



GARMIN<sup>®</sup>

lietošanas rokasgrāmata

# EDGE<sup>®</sup> 500

VELODATORS AR GPS





© 2009–2011 Garmin Ltd. vai tā filiāles

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

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK  
Tel. +44 (0) 870.8501241 (outside the UK)  
0808 2380000 (within the UK)  
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2nd Road,  
Xizhi Dist., New Taipei City,  
221, Taiwan (R.O.C.)  
Tel. 886/2.2642.9199  
Fax 886/2.2642.9099

Vias tiesības patur autors. Tādējādi neviena šīs rokasgrāmatas daļa nav atveidojama, kopējama, pār-sūtāma, izplatāma, lejupielādējama vai uzglabājama jebkāda veida atmiņas ierīcē bez iepriekšējas rakstiskas saskaņošanas ar Garmin.

Ar šo Garmin piešķir atļauju lejupielādēt vienu šīs rokasgrāmatas kopiju cietajā diskā vai kādā citā elektroniskā atmiņas ierīcē, lai tā būtu pieejama ap-lūkošanai, kā arī vienas kopijas izdrukāšanai, ar no-teikumu, ka šāda elektroniska vai izdrukāta rokas-grāmatas kopija satur visu tekstu ar autortiesību ziņojumu, kā arī ievērojot to, ka jebkāda neatļauta šīs rokasgrāmatas izplatīšana komerciālos nolūkos vai arī jebkādu labojumu izdarīšana ir stingri aizliegta.

Šajā dokumentā iekļautā informācija var tikt mainīta bez iepriekšēja brīdinājuma. Garmin patur tiesības veikt izmaiņas vai uzlabojumus savos produktos, kā arī mainīt saturu, iepriekš nevienu nebrīdinot par šādu izmaiņu vai uzlabojumu veikšanu. Apmeklējiet Garmin tīmekļa vietni ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)), lai saņemtu atjauninājumus un informāciju, kas attiecas uz šī un citu Garmin produktu izmantošanu.

Garmin®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge® ir Garmin Ltd. vai tā filiāļu preču zīmes, kas reģistrētas ASV un citās valstīs. Garmin Connect™, GSC™10, ANT™ un ANT+™ ir Garmin Ltd. vai tā filiāļu preču zīmes. Šīs preču zīmes ir aizliegtas izmantot bez īpašas atļaujas saņemšanas no Garmin.

Windows® ir reģistrēta Microsoft Corporation preču zīme ASV un/vai citās valstīs.  
Mac® ir reģistrēta Apple Computer, Inc. preču zīme. Firstbeat un Analyzed by Firstbeat ir reģistrētas vai neregistrētas Firstbeat Technologies Ltd. preču zīmes. Citas preču zīmes un nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

2011.gada marts

Partijas numurs 190-01071-00 izd. C

Drukāts Taivānā





## Saturs

### Sākot darbu..... 1

Par bateriju..... 1

Edge instalēšana..... 2

Edge ieslēgšana..... 4

Satelīta signāla uztveršana..... 6

Papildus ANT+ sensori ..... 6

Dodieties izbraucienā..... 7

Brauciena datu saglabāšana..... 7

Bezmaksas programmatūra..... 7

Vēstures datu nosūtīšana uz datoru..... 8

### Treniņš ar Edge ierīci..... 9

Brīdinājumi..... 9

Auto Lap pēc distancas..... 10

Auto Lap pēc pozīcijas..... 11

Auto Pause izmantošana..... 12

Auto Scroll izmantošana..... 12

Kursi..... 13

Treniņi..... 16

### ANT+ Sensori..... 20

Padomi ANT+ sensoru pārošanai arGarmin ierīci..... 20

Sirds darbības monitora uzlikšana..... 21

Sirds darbības monitora uzlikšana..... 22

Pulsa zonas..... 23

Sirds darbības monitora baterijas nomainīšana..... 24

GSC 10 instalēšana..... 25

GSC 10 izmantošana..... 28

GSC 10 baterijas izmantošana..... 29

Citu ražotāju ANT+ sensori..... 30

ANT+ sensora traucējummeklēšana..... 31

### Vēsture..... 33

Vēstures aplūkošana..... 33

Kopējās distancas un laika aplūkošana..... 34

Vēstures dzēšana..... 34

Datu ierakstīšana..... 34





<b>Datu pārvaldība.....</b>	<b>35</b>	<b>Pielikums .....</b>	<b>47</b>
USB kabeļa pievienošana.. .....	35	Ierīces reģistrēšana.....	47
Failu ielādēšana.....	35	Par Edge ierīci.....	47
Failu dzēšana.....	36	Programmatūras atjaunināšana.....	47
<b>Iestatījumi.....</b>	<b>37</b>	Sazināšanās ar Garmin produktu atbalsts. ....	47
Datu lauku pielāgošana.....	37	Fona apgaismojuma izmantošana..	48
Datu lauki.. .....	38	Papildus aksesuāru iegāde.....	48
Sistēmas iestatījumu mainīšana.....	41	Specifikācijas.....	48
Lietotāja profila iestatījumu mainīšana.....	43	Rata izmērs un perimētrs.....	51
Velo profila atjaunināšana.....	43	Aktivitātes klase.....	53
Velosipēda nomainīšana.....	44	Traucējummeklēšana.....	54
Sākuma ziņojuma mainīšana... ..	44	<b>Index .....</b>	<b>56</b>
Ātruma zonas.....	44		
GPS iestatījumi.....	45		
Pacēluma punktu iestatīšana....	46		





Sākot darbu

## Sākot darbu

### BRĪDINĀJUMS

Vienmēr, pirms uzsākat jaunu treniņu programmu vai maināt veco, sazinieties ar savu ārstu. Skat. *Ukct i wf'tq-dcu'wp" rtqf wmc 'kplqt o elkW* kas pievienota produkta iepakojumā, lai saņemtu citu svarīgu informāciju.

Izmantojot Edge® pirmo reizi, veiciet sekojošus uzdevumus:

1. Uzlādējiet Edge (2.lpp.).
2. Uzinstalējiet Edge (2.lpp.).
3. Ieslēdziet Edge (4.lpp.).
4. Uztveriet satelīta signālu (6.lpp.).
5. Uzstādiet papildus ANT+™ sensorus (6.lpp.).
6. Dodieties braucienā (7.lpp.).
7. Saglabājiet savu braucienu (7.lpp.).

8. Nodrošinieties ar Garmin Connect™ vai Garmin Training Center® programmatūru (7.lpp.).
9. Nosūtiet vēstures datus uz savu datoru (8.lpp.).

## Par bateriju

### BRĪDINĀJUMS

Šis produkts satur litija jonu bateriju. Skat. *Ukct i wf'tq-dcu'wp"rtqf wmc'kplqt/ o elkW* kas pieejama produkta iepakojumā, lai saņemtu brīdinājumus un cita veida informāciju par produktu.

Edge darbojas ar iebūvētu litija jonu bateriju, kuru var uzlādēt, izmantojot AC lādētāju vai produkta iepakojumā komplektēto USB kabeli.

# Edge ierīce netiek lādēta, ja āra temperatūras amplitūda ir no 32°F līdz 122°F (0°C līdz 50°C).





Sākot darbu

## Edge ierīces lādēšana



Lai pasargātu ierīci no korozijas, rūpīgi noslaukiet mini-USB portu, aizsargvāciņu un apkārt esošo laukumu, pirms lādējat ierīci vai pievienojat to datoram.

1. Ievietojiet AC lādētāju standarta sienas kontaktligzdā.
2. Pavelciet aizsargvāciņu nost no mini-USB portā.



3. Ievietojiet mazāko AC lādētāja galu mini-USB portā.

Lai pievienotu Edge ierīci datoram, izmantojot USB kabeli, skat. 8.lpp.

4. Lādējiet Edge ierīci vismaz trīs stundas, pirms to izmantojat.

Pilnībā uzlādēta baterija darbojas līdz 18 stundām, pirms to atkal nepieciešams lādēt.

## Edge ierīces instalēšana

Lai nodrošinātu labāku GPS signāla uztveršanu, novietojiet velo stiprinājumu tā, lai Edge ierīces priekšējā daļa būtu pavērsta uz debesīm. Velo stiprinājumu var uzstādīt arī uz stūres (skat. 3.lpp.) vai rokturiem.

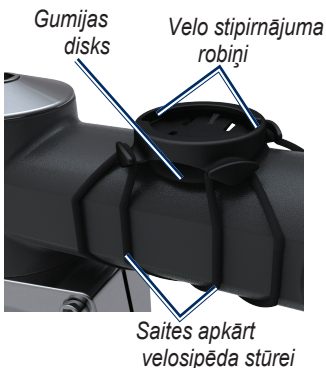
1. Izvēlieties piemērotu un drošu vietu, lai nostiprinātu Edge ierīci, kur tā netraucēs drošai velosipēda vadīšanai.





### Sākot darbu

2. Novietojiet gumijas disku uz velo stiprinājuma aizmugurējās daļas.  
Gumijas cilpiņas jāpievieno velo stiprinājuma apakšējai daļai, lai tas turas savā vietā.
3. Novietojiet velo stiprinājumu uz velosipēda stūres.
4. Rūpīgi pievienojiet stiprinājumu, izmantojot abas saites.
5. Novietojiet Edge ierīces aizmugurē esošās cilpiņas pretī velo stiprinājuma robiņiem.
6. Nedaudz paspiediet uz leju un pagrieziet ierīci pulksteņrādītāja virzienā, līdz tas ieņem savu vietu.



**Edge ierīce nostiprināta uz velosipēda stūres**

### Edge noņemšana

1. Pagrieziet Edge ierīci pulksteņrādītāja virzienā, lai to atvienotu.
2. Noņemiet Edge no stiprinājuma.





Sākot darbu

## Edge ierīces ieslēgšana







Turiet nospiestu **POWER**, lai ieslēgtu Edge ierīci.

## Edge ierīces konfigurēšana

Konfigurējot Edge ierīci pirmo reizi, saņemsiet uzaicinājumu konfigurēt sistēmas un lietotāja profila iestatījumus.

- Sekojiet ekrāna instrukcijām, lai pabeigtu sākotnējo uzstādīšanu.
- Nospiediet ▼ vai ▲, lai aplūkotu opcijas un mainītu noklusējuma vērtības.
- Nospiediet **ENTER**, lai veiktu izvēli.

## Ikonas

	Baterijas uzlādes līmenis
	GPS ir ieslēgts un saņem signālus.
	GPS ir izslēgts.
	Sirds darbības monitors ir aktivizēts.
	Ātruma un kadences sensors ir aktivizēts.
	Jaudas mērīšanas ierīce ir aktivizēta.







Sākot darbu

## Pogas

Katrai Edge pogai ir vairākas funkcijas.



Poga	Apraksts
<b>POWER/LIGHT</b>	Turiet nospiestu <b>POWER</b> pogu, lai ieslēgtu/izslēgtu ierīci. Nospiediet <b>LIGHT</b> , lai aktivizētu fona apgaismojumu. Spiediet jebkuru pogu, lai papildzinātu apgaismojumu par 15 sek.
<b>BACK</b>	Nospiediet <b>BACK</b> , lai atceltu vai atgrieztos pie iepriekšējās izvēlnes.

<b>START/STOP</b>	Nospiediet <b>START/STOP</b> , lai aktivizētu/apturētu taimerī.
▼ ▲	Nospiediet ▼ vai ▲, lai izvēlētos izvēlnes/iestatījumus. Turiet nospiestu ▼ vai ▲ pārvietotos pa iestatījumiem.
<b>LAP/RESET</b>	Nospiediet <b>LAP</b> , lai izveidotu jaunu apli. Turiet nospiestu <b>RESET</b> , lai atiestatītu taimerī.
<b>PAGE/MENU</b>	Nospiediet <b>PAGE</b> , lai pārvietotos pa treniņa datu lapām Turiet nospiestu <b>MENU</b> , lai pārslēgtos starp izvēlnes un taimera režīmiem.
	Nospiediet <b>ENTER</b> , lai izvēlētos opcijas un apstiprinājuma ziņojumus.

Edge 500 lietošanas rokasgrāmata

5





Sākot darbu

## Satelīta signāla uztveršana

Lai uztvertu satelīta signālu, var būt nepieciešamas 30 līdz 60 sekundes.

1. Izejiet ārpus telpām.
2. Pārliecinieties, ka Edge ierīces priekšējā daļa ir pavērsta uz debesīm.
3. Nogaidiet, kamēr Edge ierīce meklē satelītus.

Nekustieties, līdz uz ekrāna neparādās satelīta meklēšanas lapa.

# Lai izslēgtu GPS uztvērēju un izmantotu Edge ierīci iekštelpās, skat. 45.lpp.

## Papildus ANT+ sensori

# Ja nav nepieciešams uzstādīt ANT+ sensorus, izlaidiet šo soli.

Lai izmantotu ANT+ sensoru brauciena laikā, uzinstalējiet un sapārojiet to ar Edge ierīci.

- Lai saņemtu norādījumus par sirds monitora izmantošanu, skat. 21.lpp.
- Lai saņemtu norādījumus par GSC™ 10 ātruma un kadences sensora izmantošanu, skat. 25.lpp.
- Lai saņemtu informāciju par citu ražotāju ANT+ sensoriem, skat. 30.lpp., ražotāja instrukcijas un apmeklējiet [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).





Sākot darbu

## Dodoties izbraucienā

Pirms vēstures datu ierakstīšanas, ierīcei jāuztver satelīta signāls (6.lpp.).

1. Turiet nospiestu **MENU**, lai aplūkotu taimera lapu.

Time	
00:00:00 <sup>00</sup>	
Speed	Distance
0.0 <sup>mi</sup> h	0 <sup>f</sup> t
Time of Day	Calories
11:13 <sup>a</sup> m	0 <sup>cal</sup>

2. Nospiediet **START**, lai aktivizētu taimeri. Vēsture tiek ierakstīta tikai tad, kad ir aktivizēts taimeris.
3. Kad brauciens pabeigts, nospiediet **STOP**.

## Brauciena datu saglabāšana

Turiet nospiestu **RESET** pogu, lai saglabātu brauciena datus un atiestatītu taimeri.

## Bezmaksas programmatūra

Garmin nodrošina divas programmatūru opcijas brauciena datu saglabāšanai un analizēšanai:

- Garmin Connect ir tīmeklī bāzēta programmatūra.
- Garmin Training Center ir datora programmatūra, kam pēc instalēšanas nav nepieciešams internets.

1. Apmeklējiet [www.garmin.com](http://www.garmin.com)
2. Sekojiet uz ekrāna redzamajām instrukcijām, lai uzinstalētu programmatūru.





Sākot darbu

## Vēstures datu nosūtīšana uz datoru

1. Pievienojiet USB kabeli datora portam.
2. Paceliet nost aizsargvāciņu no mini-USB porta.
3. Mazāko USB kabeļa galu ievietojiet mini-USB portā.
4. Atveriet Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>) vai arī atveriet Garmin Training Center.
5. Sekojiet programmatūrai pievienotajām instrukcijām.



*Mini-USB ports  
zem aizsargvāciņa*

3. Mazāko USB kabeļa galu ievietojiet mini-USB portā.





## Treniņi ar Edge ierīci

### Brīdinājumi

Izmantojiet Edge brīdinājumus, lai trenētos, vadoties pēc konkrēta laika, distances, kalorijām, pulsa, kadences un jaudas rādītājiem.

#### Laika, distances un kaloriju brīdinājumi

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training > Alerts**.
3. Izvēlieties **Time Alert, Distance Alert** vai **Calorie Alert**.
4. Ieslēdziet brīdinājumu.
5. Ievadiet laiku, distanci vai kaloriju skaitu.
6. Dodieties izbraucienā.

Ikreiz sasniedzot brīdinājumā noteikto vērtību, Edge nopīkst un parāda ziņojumu.

# Lai ieslēgtu ziņojuma toņus, skat. 41.lpp.

### Uzlabotu brīdinājumu izmantošana

Ja Jūs izmantojat papildus sirds darbības monitoru, GSC 10 vai cita ražotāja ANT+ jaudas sensoru, uzstādiet uzlabotas brīdinājuma iespējas.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training > Alerts**.
3. Izvēlieties opciju:

- Izvēlieties **HR Alert**, lai uzstādītu minimālo un maksimālo sirds sitienu skaitu minūtē (bpm).

! : Lai saņemtu papildus informāciju par sirds darbības zonām un iestatījumiem, skat.22.lpp.





## Treniņi ar Edge ierīci

- Izvēlieties **Cadence Alert**, lai uzstādītu ātras un lēnas kadences vērtības kļauņa apgriezienos minūtes laikā (rpm).
- Izvēlieties **Power Alert**, lai uzstādītu minimālo un maksimālo jaudas vērtību vatos.

### 4. Dodieties izbraucienā.

Ikreiz pārsniedzot vai nesasniedzot noteikto sirds darbības, kadences vai jaudas vērtību, Edge nopīkst un parāda ziņojumu.

# Lai ieslēgtu ziņojumu toņus, skat. 41.lpp.

## Auto Lap pēc distances funkcijas izmantošana

Izmantojiet Auto Lap® funkciju, lai automātiski atzīmētu apli kādā konkrētā distancē. Šī funkcija noder, lai salīdzinātu Jūsu sniegumu dažādās brauciena daļās (piemēram, ik pēc 10 jūdzēm vai 40 kilometriem).

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings > Bike Settings > Auto Lap**.
3. **Auto Lap Trigger** laukā izvēlieties **By Distance**.
4. Ievadiet vērtību.
5. Pielāgojiet papildus datu laukus (37.lpp.).
6. Dodieties izbraucienā.





## Auto Lap pēc pozīcijas funkcijas izmantošana

Izmantojiet Auto Lap funkciju, lai automātiski atzīmētu apli kādā konkrētā pozīcijā. Šī funkcija noder, lai salīdzinātu Jūsu sniegumu dažādās brauciena daļās (piemēram, veicot garu kāpienu vai trenējoties sprintu).

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings > Bike Settings > Auto Lap**.
3. **Auto Lap Trigger** laukā izvēlieties **By Position**.
4. Izvēlieties opciju:
  - Izvēlieties **Lap Press Only**, lai aktivizētu aplu skaitītāju ikreiz, kad tiek piespiesta **LAP** poga un ikreiz, kad Jūs šķērsojat šo lokāciju vēlreiz.

- Izvēlieties **Start And Lap**, lai aktivizētu aplu skaitītāju GPS lokācijā, kur tiek nospiests **START** un jebkurā lokācijā brauciena laikā, kur tiek nospiests **LAP**.
  - Izvēlieties **Mark And Lap**, lai aktivizētu aplu skaitītāju kādā konkrētā GPS lokācijā, kas atzīmēta pirms brauciena, un jebkurā lokācijā brauciena laikā, kur tiek nospiests **LAP**.
5. Pielāgojiet papildus apla datu laukus (skat.37.lpp.).
  6. Dodieties izbraucienā.
- # Uzņemta kursa laikā izmantojiet **By Position** opciju, lai aktivizētu aplus visās apla pozīcijās, kas saglabātas kursa laikā.





Treniņi ar Edge ierīci

## Auto Pause funkcija

Izmantojiet Auto Pause® funkciju, lai automātiski nopauzētu taimeris, kad pārtraucat kustēties vai kad ātrums ir mazāks par norādīto vērtību. Šī funkcija noder, ja Jūsu maršrutā ir luksafori vai citas vietas, kur jāsamazina ātrums vai jāapstājas.

! Nopauzētais laiks netiek saglabāts vēstures datos.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **Auto Pause**.
3. Izvēlieties opciju:
  - Izvēlieties **Off**.
  - Izvēlieties **When Stopped**, lai automātiski nopauzētu taimeris, kad pārstājat kustēties.
  - Izvēlieties **Custom Speed**, lai automātiski nopauzētu taimeris, kad ātrums ir mazāks par noteikto vērtību.

4. Pielāgojiet papildus laika datu laukus (skat.37.lpp.).

Lai aplūkotu visu laiku (no **START** nospiešanas līdz **RESET** nospiešanai), izvēlieties **Time - Elapsed** datu lauku.

5. Dodieties izbraucienā.

## Auto Scroll funkcija

Izmantojiet auto scroll funkciju, lai automātiski pārvietotos pa visām treniņa datu lapām, kamēr taimeris ir aktivizēts.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **Auto Scroll**.
3. Izvēlieties displeja ātrumu: **Slow**, **Medium**, or **Fast**.
4. Dodieties izbraukumā.

Treniņa datu lapas tiek ritinātas automātiski. Nospiediet **PAGE**, lai manuāli pārslēgtu lapas.







## Kursi

Kursu izmantošana ļauj trenēties, izmantojot iepriekš ierakstītu aktivitāti. Sekojiet kursam, mēģinot sasniegt vai pārspēt iepriekš uzstādītos mērķus. Piemēram, ja sākotnējais kurss tika veikts 30 minūtēs, Jūs sacentīsieties ar Virtual Partner<sup>®</sup>, mēģinot pieveikt kursu mazāk kā 30 minūtēs.

Garmin iesaka izmantot Garmin Connect vai Garmin Training Center (7.lpp.), lai izveidotu kursus. Kursus ir iespējams nosūtīt uz Jūsu Edge ierīci (35.lpp.).

## Kursa punkti

Izmantojiet Garmin Training Center, lai pievienotu kursa punktus jebkuram kursam. Pievienojiet kursa punktus vai vietas, ko vēlaties atcerēties, piemēram, distances mērķus.

## Kursu izveidošana ar Edge ierīces palīdzību

Pirms kursa izveidošanas uz Jūsu Edge ierīces jābūt saglabātai vēsturei ar GPS datiem.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training > Courses > New**.
3. Izvēlieties iepriekšējo braucieni, uz kura balstīt savu kursu.  
Edge piešķir noklusējuma nosaukumu Jūsu jaunajam kursam, kas parādās sarakstā.
4. Izvēlieties no saraksta kursu.
5. Izvēlieties **Edit Course**, lai pārdēvētu kursu.
6. Augšējā laukā ievadiet raksturojošu kursa nosaukumu (piemēram, 18mi\_Ridgeview).



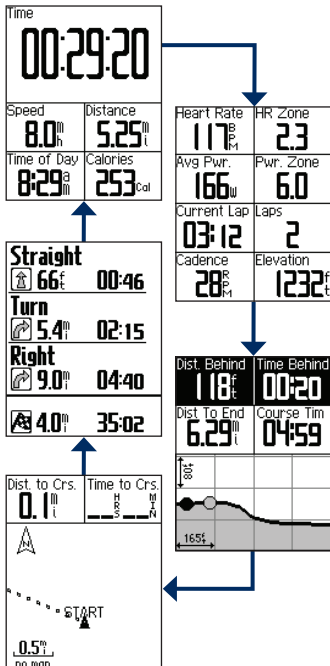


Treniņi ar Edge ierīci

## Kursa uzsākšana

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training** > **Courses**.
3. Izvēlieties no saraksta kursu.
4. Izvēlieties opciju:
  - Izvēlieties **Do Course**.
  - Izvēlieties **Map**, lai pārļūkotu kursu, un nospiediet **BACK**, lai atgrieztos pie kursu saraksta.
  - Izvēlieties **Profile**, lai aplūkotu pacēlumu profilu, tad nospiediet **BACK**, lai atgrieztos pie kursu saraksta.
5. Nospiediet **START**.  
Vēsture tiek ierakstīta pat, ja Jūs neizmantojat kursa funkciju. Pabeidzot darbības, uz ekrāna parādās ziņojums “Course Complete”.
6. Dodieties izbraucienā.

7. Nospiediet **PAGE**, lai aplūkotu datu lapas:





## Treniņi ar Edge ierīci

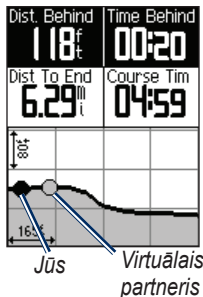
### Novirzīšanās no kursa opcijas

Pirms kursa uzsākšanas ir iespējams pievienot iesildīšanos. Nospiediet **START**, lai uzsāktu kursu un iesildīšanos.

Iesildīšanās laikā turieties nost no kursa takas. Kad iesildīšanās pabeigta, atgriezieties pie kursa.

Atrodoties jebkurā kursa takas daļā, Edge parāda “On Course” ziņojumu.

!: Nospiežot **START**, Jūsu virtuālais partneris uzsāk kursu un negaida, kamēr iesildīsieties.



Novirzoties no kursa, Edge parāda “Off Course” ziņojumu. Izmantojiet kursa karti vai kursa punktus, lai atrastu ceļu atpakaļ pie kursa.





Treniņi ar Edge ierīci

### Kursa ātruma mainīšana

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training > Courses**.
3. Izvēlieties no saraksta kursu.
4. Izvēlieties **Do Course**.
5. Nospiediet **LIGHT**.
6. Izmantojiet ▼ un ▲, lai regulētu procentuālo laika daudzumu, kas nepieciešams kursa pabeigšanai.

Piemēram, lai uzlabotu savu kursa laiku par 20%, ievadiet kursa ātrumu 120%. Jūs sacentīsieties ar virtuālo partneri, lai pabeigtu 30-minūšu kursu 24 minūtēs.

### Kursa apturēšana

Turiet nospiestu **MENU** un izvēlieties **Training > Stop Course**.

### Kursa dzēšana

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training > Courses**.
3. Izvēlieties kursu.
4. Izvēlieties **Delete Course > Yes**.

### Treniņa slodze

Izmantojiet Edge, lai izveidotu treniņus, kas sevī ietver mērķus katram treniņa solim un dažādām distancēm, laikiem un atlikušajiem apliem. Kad treniņš sastādīts, izmantojiet Garmin Connect vai Garmin Training Center, lai izplānotu treniņa slodzi konkrētajai dienai. Plānojiet treniņa slodzi jau iepriekš un saglabājiet to uz savas Edge ierīces.





## Treniņa slodzes izveidošana

Garmin iesaka Jums izmantot Garmin Connect vai Garmin Training Center (7.lpp.), lai sastādītu treniņa slodzi. Nosūtiet treniņa slodzes datus uz savu Edge ierīci (35.lpp.). Taču varat arī izveidot un saglabāt treniņa datus tieši uz savas Edge ierīces.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training > Workouts > New**.
3. Ievadiet treniņa slodzi raksturojošu nosaukumu augšējā laukā (piemēram, QUICK 10).
4. Izvēlieties **Add New Step**.
5. Izvēlieties **Duration**, lai uzzinātu, kā solis tiek mērīts.  
Piemēram, izvēlieties **Distance**, lai pabeigtu soli pēc konkrētas distances.  
Izvēlieties **Open**, nospiediet **LAP**, lai pabeigtu soli treniņa laikā.

6. Ja nepieciešams, ievadiet vērtību lauciņā zem **Duration**.
7. Izvēlieties **Target**, lai piekļūtu mērķim soļa laikā.  
Piemēram, izvēlieties **Heart Rate**, lai soļa laikā uzturētu vienmērīgu sirds darbību.
8. Ja nepieciešams, izvēlieties mērķa zonu vai ievadiet nepieciešamo diapazonu.  
Piemēram, izvēlieties sirds darbības zonu. Ikreiz, pārsniedzot vai nesasniedzot noteikto sirds darbības vērtību, Edge nopīkst un parāda ziņojumu.
9. Ja nepieciešams, izvēlieties **Yes** laukā ar nosaukumu **Rest Lap**.  
Atlikušā apla laikā taimeris turpina darboties, ierakstot datus.
10. Nospiediet **BACK**, lai turpinātu.
11. Atkārtojiet 4.–9. punktu, lai pievienotu jaunu soli.





Treņiņi ar Edge ierīci

## Treņiņa soļu atkārtošana

Pirms treņiņa soļu atkārtošanas, Jums ir jāizveido treņiņš ar vismaz vienu soli.

1. Izvēlieties **Add New Step**.
2. **Duration** laukā izvēlieties kādu no opcijām.
  - Izvēlieties **Repeat**, lai atkārtotu soli vienu vai vairākas reizes. Piemēram, atkārtojiet 5-jūdžu soli desmit reizes.
  - Izvēlieties **Repeat Until**, lai atkārtotu soli noteiktu laiku. Piemēram, atkārtojiet 5-jūdžu soli 60 minūtes vai līdz Jūsu sirds darbība sasniedz 160 sitienus minūtē.
3. **Back To Step** laukā izvēlieties soli, lai to atkārtotu.
4. Ja nepieciešams, izvēlieties **Yes** laukā ar nosaukumu **Rest Lap**.
5. Nospiediet **BACK.**"lai turpinātu.

## Treņiņa uzsākšana

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training > Workouts**.
3. Izvēlieties treņiņu.
4. Izvēlieties **Do Workout**.
5. Nospiediet **START**.
6. Dodieties izbraucienā.
7. Nospiediet **PAGE**, lai aplūkotu datu lapas:

Pēc treņiņa uzsākšanas Edge uz ekrāna parāda katru treņiņa soli, mērķi (ja tāds ir), kā arī pašreizējā treņiņa datus. Brīdinājums atskan brīdī, kad tuvojaties treņiņa soļa beigām. Tad parādās ziņojums, kas veic laika vai distances atskaiti līdz jaunā soļa sākumam.

## Soļa pabeigšana

Nospiediet **LAP**, lai pabeigtu soli agrāk.





### Treņiņa pārtraukšana

1. Nospiediet **STOP**, lai apturētu taimeri.
2. Turiet nospiestu **RESET**, lai saglabātu brauciena datus un atiestatītu taimeri.

### Par treņiņa datu rediģēšanu

Treņiņa datus ir iespējams rediģēt ar Garmin Connect, Garmin Training Center vai tieši uz Edge ierīces. Rediģējot treņiņus uz Edge, izmaiņas var būt īslaicīgas. Garmin Connect un Garmin Training Center kalpo kā oriģinālais treņiņu saraksts. Ja rediģējat treņiņu uz Edge, nākošo reizi, nosūtot treņiņa datus no Garmin Connect vai Garmin Training Center, izmaiņām tiek rakstīts pāri.

Lai veiktu pastāvīgas izmaiņas treņiņa datus, rediģējiet treņiņu Garmin Connect vai Garmin Training Center vietnē un nosūtiet to uz Edge.

### Treņiņa rediģēšana, izmantojot Edge ierīci

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Training > Workouts**.
3. Izvēlieties treņiņu.
4. Izvēlieties **Edit Workout**.
5. Izvēlieties soli.
6. Izvēlieties **Edit Step**.
7. Veiciet nepieciešamās izmaiņas un nospiediet **BACK**, lai turpinātu.
8. Nospiediet **BACK**, lai saglabātu un izietu.

### Treņiņa dzēšana

1. Turiet nospiestu **MENU**
2. Izvēlieties **Training > Workouts**.
3. Izvēlieties treņiņu.
4. Izvēlieties **Delete Workout > Yes**.





ANT+ sensori

## ANT+ sensori

Edge ierīce ir savietojama ar sekojošiem ANT+ aksesuāriem:

- Sirds darbības monitors (21.lpp.)
- GSC 10 ātruma un kadences sensors (25.lpp.)
- Citu ražotāju ANT+ sensori (30.lpp.)

Lai saņemtu papildus informāciju par papildus aksesuāru iegādi, apmeklējiet: <http://buy.garmin.com>.

## Padomi ANT+ sensoru pārdošanai ar Garmin ierīci

- Pārlicinieties, ka ANT+ sensors ir savietojams ar Jūsu Garmin ierīci.
- Pirms sapārojat ANT+ sensoru ar savu Garmin ierīci,

paejiet 10 m attālumā nost no citiem ANT+ sensoriem.

- Novietojiet Garmin ierīci 3m rādiusā no ANT+ sensora.
- Pārojot ierīci pirmo reizi, Jūsu Garmin ierīce automātiski atpazīst ANT+ sensoru katru reizi, kad tā tiek aktivizēta. Šis process notiek automātiski, kad tiek ieslēgta Garmin ierīce. Turklāt, šim procesam nepieciešamas tikai dažas sekundes, pie nosacījuma, ka sensori ir aktivizēti un atbilstoši funkcionē.
- Pēc sapārošanas Garmin ierīce saņem datus tikai no Jūsu sensora, pat ja Jūsu tuvumā atrodas citi sensori.







ANT+ sensori

## Sirds darbības monitora uzlikšana

### UZMANĪBU

Sirds darbības monitors var izraisīt noberzumus, ja tas tiek izmantots ilgāku laiku. Lai atvieglotu šo stāvokli, lietojiet pretberzes lubrikantu vai gēlu cietās saites centrā, kur tā saskaras ar ādu.



Neizmantojiet gēlus vai lubrikantus, kas satur saules filtrus. Nelietojiet pretberzes gēlus vai lubrikantus uz elektrodiem.

Uzlieciet sirds darbības monitoru tieši uz ādas, zem krūškurvja. Tam jābūt pietiekami ciešam, lai paliktu savā vietā brauciena laikā.

1. Izvelciet vienu siksna cilpiņu cauri sirds darbības monitora slotam.



Sirds darbības monitora siksna



Sirds darbības monitors (priekšpuse)



Sirds darbības monitors (aizmugure)

2. Nospiediet cilpu uz leju.
3. Samitriniet abus elektrodus uz sirds darbības monitora aizmugurējās daļas, lai izveidotu ciešu savienojumu starp krūtīm un raidītāju.
4. Aplieciet siksnu ap krūškurvi un pievienojiet to pie otras sirds monitora puses.

Garmin logo jābūt redzamam ar labo pusi uz augšu.

Kad sirds darbības monitors ir pievienots, tas atrodas uzgaides režīmā un ir gatavs datu sūtīšanai.






ANT+ sensori

## Sirds darbības monitora izmantošana

Lai iegūtu pēc iespējas precīzākus kaloriju datus brauciena laikā, uzstādiert maksimālo pulsu, pulsu miera stāvoklī un pulsa zonas, izmantojot Garmin Connect vai Garmin Training Center.

1. Ieslēdziet Edge ierīci.
2. Novietojiet Edge ierīci 3 m attālumā no sirds darbības monitora.
3. Turiet nospiestu **MENU**.
4. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **Heart Rate** > **ANT+ HR**.
5. Izvēlieties **Yes** > **Rescan**.
6. Nospiediet **BACK**, lai atgrieztos pie galvenās izvēlnes.

Kad sirds darbības monitors ir sapārots, parādās ziņojums un  sirds darbības ikona, kas redzama galvenajā izvēlnē.

7. Pielāgojiet papildus datu laukus (37.lpp.).

8. Dodieties izbraucienā.

**Padoms:** Ja sirds darbības dati neparādās vai ja tie ir nepareizi, pievelciet siksnu uz krūtīm vai arī iesildieties 5 līdz 10 minūtes (skat.31.lpp.).

## Sirds darbības zonu un iestatījumu aplūkošana

Edge izmanto lietotāja profila informāciju no sākotnējiem iestatījumiem, lai noteiktu Jūsu sirds darbības zonas.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **Heart Rate** > **HR Zones**.

# Pielāgojiet Jūsu maksimālo sirds darbības rādītāju, pulsa rādītāju miera stāvoklī un pulsa zonas, izmantojot Garmin Connect vai Garmin Training Center (8.lpp.).





ANT+ sensori

## Sirds darbības zonas

	<b>% no maksimālās sirds darbības vai pulsa miera stāvoklī</b>	<b>Veiktā piepūle</b>	<b>Ieguvums</b>
1	50% līdz 60%	Mierīgs, viegls temps, ritmiska elpošana	Iesācēju līmeņa aerobais treniņš, mazāk stresa
2	60% līdz 70%	Komfortabls temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējama sarunāšanās	Bāzes līmeņa kardiovaskulārais treniņš; labs reģenerācijas temps
3	70% līdz 80%	Mērens temps, daudz sarežģītāk uzturēt sarunu	Uzlabotas aerobās iespējas; optimāls kardiovaskulārais treniņš
4	80% līdz 90%	Ātrs temps, rada nelielas neērtības, apgrūtināta elpošana	Uzlabotas anerobās iespējas un sliekšnis; lielāks ātrums
5	90% līdz 100%	Sprinta temps nepiemērots ilgākam laikam, smaga elpošana	Anerobā un muskuļu izturība, vairāk enerģijas un spēka





ANT+ sensori

## Par sirds darbības zonām

### ⚠ IEVĒROJIET

Konsultējieties ar savu ārstu, lai precizētu Jūsu sagatavotības pakāpi un veselības stāvoklim piemērotākās sirds darbības zonas.

Daudzi sportisti izmanto sirds darbības zonas, lai mērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro izturību un uzlabotu sagatavotības pakāpi. Sirds darbības zona ir noteikts sirds sitienu skaits vienā minūtē. Piecas vispārpieņemtas sirds darbības zonas tiek numurētas no 1 līdz 5, atbilstoši pieaugošai intensitātei.

Kā sirds darbības zonas ietekmē Jūsu fitnesa mērķus? Savu sirds zonu pārziņāšana var palīdzēt izvērtēt un uzlabot fizisko sagatavotību, izprotot un piemērojot šos principus:

- Jūsu sirds darbība ir labs aktivitāšu intensitātes rādītājs.
- Trenēšanās, izmantojot noteiktas sirds darbības zonas, var palīdzēt uzlabot

kardiovaskulāro kapacitāti un izturību.

- Sirds darbības zonu pārziņāšana pasargās Jūs no pārslodzes un samazinās savainošanās risku.

## Sirds darbības monitora baterijas nomaiņš

Sirds darbības monitors satur lietotāja nomaināmu CR2032 bateriju.

# Sazinieties ar vietējo atkritumu likvidēšanas departamentu, lai pareizi atbrīvotos no baterijām.

1. Novietojiet apļveida bateriju vāciņu uz sirds darbības monitora aizmugurējās daļas.





ANT+ sensori

2. Izmantojiet monētu, lai pagrieztu vāciņu pretēji pulksteņrādītāja virzienam, ar vāciņa bultiņu uz **OPEN**.
3. Noņemiet vāciņu un izņemiet baterijas.
4. Nogaidiet 30 sekundes.
5. Ievietojiet jaunu bateriju ar pozitīvo pusi uz augšu.  
# Nesabojājiet un nepazaudējiet O-gredzenu paplāksni uz vāka.
6. Izmantojiet monētu, lai pagrieztu vāciņu pulksteņrādītāja virzienā, lai vāka bultiņa norādītu uz **CLOSE**.

## GSC 10 ievietošana

Abiem magnētiem jāatrodas iepretim attiecīgajām norādes līnijām, tādējādi tiek nodrošināta Edge datu uztveršana.

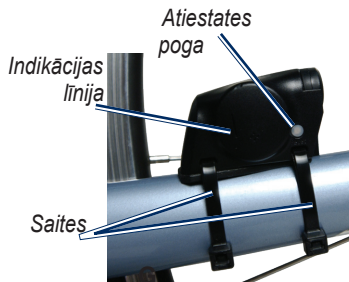
1. Novietojiet GSC 10 uz aizmugurējā ķēdes balsta (pretī piedziņas mehānismam).

!: Novietojiet plakano gumijas aizsargu vai trīsstūrveida gumijas aizsargu starp GSC 10 un ķēdes balstu stabilitātes nodrošināšanai.





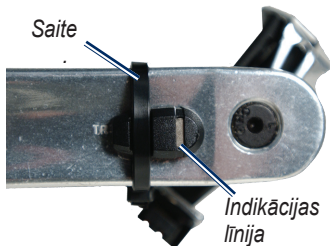
## ANT+ sensori



### GSC 10 uz aizmugurējā ķēdes balsta

2. Vaļīgi piestipriniet GSC 10, izmantojot divas saites.
3. Pievienojiet klanim pedāļu magnētu, izmantojot lipīgo stiprinājumu un saiti.

Pedāļa magnētam jāatrodas 5 mm attālumā no GSC 10. Pedāļa magnēta indikācijas līnijai jāatrodas vienādā līmenī ar GSC10 indikācijas līniju.



### Pedāļu magnēts uz klanā

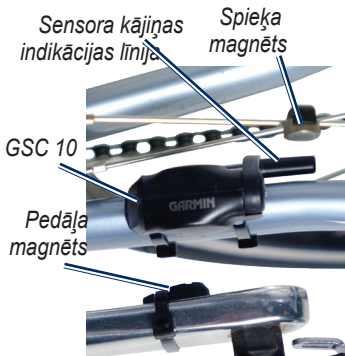
4. Noskrūvējiet spieķa magnētu no plastmasa detaļas.
5. Ievietojiet spieķi plastmasas detaļas gropē un cieši nostipriniet.

Spieķa magnēts var būt pavērsts nost no GSC 10, ja starp sensora kājiņu un spieķi nav pietiekami daudz vietas. Spieķa magnētam jāatrodas vienā līmenī ar indikācijas līniju uz sensora kājiņas.





## ANT+ sensori



### GSC 10 un magnēta novietojums

6. Atgrieziet vaļņgāk skrūvi uz sensora kājiņas.
7. Novietojiet sensora kājiņu 5 mm attālumā no spieķa magnēta. Jūs varat paliekt GSC 10 tuvāk jebkuram no magnētiem, lai nolīdzināšana būtu precīzāka.

8. Nospiediet **Reset** pogu, kas atrodas uz GSC 10.

LED lampiņa iedegas sarkanā, tad zaļā krāsā.

9. Paminiet pedāļus, lai pārbaudītu sensoru novietojumu.

Sarkanā LED lampiņa mirgo ikreiz, kad pedāļa magnēts virzās gar sensoru.

Zaļā LED lampiņa mirgo ikreiz, kad spieķu magnēts šķērso sensora kājiņu.

# LED gaismiņa mirgo pirmās

60 apgriezienu reizes pēc atiestates. Nospiediet **Reset** vēlreiz, ja Jums nepieciešami papildus izmēģinājuma apgriezieni.

10. Kad visas pozīcijas nolīdzinātas un viss darbojas pareizi, pievelciet ciešāk saites, sensora kājiņu un spieķu magnētu.






ANT+ sensori

## GSC 10 izmantošana

1. Ieslēdziet Edge.
2. Novietojiet Edge 3m attālumā no GSC 10.
3. Turiet nospiestu **MENU**.
4. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **[Bike 1]** > **ANT+ Spd/Cad**.
5. Izvēlieties **Yes** > **Rescan**.
6. Nospiediet **BACK**, lai atgrieztos pie galvenās izvēlnes.

Kad GSC 10 ir sapārots, parādās ziņojums un kadences ikona , kas redzama galvenajā izvēlnē.

7. Pielāgojiet papildus datu laukus (37.lpp.).
8. Dodieties izbraucienā.

## Par GSC 10

Kadences dati no GSC 10 tiek vienmēr ierakstīti. Ja nav nevienas sapārotas GSC 10 ierīces, GPS dati tiek izmantoti, lai aprēķinātu ātrumu un distanci.

Kadence ir Jūsu pedāļu griešanas ātrums, ko mēra klaņa apgriezīenu skaitā vienas minūtes laikā.

Uz GSC 10 ierīces ir divi sensori : viens - kadences, otrs - ātruma mērīšanai.

Lai saņemtu informāciju par kadences brīdinājumiem, skat. 9.lpp.

## Nulles vērtības izslēgšana no kadences datiem

Nulles vērtības datu izslēgšana ir pieejama tikai, ja trenējaties ar papildus kadences sensoru. Noklusējuma parametrs ir izslēgt nulles vērtības, kas varētu rasties brīžos, kad neminat pedāļus.







## ANT+ sensori

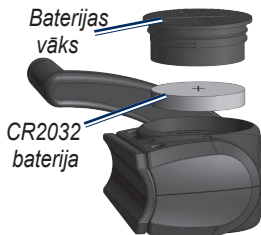
Lai ieslēgtu vai izslēgtu nulles vērtības ieskaitīšanu, nospiediet un turiet **MENU**, tad **Settings** > **Bike Settings** > **Data Avg**.

## GSC 10 ierīces baterijas nomaiņšana

GSC 10 satur lietotāja nomaināmu CR2032 bateriju.

# Sazinieties ar vietējo atkritumu likvidēšanas departamentu, lai pareizi atbrīvotos no baterijām.

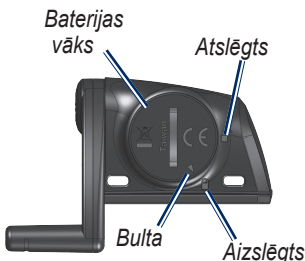
1. Novietojiet apaļo bateriju vāku uz GSC 10 ierīces sāna.



2. Izmantojiet monētu, lai pagrieztu vāku pretēji pulksteņrādītāja virzienam, līdz to var brīvi noņemt (bultiņa norāda uz 'Atslēgts').
3. Noņemiet vāku un izņemiet bateriju
4. Nogaidiet 30 sekundes.
5. Ievietojiet jaunu bateriju ar pozitīvo pusi uz augšu.

# Nesabojājiet un nepazaudējiet O-gredzenu vāciņa paplāksni cover.

6. Izmantojiet monētu, lai pagrieztu vāku atpakaļ savā vietā (bultiņa norāda uz 'Aizslēgts').





ANT+ sensori

## Cita ražotāja ANT+ sensori

Lai saņemtu raksturu ar citu ražotāju sensoriem, kas ir savietojami ar Edge, apmeklējiet [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

### Jaudas mērītāja kalibrēšana

Lai uzzinātu, kā kalibrēt Jūsu jaudas mērītāju, skat. ražotāja norādījumus.

Pirms jaudas mērītāja kalibrēšanas, tam jābūt pareizi uzstādītam un aktīvi jāieraksta dati.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings > Bike Settings > [Bike 1] > ANT+ Power > Calibrate**.
3. Uzturiet jaudas mērītāju aktīvu, minot pedāļus, līdz parādās ziņojums.

## Jaudas zonu aplūkošana

Izmantojot Garmin Connect vai Garmin Training Center, ir iespējams uzstādīt septiņas pielāgotas jaudas zonas.

Ja Jūs zināt savu FTP (funkcionālā sliekšņa jaudas) vērtību, ievadiet to un ļaujiet, lai programmatūra automātiski aprēķina jaudas zonas.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings > Bike Settings > [Bike 1] > Power Zones**.

## Nulles vērtības izslēgšana no jaudas datiem

Nulles vērtības izslēgšanas iestatījums ir pieejams, ja Jūs trenējaties ar papildus jaudas mērītāju. Noklusējuma iestatījums ir izslēgt nulles vērtības, kas rodas brīdī, kad neminat pedāļus.

Lai ieslēgtu vai izslēgtu nulles vērtības atslēgšanu, turiet nospiestu **MENU**, tad izvēlieties **Settings > Bike Settings > Data Avg**.





## ANT+ sensora traucējummeklēšana

Problēma	Risinājums
ANT+ sensoru nav iespējams sapārot manu ierīci.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pārojot ierīci, turieties 10 m attālumā no citiem ANT sensoriem.</li><li>• Pārošanas laikā novietojiet ierīci 3 m attālumā no sirds darbības monitora.</li><li>• Ja problēma nepazūd, nomainiet bateriju.</li></ul>
Izmantoju cita ražotāja ANT+ sensoru.	Pārliecinieties, ka tā ir savietojama ar Edge ierīci ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Sirds darbības monitora siksna ir pārāk liela.	Ir iespējams atsevišķi iegādāties mazāku siksnu. Apmeklējiet: <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .





## ANT+ sensori

Problēma	Risinājums
Sirds darbības dati ir neprecīzi un nepareizi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pārliecinieties, ka sirds darbības monitors cieši pieguļ Jūsu ķermenim.</li> <li>Vēlreiz samitriniet elektrodus. Izmantojiet ūdeni, siekalas vai elektrodu gēlu.</li> <li>Notīriet elektrodus. Netīrumi un sviedri var traucēt sirds darbības signāla uztveršanai.</li> <li>Novietojiet sirds darbības monitoru uz muguras, nevis uz krūtīm.</li> <li>Uzvelciet kokvilnas kreklu vai samitriniet kreklu, ja tas nepieciešams Jūsu aktivitātei. Sintētiski materiāli, berzoties gar sirds darbības monitoru, var radīt statisko elektrību, tādējādi traucējot sirds darbības signāla uztveršanu.</li> <li>Nestāviet blakus spēcīga elektromagnētiskā lauka avotiem un citiem 2.4 GHz bezvadu sensoriem, kas var traucēt sirds darbības monitora darbībai. Starp šādiem avotiem jāmin augstsprieguma elektrolīnijas, elektro motori, mikroviļņu krāsnis, 2.4 GHz bezvadu telefoni un bezvadu LAN piekļuves punkti.</li> </ul>





## Vēsture

Jūsu Edge ierīce automātiski saglabā vēsturi, ja ir aktivizēts taimeris. Edge spēj saglabāt vismaz 180 stundas brauciena datu pie standarta lietošanas. Kad Edge atmiņa ir pilna, parādās ziņojums. Edge automātiski nedzēš un nepārraksta vēsturi. Lai uzzinātu, kā dzēst vēsturi, skat. 34 .lpp.

Periodiski augšupielādējiet vēsturi (8.lpp.) uz Garmin Connect vai Garmin Training Center, lai sekotu līdzi saviem brauciena datiem.

Vēsture sevī ietver laiku, distanci, kalorijas, vidējo ātrumu, maksimālo ātrumu, augstumu un detalizētu apla informāciju. Edge vēsture var sevī ietvert arī tādus datus kā sirds darbību, kadenci un jaudu.

!: Vēsture netiek ierakstīta, kad taimeris ir apstūrēts vai nopauzēts.

## Vēstures aplūkošana

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **History** > **Activities**.

Today	
8:00 AM	
29:45.25	5.28 <sup>m</sup>
9.6 <sup>m</sup>	254 <sup>cal</sup>

**View More**

3. Izvēlieties kādu no opcijām:

- Izmantojiet ▼ un ▲, lai pārvietotos pa aktivitātēm.
- Izvēlieties **View More**, lai aplūkotu detaļas visam braucienam vai arī katram aplim.





Vēsture

## Distances un kopējā laika aplūkošana

Turiet nospiestu **MENU**, tad izvēlieties **History** > **Totals**, lai aplūkotu kopējo brauciena distanci un laiku.

## Vēstures dzēšana

Kad vēstures dati nosūtīti uz datoru, iespējams, Jūs vēlēšities dzēst vēsturi no Edge ierīces.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **History** > **Delete**.
3. Izvēlieties kādu no opcijām:
  - Izvēlieties **Indv. Activities**, lai dzēstu vienu aktivitāti vienā reizē.
  - Izvēlieties **All Activities**, lai dzēstu no vēstures visus brauciena datus.
  - Izvēlieties **Old Activities**, lai dzēstu aktivitātes, kas ierakstītas vairāk kā pirms mēneša.
  - Izvēlieties **All Totals**, lai atiestatītu brauciena distanci un kopējo laiku.

# Šādā veidā vēstures dati netiek dzēsti.

4. Izvēlieties **Yes**.

## Datu ierakstīšana

Edge izmanto viedās ierakstīšanas sistēmu. Ierīce ieraksta galvenos punktus, kur Jūs maināt virzienu, ātrumu vai sirds darbību.

Pārojot ierīci ar jaudas mērītāju (30.lpp), Edge ieraksta punktus katru sekundi. Ierakstot punktus katru sekundi, tiek izmantota liela daļa pieejamās atmiņas, taču tā nodrošina precīzu brauciena ierakstu.





## Datu pārvaldība

Edge ierīci ir iespējams izmantot kā USB lielpjoma atmiņas ierīci.

! : Edge ierīce ir savietojama ar Windows® 95, 98, Me vai NT. Tā ir arī savietojama ar Mac® OS 10.3 vai iepriekšējo versiju.

## USB kabeļa pievienošana

### IEVĒROJIET

Lai pasargātu ierīci no korozijas, rūpīgi noslaukiet mini-USB portu, aizsargvāciņu un apkārt esošo laukumu, pirms lādējat ierīci un pievienojat to datoram.

1. Pievienojiet USB kabeli datora USB portam.
2. Novelciet aizsargvāciņu no mini-USB porta.

3. Ievietojiet mazāko USB kabeļa galu mini-USB portā.

Ierīce parādās kā 'removable drive' My Computer vietnē uz Windows datoriem un kā 'mounted volume' uz Mac datoriem.

## Failu ielādēšana

Kad ierīce ir pievienota datoram, Jūs varat manuāli ielādēt sekojošus failus uz savas Edge ierīces: .tex, .fit, and .crs.

1. Atrodiet failus uz datora.
2. Izvēlieties **Edit** > **Copy**.
3. Atveriet “Garmin” datu vietni 'drive' vai 'volume'.
4. Atveriet “NewFiles” mapi.
5. Izvēlieties **Edit** > **Paste**.





Datu pārvaldība

## Failu dzēšana

→J FC>→H



Jūsu ierīces atmiņā satur savrīgus sistēmas failus, kurus nav ieteicams dzēst.

Kad ierīce ir pievienota datoram, failus ir iespējams dzēst manuāli.

1. Atveriet Garmin 'drive' vai 'volume'.
2. Izvēlieties failu.
3. Nospiediet **Delete** pogu uz ierīces klaviatūras.

## USB kabeļa atvienošana

Kad failu pārvaldības process ir noslēdzies, atvienojiet USB kabeli.

1. Pabeidziet darbību:
  - Windows datoru lietotājiem: uzklikšķiniet uz sistēmas izņemšanas ikonas .
  - Mac datoriem: pārvelciet 'volume' ikonu uz Trash vietni .
2. Atvienojiet ierīci no datora.







## Iestatījumi

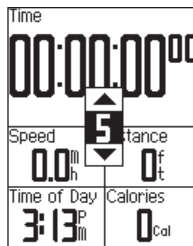
Jūs varat pielāgot sekojošus iestatījumus un funkcijas:

- Datu lauku (38.lpp.)
- Sistēmas iestatījumus (41.lpp.)
- Lietotāja profilus (43.lpp.)
- Velo profilus (43.lpp.)
- GPS iestatījumus (45.lpp.)

### Datu lauku pielāgošana

Jūs varat iestatīt pielāgotus datu laukus trim treniņu datu lapām.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **Data Fields**.
3. Izvēlieties vienu no lapām.
4. Izvēlieties datu lauku skaitu, ko vēlaties redzēt šajā lapā.



Izslēdziet papildus lapu, iestatiet datu lauku skaitu uz nulli.

5. Izmantojiet **▼**, **▲**, tad **ENTER**, lai mainītu datu laukus.
6. Atkārtojiet 3. līdz 5.soli katrai lapai, kuru vēlaties pielāgot savām vajadzībām.





Iestatījumi

## Datu lauki

Datu lauki ar \* simbolu norāda uz ASV izmantotajām vai metriskajām vienībām.

\*\* norāda, ka nepieciešams ANT+ sensors

Datu lauks	Apraksts
Cadence **	Klaņa apgriezienu skaits minūtes laikā.
Cadence – Avg. **	Vidējā kadence Jūsu pašreizējā brauciena laikā.
Cadence – Lap **	Vidējā kadence pašreizējam aplim.
Calories	Sadedzināto kaloriju skaits.
Distance *	Pašreizējā braucienā veikta distance.
Dist – Lap *	Pašreizējā aplī veikta distance.
Elevation *	Distance virs vai zem jūras līmeņa.

Datu lauks	Apraksts
GPS Accuracy *	Kļūdas robežas Jūsu precīzai lokācijai. Piem., Jūsu GPS lokācijas precizitāte ir +/- 12pēdas.
Grade	Pacēlumu aprēķins trases laikā. Piem., ja uz katrām 10 pēdām, ko kāpjat uz augšu, Jūs veicat 200pēdu distanci, slīpums ir 5%.
Heading	Pašreizējais virziens, kurā virzāties
Heart Rate **	Sirds darbība (sitienu skaits minūtē).
HR – %HRR **	Procentuāla sirds darbības rezerve (maksimālā sirds darbība mīnus sirds darbības miera stāvoklī).
HR – %Max. **	Procentuālā maksimālās sirds darbības vērtība.
HR – Avg. **	Vidējā sirds darbības vērtība brauciena laikā.





## Iestatījumi

Datu lauks	Apraksts
HR – Avg. %HRR **	Vidējais procentuālais sirds darbības rezerves rādītājs (maksimālais pulss mīnus pulss miera stāvoklī).
HR – Avg. %Max. **	Vidējais procentuālais maksimālās sirds darbības rādītājs skrējiena laikā.
HR – Lap **	Vidējā sirds darbība pašreizējā aplja laikā.
HR – Lap %HRR **	Vidējā procentuālā sirds darbības rezerve (maksimālais pulss mīnus pulss miera stāvoklī) vienam aplim.
HR – Lap %Max. **	Vidējais procentuālais maksimālās sirds darbības rādītājs vienam aplim.
HR Graph **	Līnijveida diagramma, kas rāda pašreizējo pulsa zonu. (1 līdz 5).

Datu lauks	Apraksts
HR Zone **	Pašreizējais sirds darbības rādītājs (1 līdz 5). Noklusējuma zonas tiek balstītas uz Jūsu lietotāja profilu, maksimālo pulsu un pulsu miera stāvoklī.
Laps	Veikto aplju skaits.
Power **	Pašreizējā jaudas izvade vatos.
Power - %FTP **	Pašreizējā jaudas izvade % FTP (funkcionālā sliekšņa jauda).
Power - 30s Avg. **	30-sekunžu jaudas izvades vidējais slīdošais.
Power - 3s Avg. **	Trīs sekunžu jaudas izvades vidējais slīdošais.
Power – Avg. **	Vidējā jaudas izvade visam Jūsu pašreizējam braucienam.
Power – kJ **	Kopējais (apkopotais) jaudas izvades apjoms kilodžoulos.





## Iestatījumi

Datu lauks	Apraksts
Power – Lap **	Vidējā jaudas izvade pašreizējam aplim.
Power – Max. **	Augstākais braucienā sasniegtais jaudas rādītājs
Power Zone **	Pašreizējā jaudas izvades amplitūda (1 līdz 7), kas balstīta uz FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.
Speed *	Pašreizējais ātrums.
Speed – Avg. *	Vidējais brauciena ātrums.
Speed – Lap *	Vidējais pašreizējā apla ātrums.
Speed – Max. *	Lielākais šī brauciena laikā sasniegtais ātrums.

Datu lauks	Apraksts
Temperature *	Pašreizējā temperatūra pēc Fārenheita vai Celsija. !: Edge ierīce rāda temperatūras lasījumus, kas ir augstāka par pašreizējo gaisa temperatūru, ja Edge ierīce ir novietota tiešā saules gaismā vai tīk turēta rokās. Tāpat Edge ierīcei būs nepieciešams laiks, lai pielāgotos nopiētām temperatūras izmaiņām.
Time	Hronometra laiks.
Time – Avg. Lap	Vidējais līdz šim aplu veikšanai nepieciešamais laiks.
Time - Elapsed	Kopējais ierakstītais laiks no <b>START</b> līdz <b>RESET</b> nospiešanai.
Time – Lap	Pašreizējā apla laiks





Iestatījumi

Datu lauks	Apraksts
Time of Day	Pareizs laiks, vadoties pēc Jūsu laika iestatījumiem (formātu, laika zonu vasaras laiku).
Total Ascent *	Kopējais kāpums pašreizējā braucienā.
Total Descent *	Kopējais kritums pašreizējā braucienā.
Vertical Speed *	Kāpuma vai krituma rādītājs pēdās/metros stundas laikā.
VS – 30s Avg. *	30-sekunžu vertikālā ātruma vidējais slīdošais

## Sistēmas iestatījumu mainīšana

### Toņu mainīšana

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings > System > Tones**.

3. Ieslēdziet vai izslēdziet taustiņu un ziņojumu toņus.

### Fona apgaismojuma mainīšana

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings > System > Display**.
3. Mainiet iestatījumus:
  - Izvēlieties **Backlight Timeout**, lai mainītu laika vērtību, cik ilgi fona apgaismojums paliek ieslēgts.  
**Padoms:** Izmantojiet mazāku fona apgaismojuma laika vērtību, lai taupītu bateriju jaudu.
  - Izvēlieties **Backlight Level**, lai mainītu spilgtuma vērtības.
  - Izvēlieties **Contrast**, lai mainītu ekrāna kontrasta līmeni.





Iestatījumi

## Konfigurēšanas iestatījumu mainīšana

Jūs varat mainīt visus iestatījumus, kurus konfigurējat sākotnējā iestatīšanā.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings > System**.
3. Izvēlieties kādu no opcijām:
  - Izvēlieties **System Setup**, lai mainītu valodu, pozīcijas formātu, mērvienību formātu un laika formātu.
  - Izvēlieties **Initial Setup**, lai mainītu visus konfigurāciju iestatījumus sākotnējā iestatīšanā.
4. Sekojiet ekrāna instrukcijām.

## Laika zonas un laika formāti

Ikreiz, ieslēdzot Edge un uztverot satelīta signālu, Edge automātiski nosaka Jūsu laika zonu un pareizu laiku. Lai mainītu laika formātu uz 12 vai 24 stundām, mainiet konfigurācijas iestatījumus sistēmas iestatnē (42.lpp.).

## Auto Power Down iestatījuma mainīšana

Šī funkcija automātiski izslēdz Edge ierīci, ja tā nav izmantota 15 minūtes.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings > System > Auto Power Down**.
3. Izvēlieties **On** vai **Off**.





## Lietotāja profila iestatījumu mainīšana

Edge ierīce izmanto Jūsu par sevi ievadīto informāciju, lai aprēķinātu precīzus brauciena datus.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **User Profile**, lai atjauninātu dzimti, vecumu, svaru, garumu un aktivitātes klasi.  
izmantojiet 53.lpp. pieejamo tabulu, lai noteiktu savu aktivitātes klasi.
3. Sekojiet ekrāna instrukcijām.

### Par kalorijām

Kaloriju patēriņa un sirds darbības analīzes tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Technologies Ltd. Lai saņemtu papildus informāciju, skat. [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Velosipēda profila atjaunināšana

Ir iespējams pielāgot trīs velosipēda profilus. Edge izmanto velosipēda svaru, odometra vērtību un rata izmēru, lai aprēķinātu precīzus brauciena datus.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **[Bike 1]** > **Bike Details**.
3. Ievadiet velosipēda profila nosaukumu.
4. Ievadiet velosipēda svaru un odometra vērtību.
5. **Wheel Size** laukā izvēlieties kādu no opcijām:
  - Izvēlieties **Auto**, lai aprēķinātu rata izmēru, izmantojot GPS distanci.
  - Izvēlieties **Custom**, lai ievadītu rata izmēru. Lai aplūkotu tabulu ar rata izmēriem un perimetru vērtībām, skat. 51.lpp.





Iestatījumi

## JYcgjd Xi 'bca Ujb ýUbU

Kad velosīpēdu profili ir pielāgoti uz Edge, izvēlieties savu velosīpēdu.

1. Turiet nospiešu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **[Active Bike Name]** > **Bike Details**.

3. Izvēlieties velosīpēdu, kuru izmantosiet.

## G \_i a Un] c1 a Ūa Ujb ýUbU

Šī funkcija automātiski nosaka, kad Edge ir uztvēris satelīta signālu un kustas. Tas ir atgādinājums taimera aktivizēšanai, lai Jūs varētu ierakstīt brauciena datus.

1. Turiet nospiešu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **Start Notice**.

3. **Mode** laukā izvēlieties kādu no opcijām:

- Izvēlieties **Off**.
- Izvēlieties **Once**.
- Izvēlieties **Repeat**, lai mainītu laiku, cik ilgi tiek aizkavēts atgādinājums.

## Ifi a UncbUg

Edge ierīce satur vairākas dažādas ātruma zonas, sākot no ļoti lēnas (Climb 4) līdz ļoti ātrai (Max Speed). Zonu vērtības ir noklusējuma vērtības, un tās var neatbilst Jūsu personīgajām iespējām. Pielāgojiet zonas, izmantojot Garmin Connect vai Garmin Training Center ( 8.lpp.).

## Ifi a Uncbi 'Ud' \_cýUbU

1. Turiet nospiešu **MENU**.
2. Izvēlieties **Settings** > **Bike Settings** > **Speed Zones**.







## GPS [Yg]h' a ]

GPS iestatījumi sevi ietver sekojošo:

- Šatelītu izslēgšana (45.lpp.)
- Satelīta lapas aplūkošana (45.lpp.)
- Pacēluma punktu izmantošana(46.lpp.)

## TrYb] ]JY\_ýh'd g

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **GPS > GPS Status**.
3. Izvēlieties **Off**.

Kad GPS ir izslēgts, ātruma un distances dati nav pieejami, ja vien Jums nav papildujs sensors, kas nosūta ātruma un distances datus uz Edge (piemēram, GSC 10. Nākošo reizi ieslēdzot Edge, ierīce atkal meklēs satelīta signālu.

## Satel h'UdU

Satelīta lapa rāda Jūsu pašreizējā GPS satelīta informāciju. Lai aplūkotu satelīta lapu, turiet nospiestu **MENU**, tad izvēlieties **GPS > Satellite**.

Satelīta lapas augšdaļā parādās GPS precizitātes dati. Melnās joslas norāda uz katra uztvertā satelīta signāla spēku (satelītu skaits parādās zem katras joslas).

Lai saņemtu papildus informāciju par GPS, skat. [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).





Iestatījumi

## Pacēluma punktu iestatīšana **DUW`i a U'di b`h`fYX] ýUbU**

Ir iespējams saglabāt līdz pat 10 pacēluma punktiem. Pacēluma punktu izmantošana ikreiz, sākot konkrētu treniņbraucienu, nodrošina konsekventākus un precīzākus pacēluma datus.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **GPS > Set Elevation**.
3. Ievadiet raksturojošu nosaukumu.
4. Ievadiet zināmu pacēluma vērtību.
5. Izvēlieties **Save**.

Nākamo reizi, aktivizējot taimeru, Edge automātiski meklē pacēluma punktus 30 m attālumā no Jūsu atrašanās vietas. Edge izmanto pacēluma datus kā sākuma punktu.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **GPS > Elevation Points**.
3. Izvēlieties pacēluma punktu, kuru vēlaties rediģēt.
4. Rediģējiet nosaukumu un pacēlumu.

### Pacēluma punktu dzēšana

Ja nevēlaties izmantot saglabātu pacēluma punktu, izdzēsiet šo pacēluma punktu no Edge ierīces.

1. Turiet nospiestu **MENU**.
2. Izvēlieties **GPS > Elevation Points**.
3. Izvēlieties pacēluma punktu, kuru vēlaties dzēst.
4. Izvēlieties **Delete**.





## DJY] i a g

### Æf Wg'fY ]gfh ýUbU

Palīdziet mums nodrošināt Jums pēc iespējas labāku atbalstu un aizpildiet tiešsaistes reģistrācijas formu jau šodien:

- Apmeklējiet: <http://my.garmin.com>.
- Saglabājiet pirkuma čeka oriģinālu vai kopiju.

### Par Edge

Lai piekļūtu svarīgai programmatūru informācijai un Jūsu ierīces ID, turiet nospiestu **MENU**, tad izvēlieties **Settings** > **About Edge**.

## Programmatūras atjaunināšana

1. Izvēlieties kādu no opcijām:
  - Izmantojiet WebUpdater. Apmeklējiet: [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Izmantojiet Garmin Connect. Apmeklējiet: <http://connect.garmin.com>.
2. Sekojiet ekrāna instrukcijām.

## Sazinieties ar Garmin produktu atbalstu

Sazinieties ar Garmin produktu atbalstu, ja Jums rodas kādi jautājumi par šo produktu:

- USA: apmeklējiet [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) vai sazinieties ar Garmin USA pa tālruni (913) 397.8200 vai (800) 800.1020.
- Lielbritānijā: sazinieties ar Garmin (Europe) Ltd. pa tālruni 0808 2380000.
- Eiropā: apmeklējiet [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) un uzklikšķiniet uz **Contact Support**, lai uzzinātu par atbalstu savā valstī





## Pielikums

vai arī sazinieties ar Garmin  
(Europe) Ltd. pa tālruni +44 (0)  
870.8501241.

## Fona apgaismojums

- Nospiediet **LIGHT**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu.
- Nospiediet jebkuru pogu, lai paildinātu fona apgaismojuma laiku vēl par 15 sek.  
!: Fona apgaismojumu aktivizē arī brīdinājumi un ziņojumi.
- Mainiet fona apgaismojuma iestatījumus (41.lpp.).

## Papildus aksesuāru iegāde

Apmeklējiet: <http://buy.garmin.com>,  
vai sazinieties ar Garmin dīleri, lai saņemtu informāciju par papildus aksesuāriem un remonta daļām.

## Specifi\_ c]Ūg

Edge gdŪŪŪ_ ŪŪg	
Izmēri (W × H × D)	1.9 × 2.7 × 0.85 collas (48.3 × 68.6 × 21.6 mm)
Svars	2.0 unces (56.7 g)
Displejs (W × H)	1.25 × 1.5 collas (31.8 × 37 mm)
Izšķirtspēja (W × H)	128 × 160 pikseli, ar LED fona apgaismojumu
Ūdens izturība	IPX7
Datu glabāšana	Aptuveni 50 MB (vismaz 180 stundas brauciena datu, standarts)
Datora saskarne	USB
Baterijas tips	700 mAh lādējama, iebūvēta, litiija jonu baterija
Baterijas mūžs	18 stundas, standarta lietošana.





## Pielikums

<b>Edge gđVW4_ VŲUg</b>	
Darbības temperatūras amplitūda	No 5°F līdz 140°F (no -15°C līdz 60°C)
Lādēšanas temperatūras amplitūda	No 32°F līdz 122°F (no 0°C līdz 50°C)
Radio frekvence/ protokols	2.4 GHz bezvadu komunikāciju protokols
GPS uztvērējs	Īpaši jutīgs iebūvēts GPS uztvērējs
Altimetrs	Iekšējais barometriskais altimetrs

<b>Velo stiprinājuma specifikācijas</b>	
Izmērs (W × H × D)	1.5 × 1.5 × 0.36 collas (37.8 × 37.8 × 9.2 mm)
Svars (ar saitēm un gumijas starpliku)	0.28 unces (7.9 g)
Saite (O-gredzen)	Divi izmēri: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.3 × 1.5 × 0.9 collas AS568-125</li><li>• 1.7 × 1.9 × 0.9 collas AS568-131</li></ul> !: Izmantojiet tikai EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer) saites. Apmeklējiet: <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> vai sazinieties ar Garmin dāleri.





## Pielikums

<b>Sirds darbības monitora specifikācijas</b>	
Izmērs (W × H × D)	13.7 × 1.3 × 0.4 collas (34.7 × 3.4 × 1.1 cm)
Svars	1.6 unces (44 g)
Ūdens izturība	32.9 pēdas (10 m)
Pārejas diapazons	Aptuveni 9.8 pēdas (3 m)
Baterija	Lietotāja nomaināma CR2032 (3 voltu) Perhlorāta materiāla – ievērojiet īpašu piesardzību! Skat. <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Baterijas mūžs	Aptuveni 3 gadi (1 stunda dienā)

<b>Heart Rate Monitor Specifications</b>	
Darbības temperatūra	No 14°F līdz 122°F (no -10°C līdz 50°C) ! Aukstos laika apstākļos velciet piemērotu apģērbu, lai nodrošinātu sirds darbības monitoram savu ķermeņa temperatūru.
Radio frekvence/ protokols	2.4 GHz bezvadu komunikāciju protokols

<b>GSC 10 specifikācijas</b>	
Izmērs (W × H × D)	2.0 × 1.2 × 0.9 collas (5.1 × 3.0 × 2.3 cm)
Svars	0.9 unces (25 g)
Ūdens izturība	IPX7
Pārejas diapazons	Aptuveni 9.8 pēdas (3 m)





## Pielikums

<b>GSC 10 specifikācijas</b>	
Baterija	Lietotāja nomaināma CR2032 (3 voltu) perlorāta materiāla – ievērojiet īpašu piesardzību! Skat. <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Baterijas mūžs	Aptuveni 1.4 gadi (1 stunda dienā)
Darbības temperatūra	No 5°F līdz 158°F (no -15°C līdz 70°C)
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz bezvadu komunikācijas protokols

## Rata izmērs un perimetrs

Rata izmērs ir norādīts abās riepas pusēs. Lai mainītu velosipēda profilu, skat.43.lpp.

<b>Rata izmērs</b>	<b>L (mm)</b>
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





## Pielikums

Rata izmērs	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

Rata izmērs	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 Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200







## Aktivitātes klase

	<b>Cik aktīvs Jūs esat?</b>	<b>Cik bieži Jūs trenējaties?</b>	<b>Cik ilgi Jūs trenējaties?</b>
0	Netrenējos vispār	-	-
1	Dažkārt, vieglas aktivitātes	Reizi divās nedēļās	Mazāk kā 15 minūtes
2			15 līdz 30 minūtes
3		Reizi nedēļā	Aptuveni 30 minūtes
4	Regulāras aktivitātes un treniņi	2 līdz 3 reizes nedēļā	Aptuveni 45 minūtes
5			45 minūtes līdz 1 stundai
6			1 līdz 3 stundām
7		3 līdz 5 reizes nedēļā	3 līdz 7 stundām
8	Ikdienas treniņi	Gandrīz katru dienu	7 līdz 11 stundām
9		Katru dienu	11 līdz 15 stundām
10			Vairāk nekā 15 stundas

Aktivitātes klases tabulu informāciju nodrošina Firstbeat Technologies Ltd., kas daļēji balstīta uz : Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing,” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.





Pielikums

## Trū W 1 a a Y\_ ýUbU

Probl mU	F [g]b 1 a g
Pogas nereaģē uz komandām. Kā atiestatīt Edge ierīci?	Turiet vienlaicīgi nospiešanas <b>POWER</b> , <b>MENU</b> i b <b>RESET</b> pogas, lai atiestatītu Edge ierīci. °: Tādējādi netiek dzēsti Jūsu dati vai iestatījumi.
Vēlos dzēst visus lietotāja datus no savas Edge ierīces.	1. Izslēdziet Edge. 2. Turiet nospiešanas <b>POWER</b> un <b>RESET</b> pogas, līdz parādās ziņojums. 3. Izvēlieties <b>Yes</b> , lai dzēstu lietotāja datus. °: Tādējādi tiek dzēsta visa lietotāja ievadītā informācija, taču netiek dzēsta vēsture.
Mana Edge ierīce nespēj uztvert satelīta signālu.	1. Iznesiet Edge ierīci no garāžas, tālāk no augstceltnēm un lieliem kokiem. 2. Ieslēdziet Edge. 3. Paliieciet uz vietas dažas minūtes.
Baterijas rādītāji, šķiet, neprecīzi.	Ļaujiet, lai baterija pilnībā izlādējas, tad atkal uzlādējiet bateriju līdz galam (nepārtraucot izlādēšanās/uzlādēšanās procesu).
Baterija nedarbojas pietiekami ilgi.	Samaziniet fona apgaismojuma laiku (41.lpp.).
Kā lai zinu, ka ierīce atrodas USB lielapjoma atmiņas režīmā?	Jāparādās jaunam 'removable disk' dzinim My Computer vietnē uz Windows datoriem vai 'mounted volume' uz Mac datoriem.





## Pielikums

ProblēmU	Fīgļb 1 a g
Mana Edge ierīce ir pievienota datoram, taču tā nedarbojas lielapjoma atmiņas režīmā.	Iespējams, esat ielādējis bojātu failu. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Atvienojiet Edge no datora.</li><li>2. Izslēdziet Edge.</li><li>3. Turiet nospiestu <b>MENU</b>, kamēr pievienojat Edge savam datoram. Turpiniet spiest <b>MENU</b> 10 sekundes vai līdz Edge aktivizē lielapjoma atmiņas režīmu.</li></ol>
Es neredzu nevienu jaunu noņemamu disku savā dziņu sarakstā.	Ja esat izvēlējis vairāku tīkla dziņus savā datorā, Windows sistēmai var rasties problēmas ar burtu piešķiršanu Garmin dziņiem. Skat. palīdzības (Help) failu, lai uzzinātu, kā piešķirt burtus dziņiem.
Mans kurša fails tika pārdēvēts.	Jūs varat ielādēt .tcx un .crs failus uz savas Edge ierīces. Izvēloties kursu jebkādam mērķim, fails tiek konvertēts uz .fit kurša failu.
Daži mani dati ir pazuduši no Edge vēstures.	Kad Edge atmiņa ir pilna, tā neturpina ierakstīt datus. Regulāri nosūtiet datus uz savu datoru, lai nezaudētu tos.
Jānomaina stiprinājuma saites.	Apmeklējiet: <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> vai sazinieties ar Garmin dīleri. Iegādājieties tikai no EPDM gatavotas saites.





## Index

# Index

## A

- accessories 48
- acquiring satellite signals 6, 54
- activity classes 43, 53
- alerts 9
- ANT+ sensors 6, 20–32
  - troubleshooting 31
- Auto Lap 10, 11
- Auto Pause 12
- Auto Scroll 12

## B

- backlight 41, 48
- bands 3, 49, 55
- battery 54
  - charging 1
  - conserving 41
- bike mount 2, 49
- bike profiles 43, 44
- buttons 5

## C

- cadence
  - alerts 10
  - data fields 38
  - training 28
- calibrating your power meter 30
- calorie alerts 9
- calories 38
- charging the Edge 1, 2
- clearing user data 54
- courses 13–19
  - loading 35
- custom data fields 37–40

## D

- data fields 38–41
- data recording 34
- data uploading 35
- deleting
  - files 36
  - history 34
- distance
  - data fields 38
- distance alerts 9

- downloading software 7

## E

- elevation
  - data fields 38, 41
  - points 46

## F

- files
  - deleting 36
  - loading 35

## G

- Garmin Connect 7, 8, 13, 16, 17, 19, 33
- Garmin Product Support 47
- Garmin Training Center 7, 8, 13, 16, 17, 19, 33
- GPS
  - accuracy 38
  - satellite page 45
  - settings 45
- grade 38
- GSC 10 28, 50
  - battery 29
  - installing 25



**H**

- heart rate
  - alerts 9
  - data fields 38
  - settings 22
  - zones 22–24
- heart rate monitor
  - battery 24
  - putting on 21
  - specifications 50
  - using 22
- history 33, 55
  - deleting 34
  - transferring 8
  - viewing 33

**I**

- icons 4
- initial setup 4, 42
- installing the Edge 2

**L**

- lithium-ion battery 1, 48
- loading files 35

**M**

- mount 2, 49

**O**

- O-rings (bands) 49

**P**

- pairing ANT+ sensors 6, 20
- paused time 12
- pedal magnet 26
- power
  - alerts 10
  - data fields 39
  - data recording 34
  - meter 30
  - zones 30
- product registration 47
- product support 47
- profile
  - bike 43
  - user 43

**R**

- recording history 7
- registration 47
- replacement parts 48

- resetting Edge 54

**S**

- safety information 1
- satellite signals 45
  - acquiring 6
  - saving your data 7, 19
- sensors, pairing 6
- settings 37
- smart recording 34
- software
  - downloads 7
  - updates 47
  - version 47
- specifications 48
- speed
  - data fields 40
  - zones 44
- speed and cadence
  - sensor 50
- spoke magnet 26
- start notice message 42, 44
- switching bikes 44

**T**

- technical specifications 48





## Index

---

### time

- alerts 9
- data fields 40
- zones and formats 42

timer 7, 33

tire size 43

tones 41

### training

indoors 45

training with your Edge 9

transferring data 8, 35

troubleshooting 31, 54

## U

unit ID 47

updating software 47

USB 2, 8, 35, 54

user profile 43

## V

vertical speed 41

Virtual Partner 13, 15

## W

weather cap 2, 8, 35

wheel sizes 43, 51

workouts 16–19

loading 35

## Z

### zones

heart rate 22–24

power 30







Šī Edge 500 angļu rokasgrāmatas latviešu valodas versija (Garmin partijas numurs 190-01071-00, izd. C) tiek nodrošināta Jūsu ērtībām. Nepieciešamības gadījumā skat. jaunāko angļu val. rokasgrāmatas izdevuma versiju, lai saņemtu papildus informāciju par Edge 500 ierīces darbību un izmantošanu.

**GARMIN NENES ATBILDĪBU PAR ŠĪS LATVIEŠU VALODAS ROKASGRĀMATAS PRECIZITĀTI UN ATSAUC JEBKĀDAS SAISTĪBAS, KAS VARĒTU IZRIETĒT NO ŠĪS ROKASGRĀMATAS.**

**Lai saņemtu aktuālākos bezmaksas programmatūras atjauninājumus (izņemot karšu datus) visa Jūsu Garmin produkta mūža laikā, apmeklējiet Garmin tīmekļa vietni: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**



© 2009–2011 Garmin Ltd. vai tā filiāles

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

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

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

