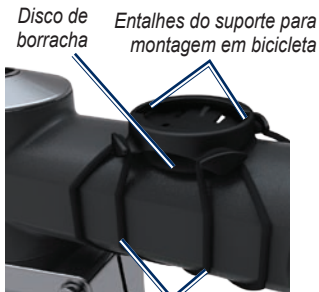
Uma bateria totalmente carregada pode durar cerca de 18 horas antes de ser necessário recarregá-la.

Instalar o Edge

Para uma recepção de GPS ideal, posicione o suporte para montagem em bicicleta de forma a que a parte frontal do Edge esteja orientado para o céu. Pode instalar o suporte para montagem em bicicleta na barra da bicicleta (como indicado na [página 3](#)) ou nos guidadores.

1. Seleccione um local adequado e seguro para montar o Edge, de modo a que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.

2. Coloque o disco de borracha na parte de trás do suporte para montagem em bicicleta.
As patilhas de borracha devem ser alinhadas com a parte de trás do suporte para montagem em bicicleta de forma a manter-se fixo.
3. Coloque o suporte para montagem em bicicleta na barra da bicicleta.
4. Fixe o suporte para montagem em bicicleta de modo firme com as duas braçadeiras.



Disco de
borracha

Entalhes do suporte para
montagem em bicicleta

Correias à volta da
barra da bicicleta

5. Alinhe as patilhas na parte de trás do Edge com os entalhes do suporte para montagem em bicicleta.
6. Pressione ligeiramente e rode o Edge para a direita até encaixar no sítio.



**O Edge montado na
barra da bicicleta**

Soltar o Edge

1. Rode o Edge para a direita para desbloquear o dispositivo.
2. Levante o Edge do suporte.

Ligar o Edge







Prima e mantenha premido o botão **POWER** para ligar o Edge.

Configurar o Edge

Quando ligar o Edge pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que configure as definições do sistema e as definições do perfil do utilizador.

- Siga as instruções apresentadas no ecrã para concluir a configuração inicial.
- Prima ▼ e ▲ para ver as opções e alterar a selecção predefinida.
- Prima **ENTER** para efectuar uma selecção.
- Utilize a tabela na [página 5](#) para responder à pergunta sobre a classe de actividade.

Ícones

	Nível de carga da bateria.
	O GPS está ligado e a receber sinais.
	O GPS está desligado.
	O monitor de ritmo cardíaco está activo.
	O sensor de velocidade e cadência está activo.
	O medidor de potência está activo.

Classes de actividades

	Treino Descrição	Treino Frequência	Tempo de treino por semana
0	Sem registo de exercício	-	-
1	Ocasional, exercício leve	Uma vez em duas semanas	Menos de 15 minutos
2			de 15 a 30 minutos
3		Uma vez por semana	Aproximadamente 30 minutos
4	Exercício regular e treino	2 a 3 vezes por semana	Aproximadamente 45 minutos
5			de 45 minutos a 1 hora
6			de 1 a 3 horas
7		3 a 5 vezes por semana	de 3 a 7 horas
8	Treino diário	Quase diariamente	de 7 a 11 horas
9		Diariamente	de 11 a 15 horas
10			Mais de 15 horas

Como começar

Botões

Cada botão do Edge tem várias funções.



Botão	Descrição
POWER/LIGHT	Prima e mantenha premido POWER para ligar ou desligar o dispositivo. Prima LIGHT para activar a retro-iluminação. Prima qualquer botão para prolongar a retro-iluminação por mais 15 segundos.
BACK	Prima BACK para cancelar e voltar ao menu anterior.

START/STOP	Prima START/STOP para iniciar e parar o cronómetro.
▼ ▲	Prima ▼ ou ▲ para seleccionar menus e definições. Prima e mantenha premido ▼ ou ▲ para percorrer rapidamente as definições.
LAP/RESET	Prima LAP para criar uma nova volta. Prima e mantenha premido RESET para repor o cronómetro.
PAGE/MENU	Prima PAGE para percorrer rapidamente as páginas de dados de treino. Prima e mantenha premido MENU para alternar entre os modos de menu e de cronómetro.
ENTER	Prima ENTER para seleccionar opções e aceitar mensagens.

Adquirir sinais de satélite

Pode demorar entre 30 e 60 segundos a adquirir sinais.

1. Dirija-se para uma área aberta.
2. Certifique-se de que a parte frontal do Edge está orientada para o céu.
3. Aguarde enquanto o Edge procura satélites.

Não comece a andar até que a página de localização de satélites desapareça.

NOTA: para desligar o receptor de GPS e usar o Edge no interior, consulte a [página 42](#).

Sensores ANT+ opcionais

NOTA: se não for necessário configurar sensores ANT+, pode ignorar este passo.

Para utilizar um sensor ANT+ durante a viagem, deve instalá-lo e emparelhá-lo com o Edge.

- Para obter instruções sobre o monitor de ritmo cardíaco, consulte a [página 19](#).
- Para obter instruções sobre o sensor de velocidade e cadência do GSC™ 10, consulte a [página 23](#).
- Para obter informações sobre sensores ANT+ de terceiros, consulte a [página 28](#), consulte as instruções do fabricante e visite www.garmin.com/intosports.

Fazer uma viagem

Antes de poder registar um historial, deve adquirir sinais de satélite ([página 7](#)).

1. Prima e mantenha premido **MENU** para ver a página do cronómetro.

Hora	
00:00:00 ⁰⁰	
Velocidade	Distância
0.0 ^k _h	0 ^{mi}
Hora dia	Calorias
09:23	0 ^{Cal}

2. Prima **START** para iniciar o cronómetro.
O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
3. Depois de concluída a viagem, prima **STOP**.

Guardar os dados da viagem

Prima e mantenha premido **RESET** para guardar os dados da viagem e repor o cronómetro.

Utilizar software gratuito

A Garmin oferece duas opções para armazenar e analisar os seus dados da viagem:

- O Garmin Connect é um software baseado na Internet.
 - O Garmin Training Center é um software informático que não necessita da Internet depois de instalado.
1. Visite www.garmin.com/intosports.
 2. Siga as instruções apresentadas no ecrã para instalar o software.

Transferir o Historial para o seu computador

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



Porta do conector mini-USB (por baixo da capa contra intempéries)

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

4. Abra o Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>) ou o Garmin Training Center.
5. Siga as instruções de incluídas no software.

Treinar com o Edge

Alertas

Utilize os alertas do Edge para treinar com metas de tempo, distância, calorias, ritmo cardíaco, cadência e potência.

Utilizar alertas de tempo, distância e calorias

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Alertas**.
3. Seleccione **Alerta de Tempo, Alerta de Distância** ou **Alerta de Calorias**.
4. Ligue o alerta.
5. Introduza um valor de tempo, distância ou calorias.
6. Faça uma viagem.

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

NOTA: para certificar-se de que os tons de mensagem do Edge estão ligados, consulte a [página 39](#).

Utilizar alertas avançados

Se tiver o GSC 10, um monitor de ritmo cardíaco opcional ou um sensor ANT+ de terceiros, pode configurar alertas avançados.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Alertas**.
3. Seleccione uma opção:
 - Seleccione **Alerta RC** para definir o ritmo cardíaco mínimo e máximo em batimentos por minuto (bpm).

NOTA: para obter mais informações sobre definições e zonas de ritmo cardíaco, consulte a [página 20](#).

- Selecione **Alerta de Cadência** para definir os valores de cadência rápidos e lentos nas rotações do braço da manivela por minuto (rpm).
- Selecione **Alerta de Potência** para definir os valores de potênciamínimos e máximos em watts.

4. Faça uma viagem.

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

NOTA: para certificar-se de que os tons de mensagem do Edge estão ligados, consulte a [página 39](#).

Utilizar o Auto Lap por distância

Pode utilizar o Auto Lap® para marcar automaticamente a volta após ter percorrido uma determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 40 quilómetros).

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecione **Definições > Definições da bicicleta > Auto Lap**.
3. No campo **Accionador do Auto Lap**, selecione **Por Distância** para introduzir um valor.
4. Personalize os campos de dados seleccionáveis das voltas opcionais (consulte a [página 35](#)).
5. Faça uma viagem.

Utilizar o Auto Lap 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).

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Definições da bicicleta > Auto Lap**.
3. No campo **Accionador do Auto Lap**, seleccione **Por Posição** para escolher uma opção:
 - Seleccione **Premir Só Volta** para accionar o contador de voltas de cada vez que premir **LAP** e sempre que passa novamente por um desses locais.

- Seleccione **Iniciar e Volta** para accionar o contador de voltas na localização do GPS quando prime **START** e em qualquer local durante a viagem quando prime **LAP**.
 - Seleccione **Marcar e Volta** 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**.
4. Personalize os campos de dados seleccionáveis das voltas opcionais (consulte a [página 35](#)).
 5. Faça uma viagem.

NOTA: num percurso, use a opção **Por Posição** para accionar voltas em todas as posições da volta guardadas no percurso.

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 Historial.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecione **Definições > Definições da bicicleta > Auto Pause**.
3. Selecione uma opção:
 - Selecione **Off**.
 - Selecione **Quando parado** de forma a que o cronómetro pause automaticamente quando pára de se mover.
 - Selecione **Velocidade Personalizada** de forma a que o cronómetro pause automaticamente quando a velocidade atinge um determinado limite inferior.

4. Personalize os campos de dados de tempo opcionais (consulte a [página 35](#)).
Para ver a totalidade de tempo (premindo **START** a **RESET**), seleccione o campo de dados seleccionável **Tempo - Decorrido**.
5. Faça uma viagem.

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. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecione **Definições > Definições da bicicleta > Percorrer auto**.
3. Selecione uma velocidade de apresentação: **Lenta**, **Média** ou **Rápida**.
4. Faça uma viagem.
As páginas de dados de treino são percorridas automaticamente. Pode premir **PAGE** para mudar manualmente de página.

Percursos

Os percursos permitem treinar utilizando uma actividade registada anteriormente. Poderá seguir o percurso tentando igualar ou ultrapassar os objectivos previamente definidos. 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.

A Garmin recomenda a utilização do Garmin Connect ou do Garmin Training Center (página 8) para criar percursos. Em seguida, poderá transferir os percursos para o Edge (página 33).

Pontos de Percurso

Deverá usar o Garmin Training Center para adicionar pontos a qualquer percurso. Pode adicionar pontos de percurso ou locais que pretende relembrar, como paragens para ingestão de líquidos ou objectivos de distância.

Criar percursos com o Edge

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

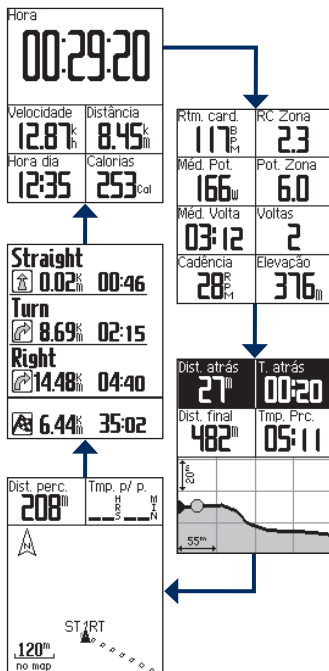
1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Percursos > Novo**.
3. Utilize ▼ e ▲ para seleccionar uma viagem anterior na qual se baseie o seu percurso.
O Edge atribui um nome predefinido ao seu novo percurso apresentado na lista.
4. Seleccione o percurso a partir da lista.
5. Seleccione **Editar circuito** para alterar o nome do percurso.
6. No campo superior, dê um nome que descreva o exercício (por exemplo, 18mi_Ridgeview).

Iniciar um percurso

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecciona **Treino > Percursos**.
3. Selecciona o percurso a partir da lista.
4. Selecciona uma opção:
 - Selecciona **Efectuar Percurso**.
 - Selecciona **Mapa** para pré-visualizar o percurso e prima **BACK** para voltar para a lista de percursos.
 - Selecciona **Perfil** para pré-visualizar o perfil de elevação e prima **BACK** para voltar para a lista de percursos.
5. Prima **START**.

O Historial é guardado, mesmo se não se encontra no percurso. Quando terminar, é apresentada a mensagem “Percurso concluído”.

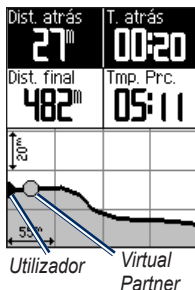
6. Prima **PAGE** para ver as páginas de dados:



Opções fora de percurso

Pode 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, o Edge apresenta a mensagem “No Percurso”.

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 a mensagem “Fora de Percurso”. Utilize o mapa ou os pontos do percurso para encontrar de novo o caminho para o percurso.

Alterar a velocidade do percurso

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Percursos**.
3. Seleccione o percurso a partir da lista.
4. Seleccione uma opção.
5. Seleccione **Efectuar Percurso**.
6. Prima **LIGHT**.
7. Utilize ▼ e ▲ para ajustar a percentagem de tempo para concluir 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

Prima e mantenha premida a tecla **MENU**, e seleccione **Treino > Parar percurso**.

Eliminar um percurso

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Percursos**.
3. Seleccione um percurso para eliminar.
4. Seleccione **Eliminar percurso > Sim**.

Sensores ANT+

O Edge é compatível com os seguintes acessórios ANT+:

- Monitor de ritmo cardíaco ([página 19](#))
- Sensor de velocidade e cadência do GSC 10 ([página 23](#))
- Sensores ANT+ de terceiros ([página 28](#))

Para obter mais informações acerca da aquisição de acessórios adicionais, visite <http://buy.garmin.com>.

Dicas para emparelhar sensores ANT+ com o seu dispositivo Garmin

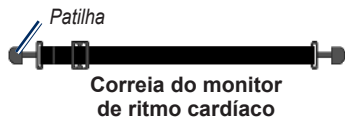
- Certifique-se de que o sensor ANT+ é compatível com o seu dispositivo Garmin.
- Antes de emparelhar o sensor ANT+ com o dispositivo Garmin, afaste-o 10 m de outros sensores ANT+.

- Coloque o dispositivo Garmin a uma distância de 3 m do sensor ANT+.
- 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 monitor de ritmo cardíaco

Use o monitor de ritmo cardíaco em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a viagem.

1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor.




2. Prima a patilha.
3. Humedeça os dois eléctrodos na parte posterior do monitor de ritmo cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.
4. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor.
O logótipo Garmin deve estar virado para cima.

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

Utilizar o monitor de ritmo cardíaco

Para os dados de calorias mais exactos durante a viagem, defina o ritmo cardíaco máximo, ritmo cardíaco em repouso e zonas de ritmo cardíaco utilizando o Garmin Connect ou o Garmin Training Center.

1. Ligue o Edge.
2. Coloque o Edge ao alcance (3 m) do monitor de ritmo cardíaco.
3. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
4. Selecione **Definições > Definições da bicicleta > Ritmo cardíaco > Zonas de RC**.
5. Selecione **Sim > Reiniciar leitura**.
6. Prima **BACK** para voltar para o menu principal.

Quando o monitor de ritmo cardíaco é emparelhado, é apresentada uma mensagem e é mostrado o ícone de ritmo cardíaco  no menu principal.

7. Personalizar campos de dados opcionais ([página 35](#)).
8. Faça uma viagem.

DICA: se não forem apresentados os dados de ritmo cardíaco ou se os mesmos forem erráticos, poderá ser necessário apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5–10 minutos (consulte a [página 29](#)).

Ver as suas zonas e definições 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.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecione **Definições > Definições da Bicicleta > Ritmo cardíaco > Zonas de RC**.

NOTA: pode personalizar as zonas de ritmo cardíaco máximo, ritmo cardíaco em repouso e ritmo cardíaco utilizando o Garmin Connect ou o Garmin Training Center ([página 9](#)).

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

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

ATENÇÃO

Consulte o seu médico, que lhe indicará quais as zonas de ritmo cardíaco adequadas para a sua condição física e de saúde.

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 específico de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5.

Como é que as zonas de ritmo cardíaco afectam os seus objectivos físicos? 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 zonas de ritmo cardíaco específicas 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.

Substituir a bateria do monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco contém uma bateria CR2032 substituível.

NOTA: contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as baterias.

1. Localize a tampa circular do compartimento da bateria, na parte posterior do monitor.



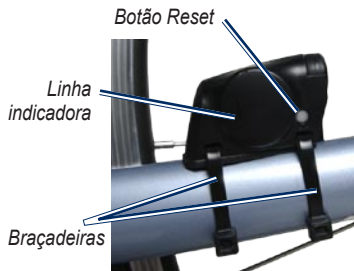
- Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda de modo a que a seta aponte para **OPEN**.
- Remova a tampa e a bateria.
- Aguarde 30 segundos.
- Coloque a nova bateria com a face positiva virada para cima.
NOTA: tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.
- Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.

Instalar o GSC 10

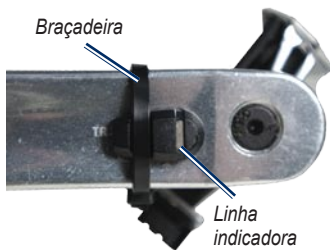
Para que o Edge possa receber dados, os dois ímanes devem estar alinhados com as respectivas linhas indicadoras.

- Coloque o GSC 10 no eixo traseiro (no lado oposto à transmissão).

NOTA: coloque o painel em borracha plano ou o painel em borracha em forma de triângulo entre o GSC 10 e a correia para obter estabilidade.



O GSC 10 na parte posterior da corrente



Ímã do pedal no braço da manivela

2. Fixe o GSC 10 com as duas braçadeiras, sem apertar.
3. Fixe o ímã do pedal ao braço da manivela com o suporte adesivo e uma braçadeira.
4. Desaparafuse o ímã do raio da peça de plástico.
5. Introduza o raio na ranhura da peça e aperte ligeiramente.

O ímã do pedal deve encontrar-se a 5 mm do GSC 10. A linha de indicação no ímã do pedal deve estar alinhada com a linha de indicação no GSC 10.

O ímã do raio pode estar afastado do GSC 10 se não existir espaço suficiente entre o braço do sensor e o raio. O ímã do raio deve estar alinhado com a linha de indicação no braço do sensor.




O GSC 10 e o alinhamento do ímã

6. Desaperte o parafuso no braço do sensor.
7. Coloque o braço do sensor a uma distância de 5 mm do ímã do raio. Para um melhor alinhamento, pode aproximar o GSC 10 do ímã inclinándolo.
8. Prima o botão **Reset** no GSC 10. O LED apresenta-se vermelho e, de seguida, verde.
9. Pedale para testar o alinhamento do sensor. O LED vermelho pisca sempre que o ímã do pedal passa pelo sensor. O LED verde pisca sempre que o ímã do raio passa pelo braço do sensor.

NOTA: depois de reposto, o LED apresenta-se intermitente durante as primeiras 60 passagens. Prima novamente **Reset** se pretende passagens adicionais.
10. Depois de realizado o alinhamento e confirmado o funcionamento de todos os componentes, aperte as braçadeiras dos cabos, o braço do sensor e o ímã do raio.

Utilizar o GSC 10

1. Ligue o Edge.
2. Aproxime o Edge do GSC 10 (3 m).
3. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
4. Selecione **Definições > Definições da bicicleta > [Bicicleta 1] > Vel/Cad ANT+**.
5. Selecione **Sim > Reiniciar leitura**.
6. Prima **BACK** para voltar para o menu principal.
Quando o GSC 10 é emparelhado, é apresentada uma mensagem e é mostrado o ícone de cadência  no meu principal.
7. Personalizar campos de dados opcionais ([página 35](#)).
8. Faça uma viagem.

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 acerca dos códigos de cadência, consulte a [página 10](#).

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.

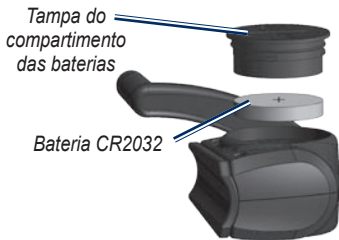
Para ligar ou desligar a média não igual a zero, prima e mantenha premida a tecla **MENU** e seleccione **Definições** > **Definições da bicicleta** > **Méd. de dados**.

Substituir a bateria do GSC 10

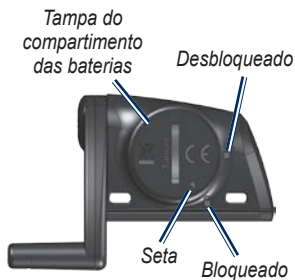
O GSC 10 contém uma bateria CR2032 substituível.

NOTA: contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as baterias.

1. Localize a tampa circular do compartimento da bateria, 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 bateria.
 4. Aguarde 30 segundos.
 5. Coloque a nova bateria com a face positiva virada para cima.
- NOTA:** tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.
6. UVolte a colocar a tampa e rode-a com a moeda (a seta aponta para a posição bloqueada).



Sensores ANT+ de terceiros

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

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. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecione **Definições > Definições da bicicleta > [Bicicleta 1] > Potência ANT+ > Calibrar**.
3. Pedale para manter o medidor de potência activo até aparecer a mensagem.

Ver as suas zonas de potência

Pode definir sete zonas de potência utilizando o Garmin Connect ou o Garmin Training Center. Se sabe qual a sua potência de limite funcional (FTP), introduza o respectivo valor e aguarde que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecione **Definições > Definições da bicicleta > [Bicicleta 1] > Zonas de potência**.

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 ligar ou desligar a média não igual a zero, prima e mantenha premida a tecla **MENU**, e selecione **Definições > Definições da bicicleta > Méd. de dados**.

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 monitor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento.• Se o problema persistir, substitua a bateria.
Tenho um sensor ANT+ de terceiros.	Certifique-se de que é compatível com o Edge (www.garmin.com/intosports).
A correia do monitor de ritmo cardíaco é demasiado larga.	É vendida em separado uma correia elástica mais pequena. Visite http://buy.garmin.com .

Problema	Solução
<p>Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Certifique-se de que o monitor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo.• Humedeça os eléctrodos. Use água, saliva ou gel para eléctrodos.• Limpe os eléctrodos. Os resíduos de sujidade e saliva nos eléctrodos podem interferir com os sinais de ritmo cardíaco.• Coloque o monitor de ritmo cardíaco nas costas ao invés de 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.

Historial

O Edge guarda automaticamente o Historial quando o cronómetro é iniciado. O Edge permite guardar pelo menos 180 horas de dados de viagem com utilização típica. Quando a memória do Edge está cheia, é apresentada uma mensagem de erro. O Edge não elimina nem substitui automaticamente o seu historial. Consulte a [página 32](#) para saber como eliminar o historial.

Carregue o seu historial ([página 9](#)) para o Garmin Connect ou o Garmin Training Center periodicamente para guardar todos os seus dados de viagem.

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

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

Ver o Historial

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecciona **Historial** > **Actividades**.

Hoje 12:38	
29:45.25	8.5 ^{km}
15.45 ^{km}	254 ^{cal}
Ver mais	

3. Selecciona uma opção:
 - Utilize ▼ e ▲ para percorrer as actividades.
 - Selecciona **Ver mais** para ver os detalhes da totalidade da viagem ou de cada volta.

Ver totais de distância e tempo

Prima e mantenha premida a tecla **MENU** e seleccione **Historial > Totais** para ver a distância e o tempo de viagem acumulados.

Eliminar o Historial

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

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Historial > Eliminar**.
3. Seleccione an option:
 - Seleccione **Actividades Indv.** para eliminar uma actividade de cada vez.
 - Seleccione **Todas as actividades** para eliminar todos os dados de viagem do historial.
 - Seleccione **Actividades antigas** para eliminar as actividades registadas há mais de um mês.

- Seleccione **Todos os totais** para repor os totais de tempo e distância de viagem.

NOTA: isto não permite eliminar qualquer historial.

4. Seleccione **Sim**.

Gravação de dados

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

Quando um medidor de potência de terceiros ([página 28](#)) é emparelhado, o Edge grava pontos a cada segundo. A gravação de pontos a cada segundo utiliza uma maior capacidade de memória do Edge, mas cria um registo muito preciso da sua viagem.

Gestão de dados

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

NOTA: o Edge não é compatível com o Windows® 95, 98, Me ou NT. Não é igualmente compatível com o Mac® OS 10.3 e anterior. Esta é uma limitação comum para a maioria dos dispositivos de armazenamento USB em massa.

Carregar ficheiros

Pode carregar manualmente os seguintes ficheiros de percurso no Edge: .tcx, .fit e .crs.

1. Levante a capa contra intempéries na parte superior do Edge.
2. Ligue a extremidade pequena do cabo USB à porta mini-USB.
3. Ligue a extremidade maior do cabo a uma porta USB disponível no seu computador.

NOTA: o Edge é apresentado como uma unidade amovível em O meu computador, nos computadores com Windows, e como um volume instalado, nos computadores Mac.

4. Navegue até ao ficheiro a copiar.
5. Realce o ficheiro e seleccione **Editar** > **Copiar**.
6. Abra o volume ou a unidade “Garmin”.
7. Abra a pasta “NewFiles”.
8. Seleccione **Editar** > **Colar**.

Eliminar ficheiros



AVISO

A memória do seu Edge contém importantes ficheiros de sistema que não deverá eliminar.

1. Abra o volume ou a unidade Garmin.
2. Realce o 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 Reciclagem .
2. Desligue o Edge do computador.

Definições

Pode personalizar as seguintes definições e funcionalidades do Edge:

- Campos de dados seleccionáveis (página 36)
- Definições do sistema (página 39)
- Perfis de utilizador (página 40)
- Perfis de bicicleta (página 41)
- Definições de GPS (página 42)

Personalizar os seus campos de dados seleccionáveis

Pode definir campos de dados personalizados para três páginas de dados de treino.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecione **Definições > Definições da bicicleta > Campos de dados**.
3. Selecione uma das páginas.
4. Selecione o número de campos de dados que pretende ver nesta página.



Para desligar uma página opcional, defina o número de campos de dados para zero.

5. Utilize **▼**, **▲** e **ENTER** para alterar os campos de dados seleccionáveis.
6. Repita os passos 3 a 5 para cada uma das páginas que pretenda personalizar.

Campos de dados

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 de calorias queimadas.
Descida Total *	Total da elevação perdida na viagem actual.
Direcção	A direcção actual de viagem.
Dist – Volta *	Distância percorrida na volta actual.

Campo de dados	Descrição
Distância *	Distância percorrida na viagem actual.
Elevação *	Distância acima ou abaixo do nível do mar.
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 3 metros que subir (elevação) percorrer 60 metros (distância), o grau é de 5%.
Hora	Tempo cronometrado.
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).
POT. – Mov. Méd. 30s **	A média de movimento de 30 segundos de potência de saída.

Campo de dados	Descrição
POT. – Mov. Méd. 3s **	A média de movimento de três segundos de potência de saída.
Potência – KiloJoules **	Potência de saída total (acumulada) em kilojoules.
Potência – Máx. **	Potência máxima alcançada durante a viagem actual.
Potência – Méd. **	Potência de saída média durante a viagem actual.
Potência – Volta **	Potência de saída média durante a volta actual.
Potência **	Potência de saída actual em watts.
Precisão do GPS*	Margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro exacta de +/- 5 metros.
RC – Volta %máx. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta.

Campo de dados	Descrição
RC – Volta %RCR **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
RH – %máx. **	Percentagem do ritmo cardíaco máximo.
RH – %RCR **	Percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
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.

Definições

Campo de dados	Descrição
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.
Temperatura *	Temperatura actual em Fahrenheit ou Celsius. NOTA: o Edge pode apresentar leituras de temperatura superiores à temperatura do ar actual, caso o Edge esteja exposto à luz solar directa ou na sua mão. O Edge também demorará algum tempo para se ajustar a mudanças de temperatura significativas.

Campo de dados	Descrição
Tempo – Decorrido	Tempo total gravado depois de premir START a RESET .
Tempo – Volta	Tempo decorrido na volta actual.
Veloc. – Volta *	Velocidade média durante a volta actual.
Velocidade – Méd. *	Velocidade média durante a viagem.
Velocidade *	Velocidade actual.
Velocidade vertical *	Taxa de subida ou descida em metros por hora.
Volts	Número de voltas completadas.

Campo de dados	Descrição
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.
Zona potência **	Intervalo actual da potência de saída (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

Alterar as definições do sistema

Alterar os tons audíveis

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Sistema > Tons**.
3. Ligue ou desligue tons das teclas e mensagens.

Alterar a retro-iluminação

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Sistema > Ecrã**.
3. Altere as definições:
 - Seleccione **Tempo da retro-iluminação** para alterar o intervalo de tempo que a retro-iluminação permanece ligada.
DICA: use uma definição de retro-iluminação curta para conservar a carga da bateria.
 - Seleccione **Nível da retro-iluminação** para alterar o brilho.
 - Seleccione **Contraste** para alterar o nível de contraste do ecrã.

Alterar as definições de configuração

Pode modificar todas as definições que configurou na configuração inicial.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecciona **Definições > Sistema**.
3. Selecciona uma opção:
 - Selecciona **Configuração do sistema** para modificar o idioma, formato da posição, formato da unidade e o formato da hora.
 - Selecciona **Configuração inicial** para modificar todas as definições de configuração na configuração inicial.
4. Siga as instruções no ecrã.

Fusos horários e formatos de hora

Sempre que liga o Edge e adquire sinais de satélite, o Edge detecta automaticamente o seu fuso horário e a hora actual. Para alterar o formato de hora para 12 ou 24 horas, deve alterar as definições de configuração na configuração do sistema ([página 40](#)).

Alterar a definição de desactivação da potência automática

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

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecciona **Definições > Sistema > Desligar automático**.
3. Selecciona **On** ou **Off**.

Alterar as suas definições de perfil de utilizador

O Edge utiliza dados pessoais introduzidos pelo utilizador para calcular dados de viagem exactos.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Selecciona **Definições > Perfil do utilizador** para actualizar as definições de sexo, idade, peso, altura e classe de actividade.
3. Siga as instruções no ecrã.

NOTA: para obter informações sobre a sua classe de actividade, consulte a [página 5](#).

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. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seccione **Definições > Definições da bicicleta > [Bicicleta 1] > Detalhes da bicicleta**.
3. Introduza um nome para o perfil da bicicleta.
4. Introduza o tamanho da bicicleta e o valor do odómetro.
5. No campo **Tamanho da roda**, seleccione uma opção:
 - Seccione **Auto** para calcular o tamanho da roda utilizando a distância de GPS.
 - Seccione **Personalizar** para introduzir o tamanho da roda. Para uma tabela de tamanhos e circunferências das rodas, consulte a [página 48](#).

Mudar de bicicleta

Depois de personalizar os perfis da sua bicicleta no Edge, seleccione a sua bicicleta.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seccione **Definições > Definições da bicicleta > [Activar nome da bicicleta] > Detalhes da bicicleta**.
3. Seccione a bicicleta que pretende utilizar.

Alterar o aviso de início

Esta funcionalidade detecta automaticamente quando o Edge 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. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seccione **Definições > Definições da bicicleta > Aviso de início**.

Definições

- No campo **Modo**, selecione uma opção:
 - Selecione **Off**.
 - Selecione **Uma vez**.
 - Selecione **Repetir** para alterar o intervalo de tempo de atraso do lembrete.

Definições de GPS

As definições de GPS incluem as seguintes opções:

- Desligar sinais de satélites ([página 42](#))
- Ver a página de satélite ([página 42](#))
- Utilizar pontos de elevação ([página 43](#))

Treino no interior

- Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
- Selecione **GPS > Estado de GPS**.
- Selecione **Off**.

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 (tais como o GSC 10). O Edge irá procurar novamente sinais de satélite da próxima vez que o ligar.

Página de satélite

A página de satélite mostra as suas informações de satélite GPS atualizadas. Para ver a página de satélite, prima e mantenha premida a tecla **MENU** e selecione **GPS > Satélite**.

Na página de satélite, a precisão do GPS é apresentada no topo da página. As barras pretas representam a potência de cada sinal de satélite recebido (o número do satélite aparece sob cada uma das barras).

Para obter mais informação acerca de GPS, consulte www.garmin.com/aboutGPS.

Definir pontos de elevação

Pode acumular até 10 pontos de elevação. Utilizar um ponto de elevação sempre que inicia uma viagem de formação específica fornece dados de elevação mais consistentes e precisos.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **GPS > Definir elevação**.
3. Introduza um nome descritivo.
4. Introduza a localização conhecida.
5. Seleccione **Guardar**.

Da próxima vez que iniciar o cronómetro, o Edge procura automaticamente pontos de elevação a uma distância de 30 m da sua localização. O Edge utiliza os dados de elevação como ponto de partida.

Editar pontos de elevação

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **GPS > Pontos de elevação**.
3. Seleccione o ponto de elevação que pretende editar.
4. Edite o nome e a elevação.

Eliminar pontos de elevação

Se não quiser utilizar um ponto de elevação guardado, deve eliminar o ponto de elevação do Edge.

1. Prima e mantenha premida a tecla **MENU**.
2. Seleccione **GPS > Pontos de elevação**.
3. Seleccione o ponto de elevação que pretende eliminar.
4. Seleccione **Eliminar**.

Anexo

Registrar o dispositivo

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo online:

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

Acerca do Edge

Para visualizar informações importantes sobre software e a ID da sua unidade, prima e mantenha premido **MENU** e seleccione **Definições > Acerca do Edge**.

Actualizar o software

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

Contactar a Assistência ao Produto Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin se tiver alguma pergunta acerca deste produto:

- Nos EUA, visite www.garmin.com/support ou contacte a Garmin USA por telefone através do número (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, visite www.garmin.com/support e clique em **Contact Support** para obter informações sobre a assistência nacional ou contacte a

Garmin (Europa) Ltd. através do n.º +44 (0) 870.8501241.

Utilizar a retro-iluminação

- Prima **LIGHT** para ligar a retro-iluminação.
- Prima qualquer botão para prolongar a retro-iluminação por mais 15 segundos.

NOTA: os alertas e mensagens também activam a retro-iluminação.

- Alterar as definições de retro-iluminação ([página 39](#)).

Adquirir acessórios opcionais

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

Especificações

Especificações do Edge	
Dimensões (L × A × P)	48,3 × 68,6 × 21,6 mm (1,9 × 2,7 × 0,85 pol.)
Peso	56,7 g (2,0 oz.)
Ecrã (L × A)	31,8 × 37 mm (1,25 × 1,5 pol.)
Resolução (L × A)	128 × 160 pixels, com retro-iluminação LED
Resistência à água	IPX7
Armazenamento dos dados	Aproximadamente 50 MB (pelo menos 180 horas de dados de viagem, utilização típica)
Interface do computador	USB
Tipo de bateria	Bateria de iões de lítio de 700 mAh recarregável (incorporada)
Vida da bateria	18 horas, utilização típica

Especificações do Edge	
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -15°C a 60°C (5°F a 140°F)
Intervalo de temperaturas de carregamento	De 0°C a 50°C (32°F a 122°F)
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ 2,4 GHz/ DynaStream
Receptor de GPS	Receptor de GPS incorporado de alta sensibilidade
Altímetro	Altímetro barométrico interno

Especificações demontagem em bicicleta	
Dimensões (L x A x P)	37,8 x 37,8 x 9,2 mm (1,5 x 1,5 x 0,36 pol.)
Peso (incluindo correias e almofadas de separadores de borracha)	7,9 g (0,28 oz.)
Correias (Anilhas)	Dois tamanhos: <ul style="list-style-type: none"> • 33,02 x 38,1 x 22,86 mm (1,3 x 1,5 x 0,9 pol.) AS568-125 • 43,18 x 48,26 x 22,86 mm (1,7 x 1,9 x 0,9 pol.) AS568-131 <p>NOTA: utilize apenas correias de substituição EPDM (monómetro de etileno-propileno-dieno). Consulte http://buy.garmin.com ou contacte o seu representante Garmin.</p>

Especificações do monitor de ritmo cardíaco	
Dimensões (L x A x P)	34,7 x 3,4 x 1,1 cm (13,7 x 1,3 x 0,4 pol.)
Peso	44 g (1,6 oz.)
Resistência à água	10 m (32,9 pés)
Alcance de transmissão	Aproximadamente 3 m (9,8 pés)
Bateria	CR2032 substituível (3 volt) Existência de perclorato – pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Vida da bateria	Aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)

Especificações do monitor de ritmo cardíaco	
Temperatura de funcionamento	De 10°C a 50°C (14°F a 122°F) NOTA: em tempo frio, use vestuário adequado para manter o monitor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura corporal.
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Especificações do GSC 10	
Dimensões (L x A x P)	5,1 x 3,0 x 2,3 cm (2,0 x 1,2 x 0,9 pol.)
Peso	25 g (0,9 oz.)
Resistência à água	IPX7
Alcance de transmissão	Aproximadamente 3 m (9,8 pés)

Especificações do GSC 10	
Bateria	CR2032 substituível (3 volt) Existência de perclorato – pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Vida da bateria	Aproximadamente 1,4 anos (1 hora por dia)
Temperatura de funcionamento	De -15°C a 70°C (5°F a 158°F)
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Para alterar o perfil da sua bicicleta, consulte a [página 41](#).

Tamanho 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
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Tamanho da roda	C (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamanho da roda	C (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Resolução de problemas

Problema	Solução
Os botões não respondem. Como posso reiniciar o Edge?	Prima e mantenha premidas as teclas POWER , MENU e RESET em simultâneo para repor o Edge. NOTA: este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.
Desejo eliminar todos os dados de utilizador do meu Edge.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desligue o Edge. 2. Prima e mantenha premidas as teclas POWER e RESET até que surja a mensagem. 3. Seleccione Sim para limpar todos os dados de utilizador. NOTA: este procedimento elimina todos os dados introduzidos pelo utilizador, incluindo o historial.
O meu Edge não adquire sinais de satélite.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Afaste o Edge de parques de estacionamento, edifícios altos e árvores. 2. Ligue o Edge. 3. Mantenha-se estático durante vários minutos.
O indicador da bateria não parece fornecer dados precisos.	Deixe que a bateria do Edge descarregue totalmente e volte a carregá-la (sem interromper o ciclo de carregamento).
A bateria tem um ciclo de vida limitado.	Reduza o tempo da retro-iluminação (página 39).
Como sei se o meu Edge se encontra no modo de armazenamento USB em massa?	Deverá ver uma nova unidade amovível em "O meu computador" em computadores Windows e um volume instalado nos computadores Mac.

Problema	Solução
O meu Edge está ligado ao computador, mas não entra no modo de armazenamento em massa.	<p>Pode ter carregado um ficheiro corrompido.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desligue o Edge do computador. 2. Desligue o Edge. 3. Prima e mantenha premida a tecla MENU enquanto liga o Edge ao computador. <p>Continue a premir MENU durante 10 segundos ou até o Edge entrar no modo de armazenamento em massa.</p>
Não consigo encontrar as unidades amovíveis na minha lista de unidades.	<p>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.</p>
O nome do meu ficheiro de percurso foi alterado.	<p>Pode carregar ficheiros .tcx e .crs no Edge. Quando selecciona o percurso por qualquer motivo, o ficheiro é convertido num ficheiro de percurso .fit.</p>
Alguns dados desapareceram do historial do Edge.	<p>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.</p>
É necessário substituir as correias para montagem.	<p>Visite http://buy.garmin.com ou contacte o seu revendedor Garmin. Adquira apenas correias feitas de EPDM.</p>

Índice Remissivo

A

- acessórios 45
- atualizar software 44
- adquirir sinais de satélite 7, 50
- alertas 10
- alertas de calorias 10
- alertas de distância 10
- alertas de tempo 10
- anilhas (correias) 46
- assistência ao produto 44
- Assistência ao Produto
Garmin 44
- Auto Lap 11, 12
- Auto Pause 13
- avisos de segurança 1

B

- bateria 50
 - carregar 1
 - conservar 39

- bateria de íões de lítio 1, 45
- botões 6

C

- cadência
 - alertas 11
 - campos de dados
seleccionáveis 36
 - treino 26
- calibrar o seu medidor de
potência 28
- calorias 36
- campos de dados
personalizados 35–38
- campos de dados
seleccionáveis 36–39
- capa contra intempéries 2, 9
- carregar dados 33
- carregar ficheiros 33
- carregar o Edge 1, 2
- classes de actividade 5
- configuração inicial 4, 40
- correias 3, 46, 51
- cronómetro 31

D

- definições 35
- dimensão dos pneus 41
- distância
 - campos de dados
seleccionáveis 36

E

- elevação
 - campos de dados
seleccionáveis 34, 36, 38
 - pontos 33, 43
- eliminar
 - ficheiros 34
 - historial 32
- eliminar os dados do
utilizador 50
- emparelhar sensores ANT+ 7
- emparelhar
 - sensores ANT+ 18
- especificações 45
- especificações técnicas 45

G

Garmin Connect 8, 9, 14, 31

Garmin Training Center 8,
9, 14, 31**GPS**

definições 42

página de satélite 42

precisão 37

grau 36

gravação de dados 32

GSC 10 26, 47

bateria 27

instalar 23

guardar os dados 8

H

historial 31, 51

eliminar 32

transferir 9

ver 31

I

ícones 4

ID da unidade 44

íman do pedal 24

íman do raio 24

instalar o Edge 2

M

medidor de potência 28

mensagem de aviso de
início 40, 41

monitor de ritmo cardíaco

bateria 22

colocar 19

especificações 47

utilizar 20

montagem 2, 46

P

peças de substituição 45

Percorrer auto 13

percursos 14–17

carregar 33

perfil

bicicleta 41

utilizador 40

perfil de bicicleta 41

perfil de utilizador 40

potência

alertas 11

campos de dados

seleccionáveis 37

gravação de dados 32

zonas 28

R

registar o historial 8

registo 44

registo do produto 44

registo inteligente 32

repor o Edge 50

resolução de problemas 29,
50

retro-iluminação 39, 45

ritmo cardíaco

alertas 10

campos de dados

seleccionáveis 38

definições 20

zonas 20–22

Índice Remissivo

S

- sensor de velocidade e cadência 47
- sensores, emparelhar 7
- Sensores ANT+ 18–30
 - resolução de problemas 29
- sensores ANT+ 7
- sinais de satélite 42
 - adquirir 7
- software
 - atualizações 44
 - transferências 8
 - versão 44
- suporte para montagem em bicicleta 2, 46

T

- tamanhos das rodas 41, 48
- tempo
 - campos de dados seleccionáveis 36
 - zonas e formatos 40
- tempo pausa 13
- temporizador 8
- tons 39

- transferir dados 9
- transferir software 8
- treinar com o Edge 10
- treino
 - no interior 42

U

- USB 2, 9, 33, 50

V

- velocidade
 - campos de dados seleccionáveis 38
- velocidade vertical 38
- Virtual Partner 14, 16

Z

- zonas
 - potência 28
 - ritmo cardíaco 20–22

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

GARMIN  [®]



© 2009 Garmin Ltd. ou respectivas subsidiárias

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

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

Garmin Corporation
N.º 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan