

EDGE[®] 500

COMPUTER DA CICLISMO COMPATIBILE CON GPS



© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Regno Unito
Tel. +44 (0) 870.8501241 (fuori dal Regno Unito)
0808 2380000 (nel Regno Unito)
Fax +44 (0) 870.8501251

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

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

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin, visitare il sito Web Garmin (www.garmin.com).

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

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

Sommario

Operazioni preliminari.....	1
Informazioni sulla batteria.....	1
Installazione dell'unità Edge.....	2
Accensione dell'unità Edge.....	4
Acquisizione del segnale satellitare.....	7
Sensori ANT+ opzionali.....	7
Inizio di una corsa.....	8
Salvataggio dei dati della corsa.....	8
Uso del software gratuito.....	8
Trasferimento della cronologia al computer.....	9
Allenamento con l'unità Edge.....	10
Avvisi.....	10
Uso di Auto Lap per distanza.....	11
Uso di Auto Lap per posizione.....	12
Uso di Auto Pause.....	13
Uso di Auto Scroll.....	13
Corse.....	14

Sensori ANT+.....	18
Suggerimenti per l'associazione dei sensori ANT+ al dispositivo Garmin.....	18
Posizionamento della fascia cardio.....	19
Uso della fascia cardio.....	20
Zone di frequenza cardiaca.....	21
Sostituzione della batteria della fascia cardio.....	22
Installazione del sensore GSC 10.....	23
Uso del sensore GSC 10.....	26
Sostituzione della batteria del sensore GSC 10.....	27
Sensori ANT+ di terzi.....	28
Risoluzione dei problemi del sensore ANT+.....	29
Cronologia.....	31
Visualizzazione della cronologia....	31
Visualizzazione del tempo e della distanza totali.....	32

Eliminazione della cronologia	32
Registrazione dei dati	32
Gestione dei dati.....	33
Caricamento dei file	33
Eliminazione dei file	34
Impostazioni.....	35
Personalizzazione dei campi dati	35
Campi dati	36
Modifica delle impostazioni del sistema.....	39
Modifica delle impostazioni del profilo utente	40
Aggiornamento del profilo bici	41
Passaggio da una bicicletta all'altra	41
Modifica dell'avviso di avvio	41
Impostazioni GPS.....	42
Impostazione dei punti di quota.....	43

Appendice	44
Registrazione del dispositivo	44
Informazioni sull'unità Edge.....	44
Aggiornamento del software.....	44
Come contattare il servizio di assistenza Garmin	44
Uso della retroilluminazione	45
Acquisto di accessori opzionali.....	45
Specifiche	45
Dimensioni e circonferenza delle ruote	48
Risoluzione dei problemi	50
Indice	52

Operazioni preliminari

ATTENZIONE

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

Al primo utilizzo dell'unità Edge®, effettuare le seguenti operazioni:

1. Caricare l'unità Edge (pagina 2).
2. Installare l'unità Edge (pagina 2).
3. Accendere l'unità Edge (pagina 4).
4. Acquisire il segnale satellitare (pagina 7).
5. Impostare i sensori ANT+™ opzionali (pagina 7).
6. Iniziare una corsa (pagina 8).
7. Salvare la corsa (pagina 8).

8. Ottenere il software Garmin Connect™ o Garmin Training Center® (pagina 8).
9. Trasferire la cronologia sul computer (pagina 9).

Informazioni sulla batteria

ATTENZIONE

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

L'unità Edge è alimentata da una batteria integrata agli ioni di litio ricaricabile mediante il caricabatterie da rete o il cavo USB incluso nella confezione del prodotto.

NOTA: l'unità Edge non verrà caricata quando è a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0 °C e 50 °C (32 °F e 122 °F).

Caricamento dell'unità Edge

AVVISO

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

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



Porta Mini-USB sotto il cappuccio protettivo

3. Collegare l'estremità più piccola del caricabatterie da rete alla porta mini-USB.

Per collegare l'unità Edge al computer tramite il cavo USB, vedere [pagina 9](#).

4. Caricare l'unità Edge almeno tre ore prima del primo utilizzo.

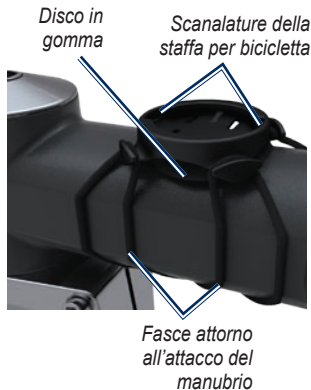
Una batteria completamente carica può funzionare per 18 ore prima di dover essere nuovamente caricata.

Installazione dell'unità Edge

Per una ricezione ottimale del segnale GPS, posizionare il supporto per bicicletta in modo che la parte anteriore dell'unità Edge sia orientata verso l'alto. È possibile installare la staffa per bici sull'attacco del manubrio (visualizzato a [pagina 3](#)) o sul manubrio stesso.

1. Per il montaggio dell'unità Edge, scegliere una posizione appropriata e stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.

2. Posizionare il disco in gomma sul retro della staffa.
Le linguette in gomma vengono allineate al retro della staffa affinché quest'ultima rimanga in posizione.
3. Posizionare la staffa per bicicletta sull'attacco del manubrio.
4. Fissare saldamente la staffa per bicicletta mediante le due fasce.



5. Allineare le linguette sul retro dell'unità Edge alle scanalature della staffa per bicicletta.
6. Premere leggermente e ruotare l'unità Edge in senso orario finché non scatta in posizione.



Unità Edge montata sull'attacco del manubrio

Rilascio dell'unità Edge

1. Ruotare l'unità Edge in senso orario per sbloccare il dispositivo.
2. Estrarre l'unità Edge dalla staffa sollevandola.

Accensione dell'unità Edge







Tenere premuto **POWER** per accendere l'unità Edge.

Configurazione dell'unità Edge

Alla prima accensione dell'unità Edge, viene chiesto di configurare le impostazioni del sistema e del profilo utente.

- Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.
- Premere ▼ e ▲ per visualizzare le opzioni e modificare l'impostazione predefinita.
- Premere **ENTER** per effettuare una selezione.
- Utilizzare la tabella a [pagina 5](#) per rispondere alle domande sulle classi di attività.

Icone

	Livello di carica della batteria.
	Il GPS è acceso e sta ricevendo il segnale.
	Il GPS è spento.
	La fascia cardio è attiva.
	Il sensore cadenza e velocità è attivo.
	Il contatore di potenza è attivo.

Classi di attività

	Descrizione allenamento	Frequenza allenamento	Durata allenamenti per settimana
0	Nessun allenamento	-	-
1	Occasionale, allenamento leggero	Una volta ogni due settimane	Meno di 15 minuti
2			Da 15 a 30 minuti
3		Una volta a settimana	Circa 30 minuti
4	Allenamento regolare	Da 2 a 3 volte a settimana	Circa 45 minuti
5			Da 45 minuti a 1 ora
6			Da 1 a 3 ore
7		Da 3 a 5 volte a settimana	Da 3 a 7 ore
8	Allenamento quotidiano	Quasi quotidianamente	Da 7 a 11 ore
9		Giornalmente	Da 11 a 15 ore
10			Più di 15 ore

Operazioni preliminari

Pulsanti

Ogni pulsante dell'unità Edge è dotato di più funzioni.



Pulsante	Descrizione
POWER/ LIGHT	Tenere premuto POWER per attivare/disattivare il dispositivo. Premere LIGHT per attivare la retroilluminazione. Premere un pulsante qualsiasi per prolungare la retroilluminazione per 15 secondi.
BACK	Premere BACK per annullare o tornare al menu precedente.

START/STOP	Premere START/STOP per avviare e interrompere il timer.
▼ ▲	Premere ▼ o ▲ per selezionare menu e impostazioni. Tenere premuto ▼ o ▲ per scorrere rapidamente le impostazioni.
LAP/RESET	Premere LAP per creare un nuovo giro. Tenere premuto RESET per azzerare il timer.
PAGE/MENU	Premere PAGE per scorrere tra le pagine dei dati di allenamento. Tenere premuto MENU per alternare tra le modalità menu e timer.
ENTER	Premere ENTER per selezionare le opzioni o per confermare i messaggi.

Acquisizione del segnale satellitare

L'acquisizione del segnale potrebbe impiegare 30–60 secondi.

1. Recarsi in un'area all'aperto.
2. Verificare che la parte anteriore dell'unità Edge sia orientata verso l'alto.
3. Attendere mentre l'unità Edge è alla ricerca dei satelliti.

Non muoversi fino a quando la pagina di rilevamento dei satelliti non è più visualizzata.

NOTA: per disattivare il ricevitore GPS e utilizzare l'unità Edge al chiuso, vedere [pagina 42](#).

Sensori ANT+ opzionali

NOTA: l'impostazione dei sensori ANT+ non è obbligatoria; è possibile ignorare questo passaggio.

Per utilizzare un sensore ANT+ durante la corsa, è necessario installarlo e collegarlo all'unità Edge.

- Per istruzioni sulla fascia cardio, vedere [pagina 19](#).
- Per istruzioni sul sensore cadenza e velocità GSC™ 10, vedere [pagina 23](#).
- Per sensori ANT+ di terzi, vedere [pagina 28](#), fare riferimento alle istruzioni del produttore e visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.

Inizio di una corsa

Prima di poter registrare la cronologia, è necessario acquisire il segnale satellitare (pagina 7).

1. Tenere premuto **MENU** per visualizzare la pagina Timer.

Tempo	
00:00:00 ⁰⁰	
Velocità	Distanza
0.0 ^k _h	0 ^{mi}
Ora del g.	Calorie
08:25	0 ^{Cal}

2. Premere **START** per avviare il timer.
La cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
3. Una volta completata la corsa, premere **STOP**.

Salvataggio dei dati della corsa

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

Uso del software gratuito

Garmin fornisce due opzioni software per la memorizzazione e l'analisi dei dati della corsa:

- Garmin Connect è un software basato sul Web.
 - Garmin Training Center è un software per computer che non richiede la connessione a Internet dopo l'installazione.
1. Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
 2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per installare il software.

Trasferimento della cronologia al computer

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



Porta mini-USB sotto il tappo protettivo

3. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB.
4. Aprire Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>) o Garmin Training Center.
5. Attenersi alle istruzioni incluse nel software.

Allenamento con l'unità Edge

Avvisi

Utilizzare gli avvisi dell'unità Edge per allenarsi al raggiungimento di obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, cadenza e potenza specifici.

Uso degli avvisi per tempo, distanza e calorie

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento > Avvisi**.
3. Selezionare **Allarme orario**, **Allarme distanza** o **Avviso calorie**.
4. Attivare l'avviso.
5. Immettere il valore tempo, distanza o calorie.
6. Iniziare una corsa.

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

NOTA: per verificare che i toni del messaggio dell'unità Edge siano attivi, vedere [pagina 39](#).

Uso degli avvisi avanzati

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

1. Tenere premuto **MENU**.
 2. Selezionare **Allenamento > Avvisi**.
 3. Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Allarme FC** per visualizzare la frequenza cardiaca minima e massima in battiti al minuto (bpm).
- NOTA:** per ulteriori informazioni sulle zone e le impostazioni relative alla frequenza cardiaca, vedere [pagina 20](#).

- Selezionare **Allar. cadenza** per impostare i valori di cadenza alta e bassa in rotazioni della pedivella al minuto (rpm).
- Selezionare **Allarme potenza** per impostare i valori di potenza minima e massima in watt.

4. Iniziare una corsa.

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

NOTA: per verificare che i toni del messaggio dell'unità Edge siano attivi, vedere [pagina 39](#).

Uso di Auto Lap per distanza

È possibile utilizzare Auto Lap® per salvare automaticamente il giro a una distanza specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 10 miglia o 40 chilometri).

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Auto Lap**.
3. Nel campo **Attiva giro auto**, selezionare **Per distanza** per immettere un valore.
4. Personalizzare i campi dati opzionali relativi al giro (vedere [pagina 35](#)).
5. Iniziare una corsa.

Uso di Auto Lap per posizione

È possibile utilizzare Auto Lap per salvare automaticamente il giro in una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, dopo una lunga salita o uno sprint di allenamento).

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Auto Lap**.
3. Nel campo **Attiva giro auto**, selezionare **Per posizione** per scegliere un'opzione:
 - Selezionare **Premere solo giro** per attivare il contagiri ogni volta che si preme **LAP** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.

- Selezionare **Inizio e Giro** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui viene premuto **START** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene premuto **LAP**.
 - Selezionare **Salva e Giro** per attivare il contagiri nella posizione GPS contrassegnata prima dell'inizio della corsa e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene premuto **LAP**.
4. Personalizzare i campi dati opzionali relativi al giro (vedere [pagina 35](#)).
 5. Iniziare una corsa.

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

Uso di Auto Pause

È possibile utilizzare Auto Pause® per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

NOTA: il tempo di pausa non viene salvato con i dati della cronologia.

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

4. Personalizzare i campi dati opzionali relativi all'ora (vedere [pagina 35](#)).
Per visualizzare il tempo totale (da quando viene premuto **START** a quando viene premuto **RESET**), selezionare il campo dati **Tempo trascorso**.
5. Iniziare una corsa.

Uso di Auto Scroll

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

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Auto Scroll**.
3. Selezionare una velocità sul display: **Lenta**, **Media** o **Veloce**.
4. Iniziare una corsa.

Le pagine dei dati di allenamento scorrono automaticamente. È possibile premere **PAGE** per passare manualmente da una pagina all'altra.

Corse

Le corse consentono di allenarsi utilizzando un'attività precedentemente registrata. È possibile seguire una corsa cercando di pareggiare o superare gli obiettivi precedentemente impostati. Ad esempio, se la corsa originale è stata completata in 30 minuti, è possibile correre contro Virtual Partner® e provare a completare la corsa in meno di 30 minuti.

Garmin consiglia di utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center (pagina 8) per creare corse. Quindi, è possibile trasferire le corse all'unità Edge (pagina 33).

Punti corsa

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

Creazione di corse con l'unità Edge

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

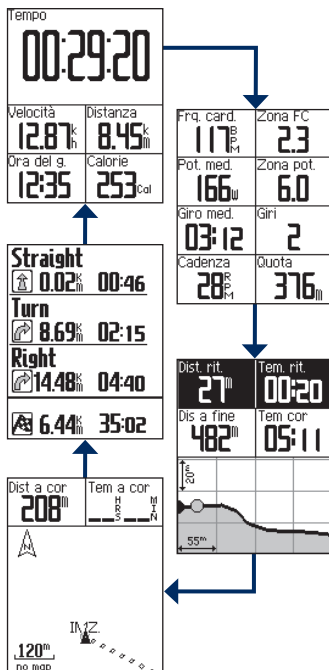
1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento > Corse > Nuovo**.
3. Utilizzare **▼** e **▲** per selezionare una corsa precedente sulla quale basare la corsa attuale.
Alla nuova corsa viene assegnato un nome predefinito che viene visualizzato nell'elenco.
4. Selezionare la corsa dall'elenco.
5. Selezionare **Modifica corsa** per rinominare la corsa.
6. Immettere un nome descrittivo per la corsa nel campo superiore (ad esempio, 18mi_Ridgeview).

Avvio di una corsa

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento > Corse**.
3. Selezionare la corsa dall'elenco.
4. Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Esegui corsa**.
 - Selezionare **Mappa** per visualizzare l'anteprima della corsa, quindi premere **BACK** per tornare all'elenco delle corse.
 - Selezionare **Profilo** per visualizzare l'anteprima del profilo quota, quindi premere **BACK** per tornare all'elenco delle corse.
5. Premere **START**.

La cronologia viene registrata anche se non si esegue la corsa. Al termine della corsa, viene visualizzato il messaggio **Corsa completa**.

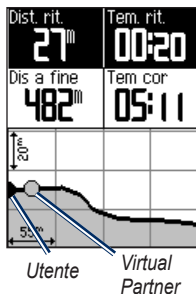
6. Premere **PAGE** per visualizzare le pagine dati:



Opzioni fuori corsa

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

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



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

Modifica della velocità della corsa

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento > Corse**.
3. Selezionare la corsa dall'elenco.
4. Selezionare un'opzione.
5. Selezionare **Esegui corsa**.
6. Premere **LIGHT**.
7. Utilizzare ▼ e ▲ per regolare la percentuale del tempo necessario al completamento della corsa.
Ad esempio, per aumentare il tempo di corsa del 20%, immettere una velocità di corsa del 120%. Per completare una corsa di 30 minuti in 24 minuti, è possibile correre contro Virtual Partner.

Interruzione di una corsa

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Allenamento > Interrompi corsa**.

Eliminazione di una corsa

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Allenamento > Corse**.
3. Selezionare la corsa che si desidera eliminare.
4. Selezionare **Elimina corsa > Sì**.

Sensori ANT+

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

- Fascia cardio ([pagina 19](#))
- Sensore cadenza e velocità GSC 10 ([pagina 23](#))
- Sensori ANT+ di terzi ([pagina 28](#))

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

Suggerimenti per l'associazione dei sensori ANT+ al dispositivo Garmin

- Accertarsi che il sensore ANT+ sia compatibile con il dispositivo Garmin.
- Prima di associare il sensore ANT+ al dispositivo Garmin, allontanarsi 10 m da altri sensori ANT+.

- Posizionare il dispositivo Garmin nella portata (3 m) del sensore ANT+.
- Dopo la prima associazione, il dispositivo Garmin riconosce automaticamente il sensore ANT+ ogni volta che questo viene attivato. Questa procedura viene eseguita automaticamente all'accensione del dispositivo Garmin e richiede solo alcuni secondi quando i sensori sono attivati e funzionano correttamente.
- Una volta associato, il dispositivo Garmin riceve i dati solo dal sensore e l'utente può avvicinarsi agli altri sensori.

Posizionamento della fascia cardio

Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarla con l'aderenza necessaria per rimanere in posizione durante la corsa.

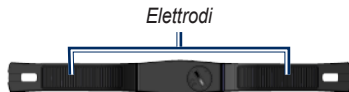
1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia cardio.



Elastico della fascia cardio



Fascia cardio (fronte)



Fascia cardio (retro)

2. Premere la linguetta verso il basso.
3. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
4. Avvolgere l'elastico intorno al torace e collegarlo all'altra estremità della fascia cardio.


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

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

Uso della fascia cardio

Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante la corsa, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca utilizzando Garmin Connect o Garmin Training Center.

1. Accendere l'unità Edge.
2. Posizionare l'unità Edge entro la portata (3 m) della fascia cardio.
3. Tenere premuto **MENU**.
4. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Frequenza cardiaca** > **FC ANT+**.
5. Selezionare **Si** > **Riavv. scans**.
6. Premere **BACK** per tornare al menu principale.

Una volta associata la fascia cardio, viene visualizzato un messaggio e sul menu principale appare l'icona della fascia cardio .

7. Personalizzare i campi dati opzionali ([pagina 35](#)).
8. Iniziare una corsa.

SUGGERIMENTO: se i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere la fascia sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti (vedere [pagina 29](#)).

Visualizzazione delle zone e delle impostazioni relative alla frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, l'unità Edge utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Frequenza cardiaca** > **Zone FC**.

NOTA: è possibile personalizzare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo, nonché le zone di frequenza cardiaca utilizzando Garmin Connect o Garmin Training Center ([pagina 9](#)).

Zone di frequenza cardiaca

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

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

⚠ ATTENZIONE

Consultare il medico per individuare le zone di frequenza cardiaca corrette in base al livello di forma fisica e alle condizioni di salute.

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo specificato di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità.

Impatto delle zone di frequenza cardiaca sugli obiettivi di forma fisica. Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi:

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.

- Allenarsi in zone di frequenza cardiaca specifiche può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

La fascia cardio contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

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

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro della fascia cardio.



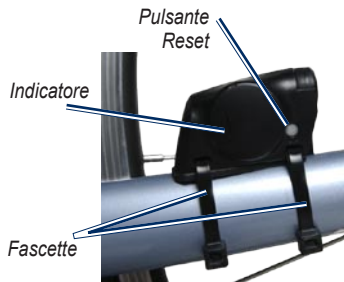
- Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica la posizione di **OPEN**.
- Rimuovere il coperchio e la batteria.
- Attendere 30 secondi.
- Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
NOTA: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.
- Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica la posizione di **CLOSE**.

Installazione del sensore GSC 10

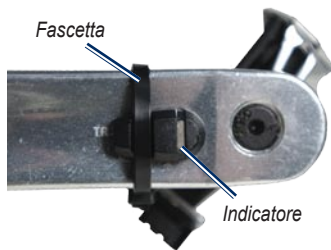
È necessario che entrambi i magneti siano allineati con i rispettivi indicatori per consentire all'unità Edge di ricevere i dati.

- Posizionare il sensore GSC 10 sul tubo inferiore della forcella posteriore (sul lato opposto della trasmissione).

NOTA: posizionare lo spessore in gomma piatto o triangolare tra il sensore GSC 10 e il tubo inferiore della forcella posteriore per maggiore stabilità.



GSC 10 sul tubo inferiore della forcella posteriore



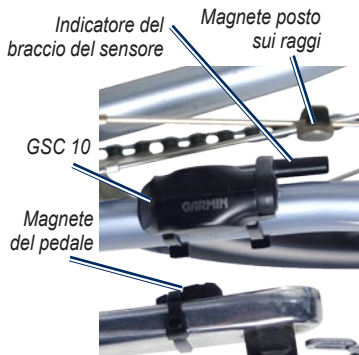
Magnete del pedale sulla pedivella

2. Installare il sensore GSC 10 mediante le due fascette, senza serrarlo.
3. Collegare il magnete del pedale alla pedivella utilizzando il nastro adesivo e una fascetta.

Il magnete del pedale deve essere posizionato al massimo a 5 mm dal sensore GSC 10. L'indicatore sul magnete del pedale deve essere allineato all'indicatore sul sensore GSC 10.

4. Svitare il magnete posto sui raggi dalla parte in plastica.
5. Posizionare il raggio nella scanalatura della parte in plastica e stringere leggermente.

È possibile che il magnete posto sui raggi sia rivolto verso la parte opposta del sensore GSC 10 se lo spazio tra il braccio del sensore e il raggio non è sufficiente. Il magnete posto sui raggi deve essere allineato all'indicatore sul braccio del sensore.




GSC 10 e allineamento del magnete

6. Allentare la vite del braccio del sensore.
7. Spostare il braccio del sensore entro un raggio di 5 mm dal magnete posto sui raggi.

È inoltre possibile inclinare il sensore GSC 10 in modo che sia più vicino al magnete per un allineamento migliore.

8. Premere il pulsante **Reset** sul sensore GSC 10.
Il LED diventa rosso, quindi verde.
 9. Pedalare per verificare l'allineamento del sensore.
Il LED rosso lampeggia ogni volta che il magnete del pedale passa accanto al sensore. Il LED verde lampeggia ogni volta che il magnete posto sui raggi passa accanto al braccio del sensore.
- NOTA:** il LED lampeggia per i primi 60 passaggi dopo la prima reimpostazione. Premere di nuovo **Reset** se sono necessari ulteriori passaggi.
10. Quando tutto è allineato e funziona correttamente, stringere le fascette, il braccio del sensore e il magnete posto sui raggi.

Uso del sensore GSC 10

1. Accendere l'unità Edge.
2. Posizionare l'unità Edge entro la portata (3 m) del sensore GSC 10.
3. Tenere premuto **MENU**.
4. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **[Bici 1]** > **Vel/Cad ANT+**.
5. Selezionare **Si** > **Riavv. scans.**
6. Premere **BACK** per tornare al menu principale.
Una volta associato il sensore GSC 10, viene visualizzato un messaggio e sul menu principale appare l'icona cadenza .
7. Personalizzare i campi dati opzionali ([pagina 35](#)).
8. Iniziare una corsa.

Informazioni sul sensore GSC 10

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

La cadenza è la frequenza della pedalata o rotazione misurata dal numero di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm). Sono disponibili due sensori GSC 10: uno per la cadenza e uno per la velocità.

Per ulteriori informazioni sugli avvisi di cadenza, vedere [pagina 10](#).

Media diversa da zero per i dati di cadenza

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

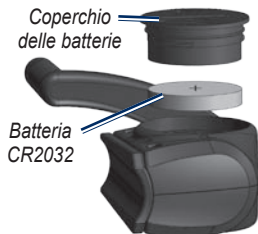
Per attivare o disattivare la media diversa da zero, tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Impostazioni > Impostazioni bici > Media dati**.

Sostituzione della batteria del sensore GSC 10

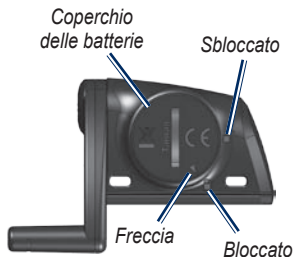
Il sensore GSC 10 contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

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

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



2. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (seguire la direzione delle frecce).
3. Rimuovere il coperchio e la batteria.
4. Attendere 30 secondi.
5. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
NOTA: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.
6. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio e reinserirlo in posizione (seguire la direzione delle frecce).



Sensori ANT+ di terzi

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

Calibrazione del contatore di potenza

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

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

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **[Bici 1]** > **Alimentazione ANT+ > Calibra**.
3. Tenere attivo il contatore di potenza pedalando finché non viene visualizzato il messaggio.

Visualizzazione delle zone di potenza

È possibile impostare sette zone di potenza personalizzate utilizzando Garmin Connect o Garmin Training Center. Se si conosce il proprio valore FTP (potenza di soglia), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente la zona di potenza.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **[Bici 1]** > **Zone potenza**.

Media diversa da zero per i dati di potenza

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

Per attivare o disattivare la media diversa da zero, tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Media dati**.

Risoluzione dei problemi del sensore ANT+

Problema	Soluzione
Non è possibile associare il sensore ANT+ al dispositivo.	<ul style="list-style-type: none">• Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT durante l'associazione.• Portare il dispositivo la portata (3 m) della fascia cardio durante l'associazione.• Se il problema persiste, sostituire la batteria.
Dispongo di un sensore ANT+ di terzi.	Accertarsi che sia compatibile con l'unità Edge (www.garmin.com/intosports).
L'elastico della fascia cardio è troppo grande.	È possibile acquistare separatamente una fascia elastica più piccola. Visitare il sito Web http://buy.garmin.com .

Problema	Soluzione
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui.	<ul style="list-style-type: none">• Assicurarsi che la fascia cardio aderisca perfettamente al corpo.• Inumidire gli elettrodi con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori.• Pulire gli elettrodi. Residui di sporco e sudore sugli elettrodi possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca.• Posizionare la fascia cardio sulla schiena anziché sul petto.• Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia, se compatibile con l'attività svolta. Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.• Allontanarsi da forti campi elettromagnetici e da alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, i quali possono interferire con la fascia cardio. Altre interferenze possono provenire da linee elettriche ad alto voltaggio, motori elettrici, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Cronologia

L'unità Edge salva automaticamente la cronologia una volta avviato il timer. È possibile salvare fino a 180 ore di dati relativi alla corsa con uso tipico. Quando la memoria dell'unità Edge è piena, viene visualizzato un messaggio di errore. L'unità Edge non elimina o sovrascrive automaticamente la cronologia. Vedere [pagina 32](#) per informazioni sulla modalità di eliminazione della cronologia.

Caricare periodicamente la cronologia ([pagina 9](#)) su Garmin Connect o Garmin Training Center per tenere traccia di tutti i dati della corsa.

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

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

Visualizzazione della cronologia

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Cronologia > Attività**.

📅		Oggi	
		12:38	
29:45.25		8.5 ^{mi}	
15.45 ^{km/h}		254 ^{cal}	
Vis. altro			

3. Scegliere un'opzione:
 - Utilizzare ▼ e ▲ per scorrere le attività.
 - Selezionare **Visualizza altro** per visualizzare i dettagli relativi all'intera corsa o a ciascun giro.

Visualizzazione del tempo e della distanza totali

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Cronologia > Totali** per visualizzare il tempo e la distanza della corsa accumulati.

Eliminazione della cronologia

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

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Cronologia > Elimina**.
3. Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Attività. indiv.** per eliminare un'attività alla volta.
 - Selezionare **Tutte le attività** per eliminare dalla cronologia tutti i dati relativi alla corsa.
 - Selezionare **Vecchie attività** per eliminare le attività registrate da più di un mese.

- Selezionare **Tutti i totali** per reimpostare il tempo e la distanza totali della corsa.
NOTA: in questo modo, non viene eliminata alcuna cronologia.

4. Selezionare **Si**.

Registrazione dei dati

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

Quando viene associato un contatore di potenza di terzi ([pagina 28](#)), i punti vengono registrati ogni secondo. Con la registrazione dei punti a intervalli di un secondo viene utilizzata più memoria di quella disponibile nell'unità Edge, ma è possibile creare un registro della corsa più preciso.

Gestione dei dati

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

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

Caricamento dei file

È possibile caricare manualmente i seguenti file relativi alla corsa sull'unità Edge: .tcx, .fit e .crs.

1. Sollevare il cappuccio protettivo nella parte posteriore dell'unità.
2. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB.
3. Collegare l'estremità più grande del cavo USB a una porta USB del computer.

NOTA: l'unità Edge viene visualizzata come un'unità rimovibile in Risorse del computer sui computer Windows e come un volume sui computer Mac.

4. Individuare il file che si desidera copiare.
5. Evidenziare il file e selezionare **Modifica > Copia**.
6. Aprire l'unità o il volume "Garmin".
7. Aprire la cartella "NewFiles".
8. Selezionare **Modifica > Incolla**.

Eliminazione dei file



AVVISO

La memoria dell'unità Edge contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1. Aprire l'unità o il volume Garmin.
2. Evidenziare il file.
3. Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

Scollegamento del cavo USB

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

1. Eseguire un'operazione:
 - Computer Windows: fare doppio clic sull'icona di espulsione  nella barra delle applicazioni.
 - Computer Mac: trascinare l'icona del volume nel Cestino .
2. Scollegare l'unità Edge dal computer.

Impostazioni

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

- Campi dati (pagina 36)
- Impostazioni del sistema (pagina 39)
- Profili utente (pagina 40)
- Profili bici (pagina 41)
- Impostazioni GPS (pagina 42)

Personalizzazione dei campi dati

È possibile impostare campi dati personalizzati per le tre pagine di dati di allenamento.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Campi dati**.
3. Selezionare una delle pagine.
4. Selezionare il numero di campi dati che si desidera visualizzare in questa pagina.



Per disattivare una pagina opzionale, azzerare il numero di campi dati.

5. Utilizzare **▼**, **▲** e **ENTER** per modificare i campi dati.
6. Ripetere i passaggi da 3 a 5 per ciascuna pagina da personalizzare.

Campi dati

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

Campo dati	Descrizione
Cadenza – Giro **	Cadenza media per il giro corrente
Cadenza – Med. **	Cadenza media per l'intera durata della corsa attuale
Cadenza **	Rotazioni della pedivella al minuto
Calorie	Quantità di calorie bruciate
Direzione	Direzione in cui ci si sta spostando
Discesa totale *	Perdita quota totale per la corsa attuale
Dist – Giro *	Distanza percorsa nel giro corrente
Distanza *	Distanza percorsa nella corsa attuale

Campo dati	Descrizione
FC – %FCR **	Percentuale di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo)
FC – %FCR giro **	Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il giro
FC – %Max. **	Percentuale della frequenza cardiaca massima
FC – %Max. giro **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per il giro
FC – Giro **	Frequenza cardiaca media nel giro corrente
FC – Med. %HRR **	Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la corsa

Campo dati	Descrizione
FC – Med. %Max. **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la corsa
FC – Med. **	Frequenza cardiaca media calcolata per la corsa
Frequenza cardiaca **	Frequenza cardiaca in battiti per minuto (bpm)
Giri	Numero di giri completati
Grafico FC **	Grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5)
Ora	Ora del cronometro
Ora – Giro	Durata del giro corrente
Ora del giorno	Orario corrente in base alle impostazioni selezionate (formato, fuso orario e ora legale)

Campo dati	Descrizione
Pendenza	Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se 10 piedi di salita (quota) si percorrono 200 piedi (distanza), la pendenza è del 5%.
POT. – Med. Mov. 30s **	La media movimento di 30 secondi di energia sviluppata
POT. – Med. Mov. 3s **	La media movimento di tre secondi di energia sviluppata
Potenza – Giro **	Potenza media per il giro attuale
Potenza – Kilojoule **	Quantità totale (cumulativa) di energia sviluppata in kilojoule.
Potenza – Med. **	Potenza media per l'intera durata della corsa attuale
Potenza **	Potenza attuale in watt

Impostazioni

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

Campo dati	Descrizione
Tempo trascorso	Tempo totale calcolato da quando viene premuto START a quando viene premuto RESET .
Time – Avg. Lap	Durata media per completare i giri fino a questo momento
Velocità – Giro *	Velocità media del giro corrente
Velocità – Med. *	Velocità media della corsa
Velocità *	Velocità corrente
Velocità verticale *	Percentuale di salita o discesa in piedi/metri all'ora.
Zona FC **	Intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano su profilo utente, frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca a riposo.

Campo dati	Descrizione
Zona potenza **	Intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) in base all'FTP (potenza di soglia) o alle impostazioni personalizzate

Modifica delle impostazioni del sistema

Modifica dei toni Audible

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni > Sistema > Toni**.
3. Attivare o disattivare i toni per pulsanti e messaggi.

Modifica della retroilluminazione

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni > Sistema > Schermo**.
3. Modifica delle impostazioni:
 - Selezionare **Timeout retroilluminaz.** per modificare la durata di attivazione della retroilluminazione.
SUGGERIMENTO: scegliere un'impostazione di retroilluminazione breve per limitare il consumo energetico.
 - Selezionare **Livello retroilluminazione** per modificare la luminosità.
 - Selezionare **Contrasto** per modificare il livello di contrasto dello schermo.

Modifica delle impostazioni di configurazione

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

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni > Sistema**.
3. Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Impostazione del sistema** per modificare lingua, formato posizione, formato unità e formato orario.
 - Selezionare **Configurazione iniziale** per modificare tutte le impostazioni di configurazione definite durante l'impostazione iniziale.
4. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Fusi e formati orari

Ogni volta che si accende l'unità Edge e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. Per impostare il formato orario su 12 ore o 24 ore, è necessario modificare le impostazioni di configurazione nell'impostazione del sistema ([pagina 40](#)).

Modifica dell'impostazione di spegnimento automatico

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

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni > Sistema > Spegnimento automatico**.
3. Selezionare **On** o **Disattivato**.

Modifica delle impostazioni del profilo utente

L'unità Edge utilizza le informazioni inserite relative all'utente per calcolare i dati esatti della corsa.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni > Profilo utente** per aggiornare le impostazioni relative a sesso, età, peso, altezza e classe di attività.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

NOTA: per informazioni sulla classe di attività, vedere [pagina 5](#).

Aggiornamento del profilo bici

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

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **[Bici 1]** > **Dettagli bici**.
3. Immettere un nome per il profilo bici.
4. Immettere il peso della bicicletta e il valore del contamiglia.
5. Nel campo **Dimensioni ruota**, selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Auto** per calcolare le dimensioni della ruota tramite la distanza GPS.
 - Selezionare **Personalizza** per immettere le dimensioni della ruota. Per visualizzare una tabella di dimensioni e circonferenze delle ruote, vedere [pagina 48](#).

Passaggio da una bicicletta all'altra

Una volta personalizzati i profili bici nell'unità Edge, selezionare la bicicletta.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **[Nome bici attiva]** > **Dettagli bici**.
3. Selezionare la bicicletta che si desidera utilizzare.

Modifica dell'avviso di avvio

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

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Avviso di avvio**.

Impostazioni

3. Nel campo **Modo**, selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Disattivato**.
 - Selezionare **Una volta**.
 - Selezionare **Ripeti** per modificare il tempo trascorso il quale viene ripetuto il promemoria.

Impostazioni GPS

Le impostazioni GPS includono le seguenti opzioni:

- Disattivazione del segnale satellitare ([pagina 42](#))
- Visualizzazione della pagina Satellite ([pagina 42](#))
- Utilizzo dei punti di quota ([pagina 43](#))

Allenamento al chiuso

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **GPS > Stato GPS**.
3. Selezionare **Disattivato**.

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

Pagina Satellite

Nella pagina Satellite, vengono visualizzate le informazioni correnti sul segnale satellitare GPS. Per visualizzare la pagina Satellite, tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **GPS > Satellite**.

Nella pagina Satellite, la precisione del GPS viene visualizzata nella parte superiore della pagina. Le barre nere rappresentano la potenza di ciascun segnale satellitare ricevuto (il numero del satellite viene visualizzato sotto ogni barra).

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

Impostazione dei punti di quota

È possibile salvare fino a 10 punti di quota. L'utilizzo di un punto di quota ogni volta che si inizia una corsa di allenamento consente di ottenere dati relativi alla quota più precisi e coerenti.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **GPS > Imposta quota**.
3. Immettere un nome descrittivo.
4. Immettere la quota.
5. Selezionare **Salva**.

All'avvio successivo del timer, l'unità Edge ricerca automaticamente i punti di quota entro 30 m dalla posizione. Nell'unità Edge i dati quota vengono utilizzati come punto di inizio.

Modifica dei punti di quota

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **GPS > Punti di quota**.
3. Selezionare il punto di quota che si desidera modificare.
4. Modificare il nome e la quota.

Eliminazione dei punti di quota

Se non si desidera utilizzare un punto di quota già salvato, è necessario eliminarlo dall'unità Edge.

1. Tenere premuto **MENU**.
2. Selezionare **GPS > Punti di quota**.
3. Selezionare il punto di quota che si desidera eliminare.
4. Selezionare **Elimina**.

Appendice

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire la registrazione in linea:

- Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

Informazioni sull'unità Edge

Per visualizzare le informazioni importanti sul software e l'ID unità, tenere premuto **MENU** e selezionare **Impostazioni > Info su Edge**.

Aggiornamento del software

1. Selezionare un'opzione:
 - Utilizzare WebUpdater. Visitare il sito Web www.garmin.com/products/webupdater.
 - Utilizzare Garmin Connect. Visitare il sito Web <http://connect.garmin.com>.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Come contattare il servizio di assistenza Garmin

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

- Negli Stati Uniti, visitare il sito Web www.garmin.com/support o contattare Garmin USA al numero (913) 397.8200 o (800) 800.1020.
- Nel Regno Unito, contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero 0808 2380000.
- In Europa, visitare il sito Web www.garmin.com/support e fare clic su **Contact Support** per informazioni sul servizio di assistenza sul territorio

nazionale oppure contattare Garmin (Europe) Ltd.
al numero +44 (0) 870.8501241.

Uso della retroilluminazione

- Premere **LIGHT** per attivare la retroilluminazione.
- Premere un pulsante qualsiasi per prolungare la retroilluminazione di altri 15 secondi.

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

- Modificare le impostazioni della retroilluminazione ([pagina 39](#)).

Acquisto di accessori opzionali

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

Specifiche

Specifiche dell'unità Edge	
Dimensioni fisiche (L × A × P)	48,3 × 68,6 × 21,6 mm (1,9" × 2,7" × 0,85")
Peso	56,7 g (2 once)
Schermo (L × A)	31,8 × 37 mm (1,25" × 1,5")
Risoluzione (L × A)	128 × 160 pixel, con retroilluminazione del LED
Resistenza all'acqua	IPX7
Archiviazione dati	Circa 50 MB (almeno 180 ore di dati della corsa, uso tipico)
Interfaccia PC	USB
Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio da 700 mAh ricaricabile, integrata
Durata della batteria	18 ore, uso tipico

Specifiche dell'unità Edge	
Gamma temperature di funzionamento	Da -15 °C a 60 °C (da 5 °F a 140 °F)
Gamma temperature di ricarica	Da 0 °C a 50 °C (da 32 °F a 122 °F)
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless Dynastream ANT+
Ricevitore GPS	Ricevitore GPS integrato ad alta sensibilità
Altimetro	Altimetro barometrico interno

Specifiche della staffa per bicicletta	
Dimensioni fisiche (L × A × P)	37,8 × 37,8 × 9,2 mm (1,5" × 1,5" × 0,36")
Peso (incluse le fasce e il distanziatore in gomma)	7,9 g (0,28 once)
Fasce (anelli circolari)	<p>Due dimensioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,3" × 1,5" × 0,9" AS568-125 • 1,7" × 1,9" × 0,9" AS568-131 <p>NOTA: usare solo fasce di sostituzione EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Visitare il sito Web http://buy.garmin.com o contattare il proprio rivenditore Garmin.</p>

Specifiche della fascia cardio	
Dimensioni fisiche (L × A × P)	34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7" × 1,3" × 0,4")
Peso	44 g (1,6 onces)
Resistenza all'acqua	10 m (32,9 piedi)
Portata di trasmissione	Circa 3 m (9,8 piedi)
Batteria	CR2032 (3 Volt) sostituibile dall'utente. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)

Specifiche della fascia cardio	
Temperatura di funzionamento	Da 10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F) NOTA: in caso di basse temperature, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura della fascia cardio sia simile a quella corporea.
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+

Specifiche del sensore GSC 10	
Dimensioni fisiche (L × A × P)	5,1 × 3,0 × 2,3 cm (2" × 1,2" × 0,9")
Peso	25 g (0,9 onces)
Resistenza all'acqua	IPX7
Portata di trasmissione	Circa 3 m (9,8 piedi)

Specifiche del sensore GSC 10	
Batteria	CR2032 (3 Volt) sostituibile dall'utente. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Durata della batteria	Circa 1,4 anni (1 ora al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -15°C a 70°C (da 5°F a 158°F)
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Per modificare il profilo bici, vedere [pagina 41](#).

Dimensioni ruota	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Dimensioni ruota	L (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

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

Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione
I pulsanti non rispondono. Come si reimposta l'unità Edge?	Tenere premuti POWER , MENU e RESET contemporaneamente per reimpostare l'unità Edge. NOTA: in questo modo i dati e le impostazioni non vengono cancellati.
Desidero eliminare tutti i dati utente dall'unità Edge.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne l'unità Edge. 2. Tenere premuti POWER e RESET finché non viene visualizzato il messaggio. 3. Selezionare Si per eliminare tutti i dati utente. NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, inclusa la cronologia.
L'unità Edge non acquisisce il segnale satellitare.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizzare l'unità Edge all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. 2. Accendere l'unità Edge. 3. Rimanere fermi per alcuni minuti.
L'indicatore del livello della batteria non è preciso.	Scaricare e ricaricare completamente la batteria dell'unità Edge senza interrompere il ciclo di carica.
La durata della batteria è breve.	Ridurre la durata della retroilluminazione (pagina 39).
Com'è possibile verificare se è attiva la modalità di archiviazione di massa USB sull'unità Edge?	Su PC Windows, viene visualizzata un'unità disco rimovibile sotto Risorse del computer, su Mac, un nuovo volume.

Problema	Soluzione
L'unità Edge è collegata al computer, tuttavia, la modalità di archiviazione di massa USB non è attiva.	<p>È possibile che sia stato caricato un file danneggiato.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Scollegare l'unità Edge dal computer. 2. Spegnerne l'unità Edge. 3. Tenere premuto MENU mentre si collega l'unità Edge al computer. Tenere premuto MENU per 10 secondi o finché sull'unità Edge non è attiva la modalità di archiviazione di massa.
Nell'elenco delle unità non sono presenti unità rimovibili.	Se sono presenti più unità di rete collegate al computer, l'assegnazione delle lettere alle unità Garmin da parte di Windows potrebbe presentare dei problemi. Consultare il file della Guida del sistema operativo per apprendere come assegnare le lettere relative alle unità.
Il file di corsa è stato rinominato.	È possibile caricare file .tcx e .crs sull'unità Edge. Quando si seleziona la corsa per qualsiasi ragione, il file viene convertito in un file di corsa .fit.
Mancano alcuni dati personali dalla cronologia dell'unità Edge.	Quando la memoria dell'unità Edge è piena, non sarà più possibile registrare dati. Trasferire regolarmente i dati al computer per evitare di perderli.
È necessario sostituire le fasce per la staffa.	Visitare il sito Web http://buy.garmin.com o contattare il proprio rivenditore Garmin. Acquistare solo fasce di EPDM.

Indice

A

accessori 45
acquisizione del segnale
 satellitare 7, 50
aggiornamento del
 software 44
allenamento
 al chiuso 42
allenamento con l'unità
 Edge 10
anelli circolari (fasce) 46
associazione dei sensori
 ANT+ 7
Auto Lap 11, 12
Auto Pause 13
Auto Scroll 13
avvisi 10
avvisi per calorie 10
avvisi per distanza 10
avvisi per tempo 10

B

batteria 50
 caricamento 1
 prolungamento 39
batteria agli ioni
 di litio 1, 45

C

cadenza
 allenamento 26
 avvisi 11
 campi dati 36
calibrazione del contatore di
 potenza 28
calorie 36
campi dati 36–39
 personalizzati 35–38
cappuccio protettivo 2, 9
caricamento dei dati 33
caricamento dei file 33
caricamento dell'unità
 Edge 1, 2
classi di attività 5

configurazione
 iniziale 4, 40
contatore di potenza 28
corse 14–17
 caricamento 33
cronologia 31, 51
 eliminazione 32
 trasferimento 9
 visualizzazione 31

D

dimensioni ruota 41, 48
dimensioni ruote 41
distanza
 campi dati 36
download di software 8

E

eliminazione
 cronologia 32
 file 34
eliminazione dei dati
 utente 50

F

fasce 3, 46, 51

fascia cardio

batteria 22

posizionamento 19

specifiche 47

uso 20

file

caricamento 33

eliminazione 34

frequenza cardiaca

avvisi 10

campi dati 37

impostazioni 20

zone 20–22

GGarmin Connect 8, 9,
14, 31Garmin Training Center 8,
9, 14, 31

GPS

impostazioni 42

pagina Satellite 42

precisione 38

GSC 10 26, 47

batteria 27

installazione 23

I

icone 4

ID unità 44

impostazioni 35

informazioni sulla
sicurezza 1installazione dell'unità
Edge 2**M**

magnete del pedale 24

magnete posto sui raggi 24

messaggio di avviso di
avvio 40, 41**P**

pairing ANT+ sensors 18

parti di ricambio 45

pendenza 37

potenza

avvisi 11

campi dati 37

registrazione dei dati 32
zone 28

profilo

bicicletta 41

utente 40

profilo bici 41

profilo utente 40

pulsanti 6

Q

quota

campi dati 38

punti 43

R

Registr. Intellig. 32

registrazione 44

registrazione dei dati 32

registrazione della
cronologia 8

registrazione del
prodotto 44

reimpostazione dell'unità
Edge 50

retroilluminazione 39, 45

risoluzione dei
problemi 29, 50

S

salvataggio dei dati 8

segnale satellitare 42

- acquisizione 7

sensores cadenza e
velocità 47

sensori, associazione 7

sensori ANT 18–30

- risoluzione dei
problemi 29

sensori ANT+ 7

servizio di assistenza 44

servizio di assistenza
Garmin 44

software

- aggiornamenti 44
- download 8
- versione 44

specifiche 45

specifiche tecniche 45

staffa 2, 46

supporto per bicicletta 2, 46

T

tempo

- campi dati 37
- fusi e formati 40

tempo di pausa 13

timer 8, 31

toni 39

trasferimento dati 9

U

USB 2, 9, 33, 50

V

velocità

- campi dati 38

velocità verticale 38

Virtual Partner 14, 16

Z

zone

- frequenza
cardiaca 20–22
- potenza 28

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

GARMIN®



© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

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

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

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