


GARMIN

Instrukcja Obsługi

EDGE® 605/705

Komputer Rowerowy z nawigacją GPS



© 2010 Garmin Ltd. lub podmioty zależne

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

Garmin (Europa) Ltd.
Liberty House
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
UK
Tel. +44 (0) 870.8501241 (poza UK)
0808 2380000 (w UK)
Fax +44 (0) 870.8501251

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

Wszelkie prawa zastrzeżone. Poza wyjątkami wyraźnie określonymi w niniejszym dokumencie, żadna część niniejszej instrukcji nie może być reprodukowana, kopiowana, przesyłana, rozpowszechniana, pobierana ani przechowywana na jakimkolwiek nośniku, w jakimkolwiek celu, bez wcześniejszej wyraźnej zgody Garmin. Garmin niniejszym udziela zgody na pobranie pojedynczej kopii niniejszej instrukcji i zapisanie jej na twardym dysku albo innym nośniku elektronicznym w celu jej przeglądania, i na wydrukowanie jednego egzemplarza niniejszej instrukcji lub jakiegokolwiek jej wersji, z zastrzeżeniem, że taka elektroniczna lub drukowana kopia będzie zawierać pełny tekst niniejszej informacji o prawach autorskich i pod warunkiem, że jakiegokolwiek nieautoryzowane komercyjne rozpowszechnianie niniejszej instrukcji lub jakiegokolwiek jej wersji jest ściśle zabronione.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie mogą zostać zmienione bez obowiązku powiadomienia. Garmin zastrzega prawo do dokonania modyfikacji lub wprowadzenia poprawek w swoich produktach i do wprowadzenia zmian w treści niniejszego dokumentu

bez obowiązku informowania jakichkolwiek osób lub organizacji o takich zmianach lub poprawkach. Prosimy o odwiedzenie naszej strony internetowej (www.garmin.com), na której można znaleźć uaktualnienia i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania i pracy tego i innych produktów firmy Garmin.

Garmin® jest znakiem handlowym firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych, zarejestrowanych w USA lub innych krajach. Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge™, Garmin Connect™, GSC™10, Dynastream™, ANT™, and ANT+Sport™ są znakami handlowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych. Te znaki handlowe nie mogą być wykorzystywane bez wyraźnej zgody firmy Garmin.

microSD™ jest znakiem handlowym kart SD Card. Windows® jest znakiem handlowym Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i/lub innych państwach. Mac® jest znakiem handlowym Apple Computer, Inc. Inne jest znaki i nazwy handlowe reprezentujące właścicieli, są ich własnością.

PRZEDMOWA

Dziękujemy za wybór urządzenia Garmin® Edge® 605/705. Teraz będziesz mógł kontrolować swoje treningi kolarskie dzięki komputerowi połączonemu z zaawansowaną technologią GPS.

UWAGA: Zawsze konsultuj się ze swoim lekarzem lub trenerem przed rozpoczęciem lub zmianą programu ćwiczeń. W pudełku od urządzenia znajduje się przewodnik *Important Safety and Product Information* zawierający ważne komunikaty i informacje o urządzeniu.

Rejestracja Produktu

Pomóż nam lepiej Cię obsłużyć, dokonując rejestracji on-line jeszcze dziś! Odwiedź stronę internetową <http://my.garmin.com>. Przechowuj

Instrukcja Obsługi Edge 605/705

dowód zakupu urządzenia w bezpiecznym miejscu lub dołącz jego kserokopię do instrukcji.

Kontakt z Garmin

Na terenie USA, kontakt ze wsparciem Garmin: (913) 397.8200 lub (800) 800.1020, Poniedziałek–Piątek, 8:00–17:00 czasu Centralnego lub odwiedź www.garmin.com/support.

W Europie: +44 (0) 870.8501241 (poza terytorium UK) lub 0800 2380000 (w UK).

Darmowe Oprogramowanie Garmin

W celu pobrania oprogramowania dla urządzenia lub Garmin Connect™ udaj się na stronę www.garmin.com/edge.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	i	Użytkownika	8
Rejestracja Produktu	i	Krok 8: Rozpocznij podróż! ..	10
Kontakt z Garmin	i	Krok 9: Pobierz darmowe	
Darmowe Oprogramowanie		oprogramowanie	10
Garmin.....	i	Krok 10: Prześlij danych	
Rozpoczynamy	1	historii do Twojego	
Przyciski Urządzenia	1	komputera.....	10
Resetowanie Edge'a	2	Dokąd?	11
Podświetlanie	3	Zapisane Trasy	11
Ikony.....	3	Zapisane Trasy	11
Krok 1: Ładowanie Baterii.....	3	Powrót do Startu	12
Krok 2: Umieszczenie Edge'a ..	5	Wyszukiwanie Miejsc.....	12
Krok 3: Włączanie Edge'a	6	Wyszukiwanie Ulubionych..	12
Krok 4: Akwizycja Sygnału		Wyszukiwanie Adresów	13
Satelitów	7	Wyszukiwanie Punktów	
Krok 5: Zapisz pozycję		POI	13
swojego domu		Zatrzymanie Nawigacji	13
(opcjonalnie).....	7	Trening	14
Krok 6: Ustawienia czujników		Auto Pause®	14
(opcjonalnie).....	8	AutoLap®	14
Krok 7: Ustawianie Profilu		Alerty.....	16
		Alerty Czasu i Odległości ...	16

Używanie Alertów		
Prędkości	17	
Używanie Alertów Tętna.....	17	
Używanie Alertu Rytmu		
Pedałowania	18	
Używanie Alertów Mocy	19	
Virtual Partner®	21	
Treningi: Szybki, Interwałowy		
 i Zaawansowany	21	
Używanie Treningów	21	
Szybki Trening.....	22	
Trening Interwałowy	23	
Treningi zaawansowane.....	24	
Wyścigi	28	
Tworzenie wyścigów	29	
Ekran danych wyścigu	30	
Używanie Map	32	
Zaznaczanie i wyszukiwanie		
 pozycji	32	
Ekran Satelitów	34	
O GPS.....	34	
Używanie Akcesoriów	35	
Czujnik Tętna.....	35	
Strefy Tętna.....	36	
Baterie Czujnika Tętna	38	
GSC 10	38	
Trening z Czujnikiem		
Pedałowania	41	
Baterie czujnika GSC 10	42	
Czujnik Mocy	42	
Kalibracja Mocy	42	
Strefy Mocy	42	
Historia	43	
Przeglądanie Historii	43	
Przesyłanie Historii Do		
 Urządzenia	44	
Usuwanie Historii.....	44	
Zarządzanie Danymi	45	
Przesyłanie Plików.....	45	
Krok 1: Włóż kartę MicroSD		
(Opcjonalnie)	45	
Krok 2: Podłącz kabel USB		
USB	45	
Krok 3: Przesyłanie Plików		
Do Komputera	46	
Krok 4: Odłącz i wyciągnij		
Kabel USB	46	
Usuwanie Plików.....	46	

Przesyłanie Plików do innego urządzenia Edge (tylko 705)	47	Dodatek	59
Ustawienia.....	48	Aksesoria Dodatkowe	59
Konfiguracja Własnych Pól		Informacje o Bateriach	59
Danych	48	Bateria Czujnika Tętna	59
Pola Danych w Edge	49	Bateria GSC 10	60
System	54	Specyfikacja	61
Mapa.....	54	Edge	61
Ustawienia Samochód/ Motocykl	55	Uchwyt Rowerowy.....	61
Ustawienia Pieszy lub Rower	55	Czujnik Tętna	62
Profile i Strefy	55	Czujnik GSC 10.....	62
Profil użytkownika i roweru.....	55	Barometryczny Czujnik	
Strefy Prędkości	56	Wysokości.....	63
Strefy tętna i Mocy (Edge 705).....	56	Rozmiar Opony i Obwód	63
Wyświetlanie	56	Deklaracja Zgodności.....	65
Urządzenie i Czas	57	Rozwiązywanie Problemów ..	66
ANT+Sport.....	58		
Aksesoria	58		

ROZPOCZYAMY

Przyciski Urządzenia

**1** power 

- Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć.
- Naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.

2 mode

- Naciśnij aby wrócić do poprzedniego ekranu.
- Naciśnij i przytrzymaj aby zmienić profil roweru.

3 reset/lap

- Naciśnij i przytrzymaj aby zresetować stoper.
- Naciśnij aby rozpocząć nowy odcinek / okrążenie.

4 przycisk kursora/enter

- Używając przycisku kursora możesz poruszać się po menu, opcjach i polach danych.

ROZPOCZYMYMY

- Naciśnięcie przycisku kursora dokonujesz wyboru opcji oraz potwierdzasz komunikaty.

5 start/stop

Naciśnij aby uruchomić / zatrzymać stoper.

6 menu

- Naciśnij aby wywołać Ekran Menu.
- Naciśnij i przytrzymaj aby zablokować / odblokować klawisze urządzenia.


7 in/out

Naciśnij aby przybliżyć/oddalać na ekranie mapy i ekranie wysokości.








Resetowanie Edge'a

Jeżeli Twój Edge zablokuje się i przestanie odpowiadać, naciśnij równocześnie przyciski **mode** i **reset/lap** aby zresetować urządzenie Edge. Czynność ta nie usunie danych i ustawień urządzenia.

Podświetlanie

Naciśnij przycisk  aby włączyć podświetlanie. Użyj przycisku kursora aby dopasować moc podświetlenia ekranowego.

Ikony

	Stan naładowania baterii
	Ładowanie baterii
	Ikona Satelity, zmienia się z pustej na „3D” gdy odbierany jest sygnał z satelitów
	Aktywny czujnik tętna
	Aktywny czujnik kadencji
	Aktywny czujnik mocy
	Aktywna blokada klawiszy

Krok 1: Ładowanie Baterii

UWAGA: Urządzenie zawiera baterię litowo-jonową. Zobacz przewodnik *Important Safety and Product Information* w celu uzyskania informacji o bezpieczeństwie baterii.

Edge jest zasilany przez wbudowany akumulator litowo-jonowy, który może być ładowany za pomocą dołączonego zasilacza sieciowego.

Edge'a możesz również ładować za pomocą kabla USB po podłączeniu do komputera.

Zanim rozpoczniesz używanie Edge'a, musi on być ładowany przynajmniej trzy godziny.



UWAGA: Przed podłączeniem do zasilania lub do komputera, w celu uniknięcia korozji, upewnij się, że port mini USB, osłona portu oraz jego otoczenie są suche.



UWAGA: Edge nie będzie ładował baterii, kiedy temperatura otoczenia nie mieści się w zakresie 0°C–50°C.

Aby naładować Edge'a:

1. Zdejmij gumową osłonę portu mini USB znajdującego się na tylnej ściance urządzenia.
2. Podłącz wtyczkę mini USB do odpowiedniego portu urządzenia.



3. Podłącz zasilacz (AC) do gniazda sieciowego lub jeżeli jest to kabel USB - podłącz do portu USB komputera.

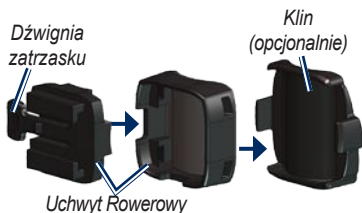
Gdy akumulator zostanie naładowany, powinien umożliwić pracę przez ok. 12 godzin, przed ponownym ładowaniem. Aby uzyskać więcej informacji o bateriach, zobacz na [stronę 60](#).

Krok 2: Umieszczenie Edge'a

Dla uzyskania najlepszych efektów, zamocuj Edge'a ekranem ku górze. Pozycja ta umożliwi najefektywniejszy odbiór sygnałów z satelitów GPS. Uchwyt Edge'a możesz zamontować na ramie lub kierownicy roweru. Instalacja na ramie (pokazana poniżej) jest lokalizacją pewniejszą. Opcjonalny gumowy klin powinien być użyty pod uchwytem montażowym, w celu zmiany kąta patrzenia.

Aby zainstalować Edge'a na ramie roweru:

1. Umieść klin na ramie roweru, a na nim umieść uchwyt urządzenia. Upewnij się, że dźwignia zatrzasku jest po lewej stronie.



Montaż na kierownicy: Rozdziel uchwyt na dwie części, górną obróć o 90 stopni iłącz uchwyt z powrotem. Przejdź do kroku 2.

Rury o średnicy mniejszej niż 1 cal (25.4 mm): Pod uchwyt podłóż pasek gumy, aby zwiększyć średnicę rury. Podkładka ta zabezpiecza uchwyt przed przemieszczaniem się. Przejdź do kroku 2.

2. Przymocuj bezpiecznie uchwyt używając dwóch opasek zaciskowych. Upewnij się, że opaski są przewleczone przez obie części uchwyty.

ROZPOCZYMYMY

3. Załóż Edge'a na uchwyt, tak aby był on pionowo.



4. Przesuń urządzenie w lewo aż zatrzask zatrzaśnie się.




Widok Edge'a zamontowanego na rurze poziomej.

Aby zdjąć urządzenie:

Naciśnij dźwignię zatrzasku i przesuń urządzenie w prawo.

Krok 3: Włączanie Edge'a

Naciśnij i przytrzymaj  aby włączyć Edge'a. Postępuj według wyświetlanych wskazań konfiguracji wstępnej.

Krok 4: Akwizycja Sygnału Satelitów

Zanim rozpoczniesz użytkowanie Edge'a, musi on ustalić pozycję, odbierając sygnały z satelitów GPS. Akwizycja sygnałów satelitarnych przeważnie zajmuje 30–60 sek.

1. Wyjdź na zewnątrz, na otwartą przestrzeń z dala od drzew i zabudowań.
2. Poczekaj do chwili znalezienia sygnału przez urządzenie. Przybywaj nadal na terenie otwartym, nie przemieszczaj się aż do momentu ukazania się ekranu lokalizacji satelitów.



UWAGA: Gdy używasz Edge'a w pomieszczeniu możesz wyłączyć odbiornik GPS. Zobacz na [stronę 54](#).



Krok 5: Zapisz pozycję swojego domu (opcjonalnie)

Miejsce, do którego często powracasz, możesz zapisać jako pozycję domową.

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd? > Znajd Miejsca > Ulubione > Jedź Do Domu**.
2. Postępuj według instrukcji ekranowych.

Krok 6: Ustawienia czujników (opcjonalnie)

Jeżeli Edge zawiera czujnik tętna, prędkości i kadencji GSC™ 10 oraz ANT+Sport™, są one fabrycznie sparowane z urządzeniem Edge.

Naciśnij przycisk **menu**. Ikona  i  przestaną migać w momencie, kiedy czujniki zostaną sparowane.

Jeżeli akcesoria nabyłeś oddzielnie, zobacz [stronę 58](#).

Informacje o tym jak używać czujnika tętna są na [stronie 34](#). Instrukcja czujnika GSC 10 znajduje się na [stronie 38](#).

Krok 7: Ustawianie Profilu Użytkownika

Edge wykorzystuje podane przez Ciebie informacje do dokładnego obliczenia danych podróży i treningu.

Aby określić profil użytkownika

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia > Profil i Strefy > Profil Użytkownika**.
2. Wprowadź płeć, datę urodzin i wagę.



UWAGA: Po dokonanych wyborze opcji lub prowadzeniu danych do Edga, naciśnij przycisk **mode** aby opuścić dane pole lub ekran.

*Użyj
przycisku
kursora aby
zmienić
wartości*

Aby określić profil roweru:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia > Profil i Strefy > Profil Roweru**.

2. Określ profil roweru. Możesz określić do trzech profili.
3. Wprowadź informacje o Twoim rowerze.
4. (Tylko dla Edge 705) Jeżeli posiadasz czujnik prędkości i kadencji GSC 10, zaznacz pole **Kadencja**. Jeżeli posiadasz czujnik **Mocy** producentów niezależnych zaznacz odpowiednie pole. Więcej informacji o akcesoriach znajdziesz na [stronach 35–42](#).
5. W polu **Rozmiar Kół**, wybierz **Automatycznie** aby GSC10 (korzystając z danych GPS) automatycznie rozpoznał rozmiar używanych opon lub wybierz **Własne** aby ręcznie podać rozmiar opon. Tabela rozmiarów i obwodów znajduje się na [stronie 64](#).

Krok 8: Rozpocznij podróż!

1. Naciśnij **mode** aby wyświetlić ekran komputera podróży dla roweru.
2. Naciśnij **start** aby włączyć stoper.
3. Po ukończonej podróży naciśnij **stop**.
4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **lap/reset** aby zapisać dane podróży i zresetować licznik.

Krok 9: Pobierz darmowe oprogramowanie

1. Odwiedź stronę www.garmin.com/edge.
2. Postępuj według instrukcji pobierania dla programu Garmin Trening Center i Garmin Connect.

Krok 10: Prześlij dane historii do Twojego komputera

1. Podłącz mniejszą końcówkę kabla USB do portu mini-USB w urządzeniu (znajduje się pod osłoną gumową).
2. Podłącz większą końcówkę kabla USB do portu USB w komputerze.
3. Otwórz program Garmin Connect lub Garmin Trening Center. Postępuj według informacji o przesyłaniu danych, zawartych w instrukcji od oprogramowania.

DOKĄD?

Używaj opcji Dokąd (Where To) aby nawigować według podróży z historii, podróży wgranych z zewnętrznego źródła, powrócić do punktu startowego, udać się do punktów ulubionych oraz punktów POI.



UWAGA: Aby pokonywaną podróż (trasę) zapisać do historii Edge'a, należy włączyć stoper.

Zapisane Trasy

Możliwa jest nawigacja według każdej zapisanej podróży (trasy) w pamięci (historii) urządzenia.

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd?** > **Śledź Historię**.
2. Wybierz trasę z listy. Urządzenie dokona kalkulacji trasy, włączając w to listę zwrotów z aktualnej pozycji aż do punktu startowego zapisanej podróży (trasy).

Zapisane Trasy

Nawigacja może się odbyć trasą wgraną do Twojego urządzenia ze źródła zewnętrznego. Dla przykładu znaleziona trasa na Internecie lub z innego urządzenia Edge.



UWAGA: Pliki trasy, które są obsługiwane przez urządzenie powinny być zapisane z rozszerzeniem *.gpx.

1. Nagraj pliki *.gpx do katalogu Garmin\GPX w Twoim urządzenie Egde. Więcej informacji o wgrywaniu plików do Edge'a znajdziesz na [stronach 45–47](#).
2. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd** > **Zapisane Przejazdy**.
3. Wybierz trasę z listy.

Powrót do Startu



UWAGA: Pamiętaj o włączaniu stopera, zapisywane dane umożliwiają wykorzystanie funkcji Back To Start.

Po dotarciu do punktu docelowego lub zakończonej podróży, naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd** > **Powrót Do Startu**. Urządzenie Edge dokona nawigacji do punktu początkowego trasy.

Wyszukiwanie Miejsc

Możesz wyszukiwać zapisane Punkty (Waypointy) oraz ostatnio znalezione w Ulubionych (Ulubione). Na odpowiednich mapach możesz również wyszukiwać adresy i punkty POI.

Wyszukiwanie Ulubionych Go Home (Udaj się do domu)

Jeżeli jeszcze nie zapisałeś swojej pozycji domowej, zobacz [stronę 7](#). Naciśnij **menu** > Wybierz **Dokąd** > **Znajdź Miejsca** > **Ulubione** > **Jedź Do Domu**. Urządzenie Edge automatycznie utworzy trasę do Twojego domu.

Ostatnio Znalezione

Urządzenie Edge zapamiętuje 50 ostatnio wyszukiwanych elementów. Ostatnio znalezione elementy są wyświetlane na szczycie listy. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd** > **Znajdź Miejsca** > **Ulubione** > **Ostatnio Znalezione**.



UWAGA: Możesz zapisywać, edytować i usunąć z listy Ostatnio Znalezionych.

Ulubione (Moje Ulubione)

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd? > Znajd Miejsca > Ulubione > Moje Ulubione**.



UWAGA: Używaj klawiatury ekranowej aby zawęzić wyświetlaną listę. Wybierz **OK** aby wyświetlić określoną listę.

2. Wybierz żądane miejsce z listy.
3. Wybierz **Go To** (Idź Do).

Edycja punktów Ulubionych

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd? > Znajd Miejsca > Ulubione > Moje Ulubione**.
2. Wybierz odpowiednie miejsce.
3. Odpowiednio zmień informacje.
4. Naciśnij **mode** aby wyjść.



UWAGA: Po wyjściu zmiany są automatycznie zapisywane.

Usunięcie Ulubionych

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd? > Znajd Miejsca > Ulubione > Moje Ulubione**.
2. Wybierz **Usuń**.
3. Aby potwierdzić wybierz **Tak**.

Wyszukiwanie Adresów

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd? > Znajd Miejsca > Adresy**.
2. Wpisz region, miasto, numer oraz nazwę ulicy
3. Wybierz interesujący Cię adres z wyszukanej listy
4. Wybierz **Go To**.

DOKĄD?

Wyszukiwanie Punktów POI

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd? > Znajd Miejsca**.
2. Wybierz kategorię oraz pod-kategorię (jeżeli jest to konieczne).
3. Wybierz miejsce z listy
4. Wybierz **Idź Do**.

Zatrzymanie Nawigacji

Naciśnij **menu** > wybierz **Dokąd? > Stop Navigation**.

TRENING

Edge oferuje opcje treningowe oraz inne opcjonalne ustawienia. Użyjaj go aby określać cele treningu i alarmy, trenować z Wirtualnym Partnerem (Virtual Partner®), ustalać treningi oraz planować trasy na podstawie zarejestrowanych podróży.

Auto Pause®

Możesz ustawić, aby Edge automatycznie wstrzymywał stoper gdy zatrzymasz się lub Twoja prędkość spadnie poniżej określonej wartości. Ustawienie to jest pomocne jeśli Twoja trasa zawiera światła stopu lub inne miejsca gdzie trzeba zwolnić lub się zatrzymać.

Gdy włączysz Auto Pause, Edge będzie zapisywał wszystkie czasy wstrzymania jako Czas Odpoczynku a wszystkie odległości wstrzymania jako Dystans Odpoczynku. Aby dodać te pola danych do własnego ekranu, zobacz [stronę 48](#).



UWAGA: Auto Pause w czasie i dystansie odpoczynku nie jest zapisywana w historii.

AutoLap®

Funkcja Automatycznego Zaliczania Okrążeń służy do automatycznego rozpoczęcia zliczania nowego okrążenia (odcinka) po przebyciu określonej odległości lub osiągnięciu określonego punktu na trasie treningu. Jest to pomocne dla porównania wyników w różnych częściach trasy (np. na danym odcinku czy wzniesieniu).

Aby użyć AutoPause/Okr:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Auto Pause/Okr**.
2. W polu **Auto Pauza Stopera** wybierz **Po Zatrzymaniu** lub **Prędkość Własna** aby wprowadzić wartość.



3. W polu **Auto. Zalicz. Okrężenia** wybierz **Wg. Dystansu** aby wprowadzić wartość lub **Wg. Pozycji** aby wybrać opcję:

- **Tylko przycisk Okrężenie**—rozpoczyna nowe okrążenie po każdym naciśnięciu przycisku **lap** i przekroczeniu określonej pozycji.
- **Start i Okrężenie**—rozpoczyna nowe okrążenie po każdym przekroczeniu punktu początkowego, naciśnięciu przycisku

lap oraz przekroczeniu określonej pozycji.

- **Zaznacz. i Okrężenie**—rozpoczyna nowe okrążenie od pozycji zaznaczonej przed rozpoczęciem treningu, po każdym naciśnięciu **lap** oraz przekroczeniu określonej pozycji.



Alerty

Dzięki alertom Edge'a możesz prowadzić trening do osiągnięcia założonego czasu, odległości, prędkości, tętna lub rytmu pedałowania.

Alerty Czasu i Odległości

Alerty czasu i odległości są użyteczne przy długich treningach, gdy celem treningu jest osiągnięcie określonego czasu lub odległości. Gdy osiągniesz założony cel, Edge wyda dźwięk i wyświetli komunikat.

Abby ustawić alert czasu lub odległości:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Alerty** > **Alert czasu/dyst.**



2. W polu **Alert Czasu**, wybierz **Raz** lub **Powtórz**.
3. Wprowadź czas w polu **Alert Przy**.



4. W polu **Alert Dystansu** wybierz **Raz** lub **Powtórz**.
5. Wpisz odpowiedni dystans w polu **Alert Przy**.

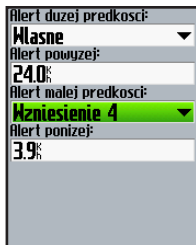
Używanie Alertów Prędkości

Alerty Prędkości powiadamiają Cię o przekroczeniu ustalonej prędkości.

Alert Prędkości wykorzystuje Strefy Prędkości, które są zdefiniowanymi zakresami wartości tempa przechowywanymi w pamięci Edge'a. Więcej na ten temat znajdziesz na [stronie 56](#).

Aby ustawić alert prędkości:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Alerty** > **Alert Prędkości**.
2. W polu **Alert Dużej Prędkości** wybierz strefę prędkości lub opcję **Własne** i wprowadź wartość alarmu.



3. Wykonaj to samo dla pola **Alarm Małej Prędkości**.

Używanie Alertów Tętna



UWAGA: Aby umożliwić włączenie Alertów Tętna wymagane jest urządzenie Edge 705 i czujnik tętna.

Alert tętna informuje Cię o przekroczeniu lub spadku poniżej określonej liczby uderzeń serca na minutę (bpm). Alerty tętna mogą również powiadamiać o przekroczeniu lub spadku poniżej określonej strefy tętna (zakresu uderzeń na minutę). Pięć

powszechnie przyjętych stref tętna może pomóc określić intensywność Twojego treningu. Więcej informacji na ten temat oraz o strefach tętna znajdziesz na [stronie 36](#).

Aby ustawić alert tętna:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening > Alerty > Alert Tętna**.
2. W polu **Alert Maks. Tętna** wybierz strefę lub opcję **Własne** aby określić własną wartość alarmową. Maksymalna wartość to 235 bpm.



3. Powtórz powyższy krok dla pola **Alert Min Tętna**. Minimalna wartość to 35 bpm.



UWAGA: Gdy podajesz własną wartość tętna, musisz ustawić alerty minimalnej i maksymalnej wartości o różnicy przynajmniej 5 bpm.

Używanie Alertu Rytmu Pedalowania

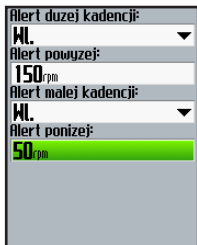


UWAGA: Alert rytmu pedalowania dostępny jest wyłącznie w urządzeniu Edge 705 z GSC 10.

Alerty rytmu pedalowania powiadają o przekroczeniu lub spadku poniżej określonej wartości obrotów ramienia korby na minutę (rpm). Więcej informacji o treningu z użyciem rytmu pedalowania [page 41](#).

Aby ustawić alert rytmu pedałowania:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening > Alerty > Alert Kadencji**.
2. W polu **Alert Dużej Kadencji**, wybierz **On**.
3. Wprowadź wartość w polu **Alert Powyżej**. Maksymalna dopuszczalna wartość to 255.



4. Powtórz tę procedurę dla pola **Alert Małej Kadencji**. Minimalna dopuszczalna wartość to 0.

Używanie Alertów Mocy



UWAGA: Alert Mocy dostępny jest wyłącznie w urządzeniu Edge 705 wraz z odpowiednim czujnikiem producentów niezależnych.

Alert Mocy informuje o tym, że strefa intensywności Twoich ćwiczeń przekroczyła określoną wartość w określonej Waty lub % FTP (functional threshold power). Aby uzyskać więcej informacji odnośnie używania czujników producentów niezależnych zobacz [stronę 42](#).

Aby ustawić alert mocy:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Alerty** > **Alert Mocy**.
2. W polu **Alert Maks. Mocy** wybierz strefę lub wybierz **Własne** aby określić własną wartość alarmową.



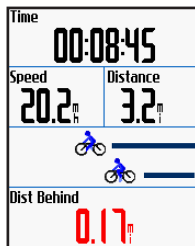
3. Powtórz powyższy krok dla pola **Alert Min. Mocy**.

Virtual Partner®

Virtual Partner jest unikalnym narzędziem zaprojektowanym, aby pomóc Ci w osiągnięciu celów treningu. Po włączeniu, podczas treningu typu Szybki oraz Wyścigu Virtual Partner współzawodniczy z Tobą.

Aby zobaczyć Virtual Partner:

1. Skonfiguruj Trening Szybki lub Wyścig.
2. Naciśnij **start**.
3. Naciśnij **enter** aby przejrzeć ekrany dla treningu lub wyścigu.



Virtual Partner
Ty

Aby wyłączyć Virtual Partner:

Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** >

Wirtualny Partner > **Wyl.**

Treningi: Szybki, Interwałowy i Zaawansowany

Naciśnij **menu** > wybierz **Trening**
> **Treningi** aby wybrać żądany tryb
treningu.

Treningi Szybki i Interwałowy są zastępowane za każdym razem, gdy tworzysz nowy trening danego typu. Treningi zaawansowane mogą zostać zapisane, edytowane i przesłane między programem Trening Center™ i Twoim Edge™em., zobacz [stronę 10](#).

Używanie Treningów

Podczas treningu naciskając **mode** możesz przejrzeć ekrany danych Treningu. Gdy zakończysz wszystkie

kroki treningu pojawi się komunikat „Trening Zakończony!”.

Aby wcześniej zakończyć trening:

Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Zakończ Trening**.

Aby wcześniej zakończyć krok treningu:

Naciśnij przycisk **lap/reset**.

Szybki Trening

Aby dokonać szybkiego treningu wpisz czas, dystans, prędkość, urządzenie Edge wyświetli Wirtualnego Partnera, który pomoże je osiągnąć. Jest to łatwy trening w oparciu o kryteria:

- Dystans i czas
- Czas i prędkość
- Dystans i prędkość

Aby zdefiniować szybki trening:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** > **Proste**.
2. Wybierz rodzaj szybkiego treningu.
3. Wprowadź wartości w pierwszym i drugim polu. Pole trzecie jest obliczane przez urządzenie Edge.
4. Wybierz **Gotowe**.



5. Naciśnij **start**.

Trening Interwałowy

Przy pomocy Edge'a możesz utworzyć proste i zaawansowane treningi interwałowe w oparciu o następujące kryteria:

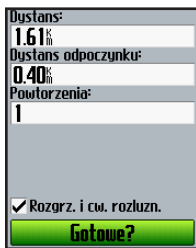
- Trening na określonym dystansie i odpoczynek przez określony czas.
- Trening na określonym dystansie i odpoczynek na określonym dystansie.
- Trening na określonym dystansie i odpoczynek na określonym dystansie.
- Trening przez określony czas i odpoczynek na określonym dystansie.

Aby utworzyć trening interwałowy:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** > **Interwał**.

TRENING

- Wybierz rodzaj treningu interwałowego.
- Wprowadź odległość lub wartości czasowe w odpowiednie pola.
- W polu **Powtórzenia** wprowadź liczbę powtórek dla każdego interwału.
- Wybierz **Rozgrz. i ćw. rozluźniające** (opcjonalne).
- Wybierz **Gotowe**.



- Naciśnij **start**.

Jeżeli wybrałeś **Rozgrz. i ćw. rozluźniające**, naciśnij **lap** pod koniec okrążenia rozgrzewającego (okrążenie rozgrzewające) aby rozpocząć pierwszy interwał. Pod koniec Twojego końcowego interwału urządzenie Edge automatycznie rozpocznie okrążenie uspokajające (cooldown lap). Po zakończeniu okrążenia uspokajającego naciśnij przycisk **lap** aby zakończyć trening.

Przy zbliżeniu się do końcowego odcinka każdego okrążenia wydawany jest sygnał alarmowy oraz pojawia się komunikat. Rozpoczyna się wtedy odliczanie do rozpoczęcia następnego okrążenia. W każdej chwili treningu interwałowego możesz naciśnąć przycisk **lap** aby wcześniej zakończyć dany krok treningu.

Treningi zaawansowane

Edge umożliwia tworzenie i zapamiętywanie zaawansowanych treningów zawierających cele dla każdego kroku treningu oraz dystansy, czasy i okrężenia odpoczynkowe. Gdy utworzysz i zapiszesz trening, możesz użyć oprogramowania Garmin Trening Center™ do zaplanowania treningów na poszczególne dni. Planowanie pozwala zaoszczędzić czas przez wcześniejsze zaplanowanie treningów i przesłanie ich do Edge'a.

Tworzenie Treningów Zaawansowanych

Garmin zaleca korzystanie z oprogramowania Trening Center do tworzenia treningów i przesyłania ich do Edge'a. Możesz również stworzyć treningi bezpośrednio w urządzeniu. Pamiętaj jednak, że w tym wypadku nie masz możliwości planowania treningów wg. dni; planowanie umożliwia tylko Trening Center lub Garmin Connect.



UWAGA: Jeżeli utworzyłeś trening w urządzeniu Edge, upewnij się, że przesłałeś go do programu Garmin Trening Center lub Garmin Connect. W innym wypadku trening zostanie nadpisany przez nowe treningi wgrywane do Edge'a.

Aby utworzyć trening zaawansowany w urządzeniu:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening > Treningi > Zaawansowane > <Utwórz Nowy>**.
2. W górnym polu wprowadź nazwę treningu.
3. Wybierz **1. Otwarty Brak cel > Edycja Kroku**.

Cz. trwania	Otwarty
Do nacis. przycisku Lap	
Cel	Prędkosc
	Climb 4
Z	3.86%
	Do 4.83%
Odpoz.	Tak

4. W polu **Czas Trwania** wybierz jak długo dany krok ma trwać. Jeśli wybierzesz opcję **Otwarty**, będziesz mógł zakończyć krok

podczas treningu, wciskając **lap**.

5. W polu **Cel** wprowadź wartość dla wybranej opcji **Prędkość, Tętno, Kadencja, Moc** lub **Brak**.



UWAGA: Wartości: tętno, kadencja i moc dostępne są tylko w urządzeniu Edge 705.

6. (Opcjonalnie) Wybierz strefę celu (Target) oraz zakres. Przykładowo, jeżeli Twoim celem jest tętno, wybierz strefę tętna lub wpisz ręcznie zakres.
7. Jeżeli jest to ostatnie okrążenie wybierz **Tak** w polu **Odpoz.**
8. Aby kontynuować naciśnij **mode**.
9. Aby wprowadzić kolejny krok wybierz **<Dodaj Nowy Krok>**. A następnie powtórz punkty 4–8.

Aby powtórzyć krok:

1. Wybierz **<Dodaj Nowy Krok>**. (Dodaj Krok).
2. W polu **Cz. Trwania** (Trwanie) wybierz **Powtórz** (Powtórz).
3. W polu **Wróć Do Kroku** (Wróć do kroku) wybierz krok, do którego chcesz wrócić.
4. W polu **Ilość Powtórzeń** wprowadź liczbę powtórzeń cyklu.

Cz. trwania	Powtórz
Wróć do kroku	1
Ilość powtórzeń	2

5. Aby kontynuować naciśnij **mode**.

Aby uruchomić trening zaawansowany

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** > **Zaawansowane**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Uruchom Trening**.
4. Naciśnij **start**.



UWAGA: Aby zobaczyć więcej danych naciśnij przycisk **enter**.

Czas	
00:00:00.00	
Predkosc	Dystans
---.--- ^k _h	0 ^m
Rower dla 48.28km	
48.28 ^k _m	
w 24.14kph	
---.--- ^k _h	

TRENING

Gdy rozpoczniesz trening zaawansowany, Edge będzie wyświetlał każdy krok treningu w postaci nazwy kroku, celu (jeśli jest) oraz aktualnych danych treningu.

Gdy kończysz krok treningu, generowany jest alarm dźwiękowy. Pojawia się komunikat i odliczany jest czas lub dystans do rozpoczęcia kolejnego kroku.

Edycja Treningów Zaawansowanych

Treningi możesz edytować w programie Garmin Training Center, Garmin Connect lub bezpośrednio w urządzeniu. Pamiętaj jednak, że Garmin Training Center i Garmin Connect działa jako „lista nadrzędna” treningów. Jeśli edytujesz trening bezpośrednio w urządzeniu, przy najbliższym transferze danych z Garmin Training Center lub Garmin Connect

wprowadzone zmiany zostaną nadpisane. Aby dokonać trwałych zmian w treningu, dokonaj edycji w programie Garmin Training Center lub Garmin Connect i prześlij je do Edge'a.

Aby edytować trening zaawansowany:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening > Treningi > Zaawansowane**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Edytuj Trening**.
4. Wybierz krok.
5. Wybierz **Edytuj Krok**.
6. Dokonaj wymaganych zmian i naciśnij **mode** aby kontynuować.
7. Naciśnij **mode** aby wyjść.

Aby usunąć trening zaawansowany:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Treningi** > **Zaawansowane**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Usuń Trening** > **Tak**.

Wyścigi

Innym sposobem wykorzystania Edge'a do własnych treningów jest utworzenie „wyścigu” w oparciu o wcześniej zarejestrowaną trasę treningu. Możesz wówczas ponownie pokonać taką trasę, próbując osiągnąć lub przekroczyć poprzednio ustalone cele. Przy tym typie treningu możesz też używać Wirtualnego Partnera. Informacje o tym jak włączyć Virtual Partner znajdziesz na [stronie 21](#).

Tworzenie wyścigów

Do tworzenia wyścigów oraz przesyłania ich do Edge'a Garmin zaleca używanie programu Garmin Trening Center lub Garmin Connect. Po ich utworzeniu są one gotowe do wysłania na urządzenie Edge.

Mimo to wyścigi możesz tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

Aby utworzyć wyścig w urządzeniu:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Kursy** > **<Utwórz Nowy>**.
2. Z ekranu historii wybierz wpis, w oparciu o który chcesz utworzyć wyścig.
3. W górnym polu wprowadź nazwę opisową wyścigu.
4. Naciśnij **mode** aby wyjść.

Dodawanie punktów wyścigu

Możesz zaznaczać punkty wyścigu lub miejsca, które będziesz mijał, przykładowo te, które chcesz zapamiętać, punkty czerpania wody lub punkty odległości. Aby załadować punkty wyścigu należy użyć oprogramowania Garmin Trening Center lub Garmin Connect.

Aby uruchomić wyścig:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Kursy**.
2. Wybierz trening z listy.
3. Wybierz **Uruchom kurs**.
4. Naciśnij **start**. Dane do historii są zapisywane nawet jeśli nie dokonujesz wyścigu. Po zakończeniu wyścigu wyświetlany jest komunikat "Kurs Zakończony" (Wyścig zakończony).

Ekran danych wyścigu

Aktual. okraz.	
00:15:52	
Prędkosc	Dystans
---:-- ^k _h	0 _m
Aktualny czas	Kalorie
09:14	0 _{cal}
Kierunek	Kadencja okr.
---	----- ^{rpm}

Gdy uruchomisz wyścig, naciśnij przycisk **mode** aby zobaczyć ekran wyścigu. Naciśnij **enter** aby zobaczyć dodatkowe dane wyścigu.

Opcje „Poza Kursem”

Przed rozpoczęciem wyścigu możliwe jest dokonanie treningu. Naciśnij przycisk **start** aby rozpocząć trening i dokonaj ćwiczeń rozgrzewających. Podczas rozgrzewki trzymaj się z dala od trasy wyścigu. Kiedy jesteś gotów do wyścigu udaj się bezpośrednio na

trasę wyścigu. Kiedy znajdziesz się na jakimkolwiek odcinku treningu, urządzenie Edge automatycznie wyświetli komunikat „On Course”.



UWAGA: W momencie naciśnięcia przycisku **start** Twój Wirtualny Partner (Wirtualny Partner) zaczyna wyścig i nie czeka, aż dokonasz rozgrzewki.

Jeżeli znajdziesz się poza trasą wyścigu, Edge wyświetli komunikat „Off Course”. Aby powrócić do trasy wyścigu użyj ekranu kompasu lub ekrany mapy.

Aby ręcznie zatrzymać wyścig:
Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Zatrzymaj Kurs**.

Aby zmienić nazwę wyścigu:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Kursy**.
2. Wybierz wyścig, którego nazwę chcesz zmienić.
3. Wybierz **Edytuj Kurs**.
4. Zmienić nazwę wyścigu.
5. Naciśnij **mode** aby wyjść.

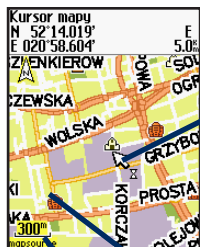
Aby usunąć wyścig:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Trening** > **Kursy**.
2. Wybierz trening, który chcesz usunąć.
3. Wybierz **Usuń Kurs**.
4. Wybierz **Tak** aby potwierdzić usunięcie wyścigu.
5. Naciśnij **mode** aby wyjść.

UŻYWANIE MAP

UWAGA: Zobacz przewodnik *Important Safety and Product Information* w celu uzyskania informacji o mapach.

Naciśnij przycisk **mode** aby wyświetlić ekran mapy. Kiedy włączysz stoper i zaczniesz się przemieszczać, na mapie zostaje rysowana cienka linia oznaczająca miejsce, które pokonujesz. Linia ta jest nazywana śladem. Naciśnij **in/out** aby zmieniać powiększenie mapy. Użyj Przycisku Kursora aby wyświetlić dodatkowe dane o pozycji. Możesz również dodać dodatkowe pola danych na ekranie mapy. Zobacz [stronę 48](#).



Wzkaźnik mapy

Poziom powiększenia

Ty

Zaznaczanie i wyszukiwanie pozycji

Pozycja na mapie zaznaczana jest jako waypoint, można go zapisać do punktów ulubionych (Favorite). Jeżeli zechcesz zapamiętać pewien punkt orientacyjny lub powrócić do danego miejsca, zaznacz punkt na mapie. Zaznaczona pozycja pokaże się na mapie z nazwą oraz symbolem. Miejsce takie możesz wyszukać, wyświetlić i powrócić do niego.

Aby zaznaczyć aktualną pozycję:

1. Udaj się do miejsca, gdzie chcesz zaznaczyć pozycję..
2. Naciśnij **menu** > **Zapisz Pozycję**.
3. Wybierz symbol i wprowadź nazwę.
4. Dokonaj innych, wymaganych zmian i wybierz **OK**.

Aby zaznaczyć znaną pozycję przy użyciu koordynat:

1. Naciśnij **menu** > **Zapisz Pozycję**.
2. Użyj klawiatury ekranowej do wprowadzenia współrzędnych i wzniesienia.
3. Dokonaj innych wymaganych zmian i wybierz **OK**.

Aby zaznaczyć pozycję na mapie:

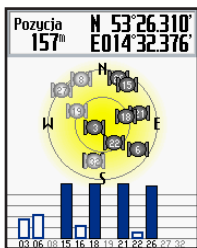
1. Naciśnij **mode** aby włączyć ekran mapy.
2. Użyj przycisku kursora aby przemieścić wskaźnik mapy w miejsce, które chcesz zapisać.
3. Naciśnij **enter**.
4. Wybierz **Tak** aby zapisać waypoint.
5. Wybierz symbol i wprowadź nazwę.



6. Naciśnij **mode** aby kontynuować.

Ekran Satelitów

Ekran Satelitów pokazuje informacje dotyczące sygnału satelitów GPS aktualnie odbieranych przez Edge'a. Aby zobaczyć Ekran Satelitów naciśnij **menu** > wybierz **Satelita**.



Na Ekranie Satelitów migający słupek, reprezentujący siłę sygnału satelity, oznacza oczekiwanie na sygnał satelity. W momencie odbioru sygnału kolor satelity i odpowiadającego mu słupka zmienia się na zabarwiony. Dokładność GPS i współrzędne wyświetlane są na górze ekranu.

O GPS

Global Positioning System (GPS) jest satelitarnym systemem nawigacyjnym, zbudowanym w oparciu o sieć 24 satelitów umieszczonych na orbicie, opracowanym i zarządzanym przez Departament Obrony USA. Początkowo GPS został opracowany do zastosowań wojskowych, ale od roku 1980 został udostępniony do zastosowań cywilnych. GPS działa niezależnie od warunków pogodowych, w każdym miejscu na świecie, 24 godziny na dobę. Użytkowanie systemu GPS nie wymaga wykupywania abonamentu ani uiszczania opłat wstępnych. Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.garmin.com/aboutGPS.

UŻYWANIE AKCESORIÓW

W tej części instrukcji opisane akcesoria kompatybilne z urządzeniem Edge 705:

- Czujnik tętna
- Czujnik rytmu pedałowania (kadencji) oraz prędkości GSC 10
- Czujnik mocy

Informacje na temat zamawiania dodatkowych akcesoriów znajdziesz na stronie: <http://buy.garmin.com>.

Czujnik Tętna

Dołączony do odbiornika czujnik tętna jest w stanie gotowości do wysyłania danych. Umieszczaj go bezpośrednio na skórze, tuż pod klatką piersiową. Pasek powinien sztywno przylegać wokół klatki, tak aby nie przemieszczał się podczas treningów.

1. Włóż zacpek paska czujnika w otwór czujnika tętna.
2. Zwiłż oba czujniki tętna w celu dokładnego ich przylegania do klatki piersiowej.



Pasek czujnika tętna



Czujnik tętna (Przód)




Czujnik tętna (Tył)

3. Załóż pasek czujnika wokół klatki piersiowej i zaczepek go z drugiej strony czujnika tętna (tak by ściśle przylegał).



UWAGA: Zwróć uwagę by logo Garmin znajdowało się po prawej stronie.

4. Włącz urządzenie i trzymaj je w promieniu (3 m) od czujnika tętna. Pojawi się ikona serca  na ekranie głównym.
5. Aby spersonalizować pola danych zobacz na [stronę 48](#).
6. Jeżeli Twoje tętno nie jest wyświetlane lub wyświetlane jest jako nierówne, należy mocniej zacisnąć pasek wokół klatki piersiowej lub dokonać 5–10 minutowej rozgrzewki. Jeżeli problem nadal nie ustąpi, należy sparować czujniki. Zobacz [stronę 58](#).

Strefy Tętna

Naciśnij **menu** > wybierz

Ustawienia > **Profil i Strefy** > **Strefy Tętna**.



Maks.	185 bpm
Strefy	Młodsze ▼
1	93 bpm Młodsze
2	111 bpm Wg maks.
3	130 bpm 148 bpm
4	148 bpm 167 bpm
5	167 bpm 185 bpm



UWAGA: Konsultuj się ze swoim lekarzem lub trenerem w celu określenia stref tętna odpowiednich dla Twoich zdolności fizycznych i kondycyjnych

Wielu sportowców posługuje się strefami tętna aby określić i zwiększyć wydolność sercowo-naczyniową oraz poziom wytrenowania organizmu. Strefy

Strefa	% Maks Tętna	Odczuwalny Wysiłek	Korzyści
1	50–60%	Relaksacyjne, spokojne tempo; oddech rytmiczny	Trening dla początkujących; redukuje stres
2	60–70%	Tempo komfortowe; lekko głębszy oddech, nie przeszkadza w rowowie	Podst. trening wytrzymałościowy, dobry w okresie przygotowawczym
3	70–80%	Tempo umiarkowane; oddech powoduje trudności przy rozmowie	Rozwijanie wytrzymałości tlenowej; trening optymalny dla układu krążenia
4	80–90%	Wysokie tempo, niekomfortowe, oddech gwałtowny	Rozwijanie wytrzymałości beztlenowej; zwiększanie szybkości
5	90–100%	Tempo sprinterskie, tylko na krótkie dystanse; trudności w oddychaniu	Trening wytrzymałości beztlenowej; zwiększanie mocy

tętna są określane za pomocą liczby uderzeń serca na minutę. Jest zdefiniowanych pięć stref tętna, ponumerowane są od 1 do 5 w zależności od intensywności pulsu. Strefy tętna są generowane głównie na podstawie minimalnego i maksymalnego pulsu.

Jak Wpływają Strefy Tętna Na Osiągi Fizyczne?

Znajomość swoich stref tętna pomaga w określeniu i poprawieniu wytrenowania Twojego organizmu.

UŻYWANIE AKCESORIÓW

- Twoje tętno jest dobrym wskaźnikiem intensywności treningu.
- Trening w określonych strefach tętna może pomóc w zwiększeniu wydolności i wzmocnieniu układu krążenia.
- Znając swoje strefy tętna możesz zapobiegać przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazów.

Jeśli znasz swoje maksymalne tętno, możesz wprowadzić je i pozwolić aby Edge obliczył strefy tętna oparte o procentowe zakresy, jak w tabeli na [stronie 37](#). Jeżeli nie znasz swojego maksymalnego tętna użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Baterie Czujnika Tętna

Informacje o bateriach znajdziesz na [stronie 60](#).

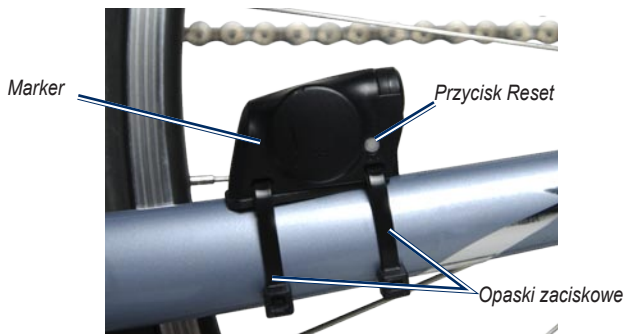
GSC 10

Urządzenie Edge 705 jest kompatybilne z czujnikiem prędkości i rytmu pedałowania GSC 10.

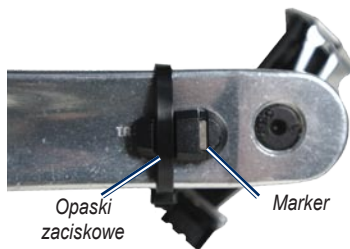
Oba magnesy muszą być ustawione równo z odpowiednimi markerami na czujniku, aby Edge mógł odbierać dane.

Aby zainstalować the GSC 10:

1. Umieść GSC10 na ramieniu tylnego widelca. Lekko zaciśnij dwie opaski zaciskowe czujnika GSC10.
2. . Za pomocą taśmy samoprzylepnej i opaski zaciskowej przymocuj magnes do korby pedału. Upewnij się, że magnes ten jest nie dalej niż 5 mm od czujnika GSC10 a markery na czujniku i magnecie na korbie pedału są w jednej linii.



GSC 10 na tylnym widelcu



Magnes na korbie pedału



GSC 10 i umieszczenie magnesu

3. Odkręć plastikową obejmę od magnesu przeznaczonego do montażu na kole. Następnie załóż na szprychę plastikową obejmę, tak by weszła ona w rowek w obejmie, a następnie delikatnie dokręć magnes. Jeśli nie ma wystarczająco miejsca między ramieniem czujnika a szprychami, magnes może być zwrócony w inną stronę. Upewnij się tylko, żeby magnes pokrywał się z markerem ramienia czujnika.
4. Odkręć śrubę na ramieniu czujnika i ustaw je na odległość 5 mm od magnesu na kole. Możesz również przesunąć GSC10 bliżej jednego z magnesów aby osiągnąć lepsze wyrównanie.

5. Naciśnij przycisk **Reset** na czujniku GSC10. LED zaświeci się na czerwono, a potem na zielono. Pedałuj przez chwilę, aby sprawdzić ułożenie magnesów. Czerwony LED błyska przy każdym przejściu magnesu korby, a zielony LED - przy przejściu magnesu koła.



UWAGA: W ten sposób można przetestować pierwszych 60 przejść. Naciśnij ponownie **Reset** jeśli potrzebne są dalsze testy.

6. Gdy wszystko jest właściwie ustawione i pracuje poprawnie, zaciągnij opaski zaciskowe, dokręć śrubę ramienia czujnika i magnesu koła.

Trening z Czujnikiem Pedalowania

Czujnik pedalowania mierzy ilość obrotów ramienia korby pedału na minutę (rpm).

Czujnik GSC10 posiada dwa czujniki: jeden do pomiaru rytmu pedalowania, a drugi do pomiaru prędkości. Dane z GSC10 dotyczące pedalowania są zapisywane cały czas. Dane z czujnika dotyczące prędkości są zapisywane i wykorzystywane tylko do obliczania odległości, gdy GPS nie może ustalić pozycji lub GPS jest wyłączony.

Więcej informacji o ustawieniach i używaniu alertów rytmu pedalowania na [stronie 19](#).

Więcej informacji o strefach prędkości na [stronie 56](#).

Baterie czujnika GSC 10

Aby uzyskać informacje o bateriach czujnika GSC 10 zobacz na [stronę 62](#).

Czujnik Mocy

Aby uzyskać listę niezależnych producentów czujników mocy kompatybilnych z urządzeniem Edge 705 odwiedź stronę www.garmin.com/edge.

Kalibracja Mocy

Naciśnij **menu** > uruchom **Ustawienia** > **ANT+Sport** > **Akcesoria** > **Calibrate Power**.

Szczegółowe informacji o kalibracji posiadanego czujnika mocy znajdziesz w instrukcji od czujnika oraz na stronie www.garmin.com/edge.

Strefy Mocy

Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Profil i Strefy** > **Strefy Mocy**.

FTP:	300.
Strefy	Własne ▾
1	75. Własne 5.
2	168. Mo FTP 5.
3	228. 270.
4	273. 315.
5	318. 360.
6	363. 450.
7	453. 600.

Możesz zdefiniować siedem własnych stref mocy (1=najniższa, 7=najwyższa). Jeżeli znasz swoją wartość progową mocy (FTP - functional threshold power), możesz wprowadzić ją i pozwolić aby urządzenie Edge automatycznie określiło Twoje strefy mocy. Możesz również ręcznie określić strefy mocy. Aby zmienić jednostki mocy zobacz na [stronę 57](#).

HISTORIA

Edge automatycznie zapisuje wszystkie dane treningu (gdy stoper jest uruchomiony). Urządzenie Edge posiada około 500 MB wolnej pamięci. Gdy pamięć zostanie zapelniona, najstarsze dane będą nadpisywane. Aby zachować wszystkie dane swoich treningów, pobieraj je okresowo do programu Trening Center lub Garmin Connect. Więcej informacji zgrywaniu danych z Edge'a znajdziesz na [stronie 57](#).

Dane historii zawierają czas, dystans, średnią i maksymalną prędkość, spalone kalorie, wysokość oraz szczegółowe dane o okrążeniu. Edge 305 przechowuje ponadto dane o tętnie, tempie pedałowania i mocy



UWAGA: Gdy stoper jest zatrzymany dane nie są zapisywane.



UWAGA: W pamięci Edge'a nie jest zawarta pojemność pamięci karty microSD™. Zobacz zarządzanie danymi na [stroni 45](#).

Przeglądanie Historii

Gdy skończysz trening, Edge zapamiętuje dane historii, które możesz przeglądać wg. dni, tygodni lub całościowo.

Jazdy		
MAR06	08:52	1
MAR05	13:42	1
MAR05	13:40	1
LUT28	14:47	5
Calk.		01:45:50
Sred.		0 ^m
Maks		0.00%

Aby zobaczyć historię wg. dni:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Historia** > **Wg. Dnii**.

2. Używając przycisku kursora przewijaj listę. Podczas przewijania listy w dole ekranu wyświetlane są informacje ogólne.
3. Wybierz żądany wpis aby wyświetlić informacje szczegółowe o danym treningu lub okrążeniu.
4. Wybierz **Pokaż Mapę** aby zobaczyć swoją trasę na mapie.
5. Naciskaj **in/out** aby zmieniać poziom powiększenia mapy. Aby wyświetlić kolejne okrążenie naciśnij **Nast.**
6. Aby wyjść naciśnij **mode**.

Przesyłanie Historii Do Urządzenia

Informacje na temat przesyłu danych treningowych do urządzenia Edge znajdziesz na [stronie 10](#).

Usuwanie Historii

Po przesłaniu danych z Twojego Edge'a do programu Trening Center, lub Garmin Connect, możesz usunąć je z urządzenia.

Aby usunąć historię:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Historia** > **Usuń**.
2. Wybierz **Zachowaj 1 miesiąc**, **Zachowaj 3 miesiące** lub **Usuń Wszystko**.
3. Aby potwierdzić wybierz **Tak**.

Aby usunąć okrążenia lub całe treningi z historii:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Historia** > **Wg. Dnii**.
2. Wybierz okrążenie lub trening.
3. Wybierz **Usuń**.
4. Aby potwierdzić wybierz **Tak**.

ZARZĄDZANIE DANYMI

Urządzenie Edge możesz używać jako dysk wymienny USB, możesz dodatkowo dokupić kartę pamięci microSD, w ten sposób rozszerzysz pamięć odbiornika.



UWAGA: Edge nie jest kompatybilny z systemami operacyjnymi Windows® 95, 98, Me, NT oraz Mac® OS 10.3 i wcześniejsze. Jest to spowodowane ograniczoną obsługą portu USB tych systemach operacyjnych i dotyczy większości urządzeń USB.



2. Aby włożyć kartę, wsuń ją w slot i delikatnie wciskaj aż do usłyszenia odgłosu kliknięcia.



Przesyłanie Plików

Krok 1: Włóż kartę MicroSD (Opcjonalnie)

1. Wysuń blokadę slotu kart microSD znajdującą się w tylnej części Edge'a.

Krok 2: Podłącz kabel USB

1. Włóż mniejszą końcówkę kabla USB do portu mini-USB urządzenia Edge znajdującego się na tylnej ścianie urządzenia (pod gumową zatyczką).



2. Podłącz większą końcówkę kabla USB do portu USB w Twoim komputerze. Urządzenie Edge zacznie pracować jako dysk wymienny USB.

Pamięć Edge'a i karta microSD pojawią się jako dyski wymienne w „Mój Komputer” w systemie Windows oraz jako zamontowane woluminy w komputerach Mac.

Krok 3: Przesyłanie Plików Do Komputera

1. Znajdź plik na komputerze, który chcesz przesłać do urządzenia.
2. Zaznacz plik i wybierz **Edycja** > **Kopiuje**.
3. Otwórz dysk/wolumin “Garmin” lub dysk/wolumin karty microSD.
4. Wybierz **Edycja** > **Wklej**.

Krok 4: Odłącz i wyciągnij Kabel USB

Po skończonym przesyłaniu plików kliknij ikonę „Odłącz”/„Bezpieczne Usuwanie Sprzętu”  na pasku zadań Windows, w systemie operacyjnym Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza . Odłącz Edge'a od komputera.

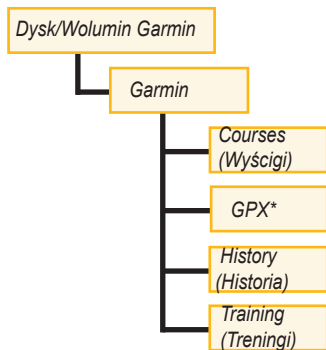
Usuwanie Plików

Otwórz dysk/wolumin wymienny Garmin lub karty microSD. Zaznacz plik i naciśnij przycisk **Usuń** na klawiaturze od Twojego komputera.



UWAGA: Jeżeli nie jesteś pewien/pewna przeznaczenia pliku, nie usuwaj go. W pamięci Edge'a znajdują się ważne pliki systemowe, których usunięcie może uszkodzić oprogramowanie urządzenia

Katalogi Garmin



* Katalog GPX zawiera waypointy i zapisane trasy.

Przesyłanie Plików do innego urządzenia Edge (tylko 705)

Dzięki technologii ANT+SPOT możesz bezprzewodowo przysyłać pliki z jednego Edge'a do innego.

1. Włącz oba urządzenia Edge i trzymaj je w maksymalnie 3m odległości od siebie.
2. Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport**.
3. Wybierz **Pobierz Dane** w Edge'u aby odbierać pliki.
4. Wybierz **Prześlij Dane** w Edge'u aby odbierać pliki.

USTAWIENIA

Możesz dostosować ustawienia pól danych, ustawienia map, nawigacji, profilów roweru i użytkownika, stref czasowych, wyświetlania, czasu, zapisu danych i łączności bezprzewodowej. Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia**.



UWAGA: Po wprowadzeniu nowych ustawień lub wartości, aby wyjść naciśnij **mode**.

Konfiguracja Własnych Pól Danych

Możesz konfigurować pola danych na następujących ekranach:

- Licznik Rowerowy 1
- Licznik Rowerowy 2
- Mapa
- Treningi
- Wyścigi

Na **stronach 49–53** znajdziesz listę wszystkich dostępnych parametrów pól danych.

Aby zmienić pola danych:

1. Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Pola Danych**.
2. Wybierz z listy jedną ze stron.
3. Określ liczbę pól danych, która ma być wyświetlana na danej stronie.

fiktual. okraz.	
00:22:37	
Predkosc	ustans
0.0 _h	0 _m
fiktualny czas	Kalorie
09:46	0 _{fi}

4. Używając przycisku Kursora zmień pola danych. Po zakończeniu naciśnij **mode**.
5. Powtarzaj dla każdej strony, którą chcesz dostosować.

Pola Danych w Edge

Poniższa tabela zawiera listę wszystkich pól danych. Wartości pól oznaczonych * wyświetlane są w jednostkach metrycznych lub statutowych (milach).

Pole Danych	Opis	Edge 605	Edge 705
Accuracy Of GPS * (Dokładność GPS)	Margines błędu wyznaczania pozycji. Na przykład, pozycja jest wyznaczona z dokładnością +/- 19 ft.	•	•
Ascent - Total * (Całkowity Wznios *)	Całkowity zysk wysokości w trakcie aktualnej jazdy.		•
Bearing (Kierunek)	Kierunek, w którym się aktualnie poruszasz.	•	•
Cadence (Rytm Pedalowania)	Obroty korby pedału na minutę.		•
Cadence-Avg (Średni Rytm Pedalowania)	Średni rytm pedalowania mierzony w trakcie bieżącej jazdy..		•
Cadence – Lap (Rytm Pedalowania Okrążeń)	Średni rytm pedalowania mierzony w trakcie bieżącego okrążenia.		•
Cadence – Maks (Maksymalny Rytm Pedalowania)	Najwyższa wartość rytmu pedalowania w trakcie bieżącej jazdy.		•

USTAWIENIA

Pole Danych	Opis	Edge 605	Edge 705
Calories (Kalorie)	Ilość spalonych kalorii	•	•
Descent - Total * (Całkowity Spadek)	Całkowita strata wysokości w trakcie aktualnej jazdy.		•
Dist – Lap * (Dyst – okążenie)	Dystans pokonany w bieżącym okążeniu.	•	•
Dist – Last Lap * (Dyst – ostat. okr)	Dystans pokonany w ostatnim zakończonym okążeniu.	•	•
Dist – Paused * (Dyst – zatrzym.)	Dystans pokonany gdy aktywny jest tryb Auto Pauza.	•	•
Distance * (Dystans)	Odległość przebyta podczas aktualnej jazdy.	•	•
Distance To Dest (Odległość Do Celu)	Odległość do Twojego miejsca docelowego.	•	•
Distance To Next (Odległość Do Zwrotu)	Odległość do Twojego kolejnego zwrotu.	•	•
ETA At Destination (ETA Do Celu)	Przybliżony czas przybycia do miejsca docelowego	•	•
ETA At Next (ETA Do Zwrotu)	Przybliżony czas dotarcia do kolejnego zwrotu	•	•
Elevation * (Wysokość)	Dystans powyżej / poniżej poziomu morza.	•	•

Pole Danych	Opis	Edge 605	Edge 705
Grade (Stopień)	Współczynnik wznosu podczas jazdy. Np. jeśli na każde pokonane 2 m odległości wysokość zmieniła się o 1 m to wartość wsp. wyniesie 50%.	•	•
Heading (Kierunek)	Kierunek, w którym się aktualnie poruszasz.	•	•
Heart Rate (Tętno)	Ilość uderzeń serca na minutę (bpm).		•
Heart Rate – Avg (Średnie Tętno)	Średnia wartość tętna zarejestrowana podczas aktualnej jazdy.		•
Heart Rate – Lap (Tętno Okrążenia)	Średnie tętno zarejestrowane w trakcie aktualnego okrążenia.		•
Heart Rate Zone (Strefa Tętna)	Aktualny zakres tętna (1–5). Domyślnie strefy tętna oparte są o maksymalne tętno i profil użytkownika.		•
Laps (Okrążenia)	Ilość zakończonych okrążeń.	•	•
Power (Moc)	Aktualna moc w Waty lub % FTP.		•
Power – Avg (Moc Średnia)	Średnia wartość mocy zarejestrowana podczas aktualnej jazdy.		•

USTAWIENIA

Pole Danych	Opis	Edge 605	Edge 705
Power – Lap (Moc Okrążenia)	Średnie tętno zarejestrowane w trakcie aktualnego okrążenia.		•
Power Zone (Strefa Mocy)	Aktualny zakres mocy (1–7) oparty na automatycznych lub zdefiniowanych ustawieniach		•
Speed * (Prędkość)	Aktualna prędkość.	•	•
Speed – Avg * (Prędkość Średnia)	Średnia prędkość zmierzona w trakcie aktualnej jazdy.	•	•
Speed-Lap* (Prędkość-Okrążenie)	Średnia prędkość zarejestrowana w trakcie aktualnego okrążenia.	•	•
Speed – Last Lap *	Średnia prędkość zarejestrowana w trakcie ostatniego okrążenia	•	•
Speed – Maximum* (Prędkość-Maksymalna)	Maksymalna prędkość osiągnięta podczas aktualnej jazdy.	•	•
Speed Zone (Strefa Prędkości)	Aktualny zakres prędkości w oparciu o wartości domyślne lub ustawienia własne: Climb 1–4, Flat 1–3, Descent, Sprint i Maks Speed.	•	•
Sunrise (Wschód Słońca)	Przybliżony czas wschodu słońca dla danej pozycji GPS.	•	•

Pole Danych	Opis	Edge 605	Edge 705
Sunset (Zachód Słońca)	Przybliżony czas zachodu słońca dla danej pozycji GPS.	•	•
Time (Czas)	Czas odliczony przez stoper.	•	•
Time – Avg Lap (Czas – Śr. Okrąż.)	Średni czas pokonania okrążenia.	•	•
Time – Lap (Czas – Okrążenie)	Czas aktualnego okrążenia.	•	•
Time – Last Lap (Czas – Ost. Okrążenie)	Czas w jakim pokonane zostało ostatnie zakończone okrążenie.	•	•
Time – Paused (Czas – Zatrzym.)	Czas zmierzony w trybie Auto Pauza.	•	•
Time To Destination (Czas Do Celu)	Przybliżony czas dotarcia do miejsca docelowego.	•	•
Time To Next (Czas Do Zwrotu)	Przybliżony czas dotarcia do kolejnego zwrotu.	•	•
Time of Day (Aktualny Czas)	Aktualny czas dnia z uwzględnieniem ustawień czasu (formatu, strefy czasowej i czasu letniego).	•	•
Waypoint At Dest (Waypoint Docelowy)	Nazwa docelowego waypointu trasy.	•	•
Waypoint At Next (Następny Waypoint)	Nazwa kolejnego waypointu trasy.	•	•

System

Naciśnij **menu** > Wybierz

Ustawienia > **System**.

- **GPS (Tryb)**–Normalny, GPS wyłączony (użycie na terenie zamkniętym) lub Demonstracyjny (do symulacji trasy).



UWAGA: Gdy GPS jest wyłączony, dane o prędkości i dystansie nie są dostępne, chyba że używasz Edge'a 3 05 z czujnikiem GSC10. Przy następnym włączeniu urządzenia ponownie rozpocznie ono szukanie satelitów.

- **Język Tekstu**–pozwala na wybór języka. Zmiana języka tekstu nie dotyczy zmiany języka mapy i wprowadzonych danych.

- **Dźwięki**–przypisuje dźwięki dla Przycisków i Ostrzeżeń, tylko dla Ostrzeżeń lub Wyłącza.
- **Opcje Trybu Ekranu**–włącz aby wyświetlać mapę w cyklu ekranów (po naciśnięciu **mode**).
- **O Edge**–wyświetla wersję oprogramowania, GPS i numer ID urządzenia.

Mapa

Naciśnij **menu** > wybierz

Ustawienia > **Mapa**.

Szczegóły–dopasuj skalę szczegółowości mapy. Przy najwyższej szczegółowości mapa wykreślana jest dłużej.

Orientacja–pozwala zmienić perspektywę mapy

- **Północ-Góra**–północ znajduje się na górze mapy.
- **Kurs-Góra**–mapa posiada na górze obrany przez nas kurs podróży.

Auto Zoom (Automatyczne Powiększenie)—przełącza w tryb automatycznego dostosowania powiększenia mapy.

Blokada Do Drogi—pozwala przyciągać ikonę pozycji do najbliższej drogi, kompensując tym niedokładność mapy i pozycji.

Nazwa Mapy—pozwala określić, którą z załadowanych map chcesz użyć.

Wyznaczanie Tras

Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Wyznaczanie Trasy**.

Odlicz Trasy Dla—Wybierz **Samochód/Motocykl, Rower** lub **Pieszy** aby zoptymalizować wyznaczanie trasy.

Ustawienia Samochód/ Motocykl

Według Dróg—pozwala wybrać preferencję trasy na **Z Zapytaniem, Najszybsza** lub **Najkrótsza**.

Unikaj—pozwala zdefiniować obszary unikane: Drogi Nieutwardzane, Autostrady, Drogi Płatne, Zawracanie.

Ustawienia Pieszy lub Rower

Wyznaczanie Trasy— wybór trasy w oparciu o opcję **Z Zapytaniem, Wg. Dróg** lub **Bezdroża**.

Unikaj—Wybierz aby unikać dróg nieutwardzanych.

Profile i Strefy

Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Profile i Strefy**.

Profil użytkownika i roweru

Zobacz na [stronę 8](#).

Strefy Prędkości

Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Profil i Strefy** > **Strefy Prędkości**.

Edge posiada zdefiniowane kilka stref prędkości, w zakresie od bardzo wolnych (Climb 4) do bardzo szybkich (Maks Speed). Wartości prędkości dla tych stref są wprowadzone domyślnie i mogą nie odpowiadać Twoim potrzebom. Gdy wprowadzisz żądane wartości prędkości dla stref, możesz użyć tych stref do ustawienia alarmów prędkości lub użyć ich jako celów w treningu zaawansowanym. Więcej o alertach na [stronach 17–21](#). Więcej o treningu zaawansowanym na [stronach 25–29](#).

Strefy tężna i Mocy (Edge 705)

Zobacz na strony [strony 35-42](#) (Używanie Akcesoriów).

Wyświetlanie

Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Wyświetlanie**.

Czas Podświetlania–wybierz czas podświetlania.



UWAGA: Aby zmniejszyć zużycie baterii używaj krótkich czasów podświetlania.

Poziom Podświetlanie–użyj przycisku kursora, aby zdefiniować poziom podświetlania.

Tryb Wyświetlania–wybierz **Tryb Dzienny** dla jasnego podświetlania. Wybierz **Tryb Nocny** dla ciemnego podświetlania. Opcja **Auto** pozwala na wybór automatyczny dopasowany do pory dnia.

Wybór Koloru–pozwala wybrać schemat kolorów wyświetlanych stron przez Edge'a.

Urządzenie i Czas

Naciśnij **menu** > wybierz

Ustawienia > **Czas**.

Format Czasu—pozwala wybrać 12-lub 24-godzinny format czasu.

Strefa Czasowa—pozwala wybrać strefę czasową lub pobliskie miasto.

Automatyczna Zmiana Czasu—Wybierz **Tak**, **Nie** lub **Auto**. Ustawienie Auto automatycznie dostosowuje zmianę czasu do Twojej strefy czasowej.

Aby dostosować jednostki naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Jednostki**.

Format Pozycji—pozwala wybrać format wyświetlanej pozycji

Dystans i Wysokość—pozwala na wybór jednostek **Brytyjskich** lub **Metrycznych**.

Tętno—Uderzeń Na Minutę lub **% Maks HR** (% Maksymalnego Tętna) aby określić wyświetlanie Twojego

tętna. Więcej informacji o tętnie znajdziesz na [stronach 35–38](#).

Moc—Wybierz **Waty** lub **% FTP**.

Więcej informacji o czujnikach mocy znajdziesz na [stronie 42](#).

Zapis Danych

Opcja zapisu danych określa jak urządzenie Edge zapisuje szczegółowe dane Twoich treningów. Naciśnij **menu** > wybierz **Ustawienia** > **Zapis Danych**.

Smart Recording—zapisuje punkty tylko przy zmianach kierunku, prędkości ruchu i tętna.



UWAGA: Aby uniknąć sytuacji nadpisywania danych treningu, przy długich treningach resetuj stoper urządzenia co 12 godzin.

USTAWIENIA

Co sekundę – zapisuje punkty co sekundę. Dzięki temu uzyskuje się maksymalnie dokładny zapis treningu. W trybie tego zapisu możliwy jest zapis danych z maksymalnie 4.5 godzin treningu.



UWAGA: Aby uniknąć sytuacji nadpisywania danych treningu, przy długich treningach resetuj stoper urządzenia co 4 godziny.

ANT+Sport

Naciśnij **menu** > wybierz

Ustawienia > **ANT+Sport**.

Akcesoria

Jeżeli nabyłeś czujnik (w bezprzewodowej technologii ANT+Sport) należy do sparować z urządzeniem Edge.

Czym jest parowanie?

Parowanie jest łączeniem czujników, np. czujnika tętna z Edge'em. Po pierwszym sparowaniu czujników Edge będzie je automatycznie rozpoznawał za każdym razem gdy będą uruchomione. Proces ten odbywa się automatycznie gdy włączasz Edge'a i trwa kilka sekund jeśli czujniki są aktywne i działają prawidłowo. Po sparowaniu Edge odbiera sygnały tylko z Twojego czujnika więc możesz przebywać w pobliżu innych (nie sparowanych) czujników.

Aby sparować czujnik:

1. Odsuń się 10 m od innych czujników gdy Edge próbuje się sparować. Umieść czujnik w zasięgu Edge'a (3m).
2. Naciśnij **menu** > Wybierz **Ustawienia** > **ANT+Sport**.
3. Dla każdego akcesoria należy wybrać **Tak** > **Skanuj Ponownie**.



UWAGA: Informacje odnośnie użycia akcesoriów, stref i kalibracji znajdziesz na [stronach 35-42](#).

Odbieranie i Wysyłanie Danych

Zobacz zarządzanie danymi na [stronie 45](#).

DODATEK

Aksesoria Dodatkowe

Aby uzyskać więcej informacji na temat dodatkowych akcesoriów odwiedź stronę <http://buy.garmin.com>. Możesz również skontaktować się z Twoim dealerem Garmin aby zamówi dodatkowe akcesorium.

Informacje o Bateriach



UWAGA: Skontaktuj się z pobliskim zakładem utylizacji odpadów w celu uzyskania informacji poprawnej utylizacji baterii.

Bateria Czujnika Tętna

Czujnik tętna zawiera wymienną baterię CR2032.

Aby wymienić baterię:

1. Zlokalizuj okrągłą pokrywę z tyłu czujnika tętna.



2. Używając monety przekręć pokrywę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara aż poluzuje się i będzie mogła zostać wyjęta (pozycja **OPEN**).
3. Zdejmij pokrywę i wymień baterię (zwróć uwagę by poprawnie włożyć baterię).



UWAGA: Uważaj, aby nie zgubić ani nie uszkodzić okrągłej uszczelki pokrywy.

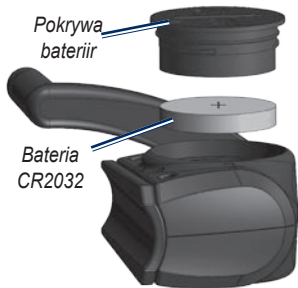
4. Następnie, za pomocą monety, zamknij pokrywę (pozycja **CLOSE**).

Bateria GSC 10

Czujnik GSC 10 zawiera wymienną baterię CR2032.

Aby wymienić baterię:

1. Zlokalizuj okrągłą pokrywę z boku czujnika GSC 10.

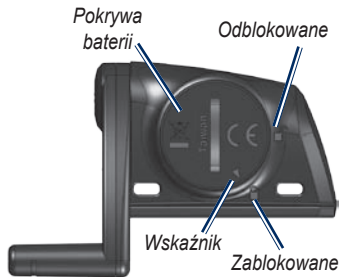


2. Używając monety przekręć pokrywę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara aż poluzuje się i będzie mogła zostać wyjęta.
3. Zdejmij pokrywę i wymień baterię (zwróć uwagę by poprawnie włożyć baterię).



UWAGA: Uważaj, aby nie zgubić ani nie uszkodzić okrągłej uszczelki pokrywuy.

4. Następnie, za pomocą monety, zamknij pokrywę (pozycja „Zablokowane”).



Specyfikacja

Edge

- **Wymiary:** 51.3 mm × 109.2 mm × 25.4 mm
- **Waga:** 105 g
- **Wyświetlacz:** 2,2 cala (55.9 mm) kolorowy wyświetlacz z podświetlaniem.
- **Wodoodporność:** IPX7
- **Pamięć urządzenia:** dostępna wolna pamięć urządzenia to około 500 MB (~500 godzin treningów z godzinną historią wielkości około 1 MB). 100 waypointów. 16,383 punktów trasy.
- **Interfejs Komputerowy:** USB
- **Rodzaj Baterii:** 1200 mAh, ładowalny, wbudowany, litowo-jonowy.

- **Czas pracy:** około 15 godzin, w zależności od użycia
- **Tolerowany zakres temperatur:** -15°C–70°C
- **Częstotliwość radiowa/protokół:** 2.4 GHz/Dynastream ANT+Sport (protokół komunikacji bezprzewodowej)
- **Antena:** wewnętrzna
- **Odbiornik:** wysokiej czułości odbiornik GPS z modulem SiRF



Uchwyt Rowerowy

- **Wymiary:** 28.5 mm × 28.5 mm × 15.6 mm
- **Waga:** 8 g

Czujnik Tętna

- **Wymiary:** 34.7 cm × 3.4 cm × 1.1 cm
- **Waga:** 44 g
- **Wodoodporność:** 10 m
- **Zasięg nadajnika:** do 3 m
- **Baterie:** wymienna CR2032 (3 V)
- **Czas pracy:** średnio 3 lata (1 godzina dziennie)
- **Tolerowany zakres temperatur:** -10°C–50°C



UWAGA: W chłodnych warunkach pogodowych ubierz odpowiednie ubranie, tak aby utrzymać czujnik w zbliżonej temperaturze ciała.

- **Częstotliwość radiowa/protokół:** 2.4 GHz/Dynastream ANT+Sport (protokół

komunikacji bezprzewodowej).

Dokładność czujnika może być obniżona w przypadku: niedokładnego przylegania czujnika do ciała, interferencji elektronicznych i zbyt dużej odległości odbiornika (Edge) od nadajnika (Czujnik Tętna)

Czujnik GSC 10

- **Wymiary:** 5.1 cm × 3.0 cm × 2.3 cm
- **Waga:** 25 g
- **Wodoodporność:** IPX7
- **Zasięg nadajnika:** około 3 m
- **Baterie:** wymienna CR2032 (3 V)
- **Czas pracy:** średnio 1.4 lata (1 godzina dziennie)

- **Tolerowany zakres temperatur:**
-15°C–70°C
- **Częstotliwość radiowa/
protokół:** 2.4 GHz/Dynastream
ANT+Sport (protokół
komunikacji bezprzewodowej).

Dokładność czujnika może być obniżona w przypadku: interferencji elektronicznych, zbyt dużej odległości odbiornika (Edge) od nadajnika (GSC 10) i ekstremalnych temperatur.

Kompletna specyfikacja znajduje się na: www.garmin.com/edge.

Barometryczny Czujnik Wysokości

Edge 705 wyposażony jest w czujnik barometryczny zwiększający dokładność pomiaru wysokości i profilu pionowego przebytej trasy.

Po włączeniu stopera i rozpoczęciu

przemieszczania naciśnij przycisk **mode** aby wyświetlić Ekran Wysokościomierza. Wysokość jest wykreślana na ekranie za pomocą zielonej linii na tle siatki ułatwiającej odczyt wysokości. Jeżeli używasz funkcji Wirtualnego Partnera to Twoja aktualna pozycja jest wyświetlana za pomocą czarnego punktu a pozycja Wirtualnego Partnera za pomocą szarego punktu. Aby zmienić skalę wykresu użyj przycisków **in** oraz **out**. Na górze ekranu wysokościomierza widoczne będą dane o wysokości i całkowitym wzniosie.

Rozmiar Opony i Obwód

Rozmiar opony jest napisany na obu stronach opony. Aby zmienić profil roweru, zobacz na [stronę 9](#).

Rozmiar Opony	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 Typu Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925

Rozmiar Opony	L (mm)
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170

Rozmiar Opony	L (mm)
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
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 Typu Tubular	2130
700 × 35C	2168

Rozmiar Opony	L (mm)
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Deklaracja Zgodności

Niniejszym firma Garmin International oświadcza, że odbiorniki do nawigacji satelitarnej GPS są zgodne z wszelkimi wymaganiami i postanowieniami zawartymi w Dyrektywie Komisji Europejskiej nr 1999/5/EC.

Pełna wersja Deklaracji Zgodności znajduje się na stronach Garmin poświęconych Twojemu produktowi: www.garmin.com/edge.

Rozwiązywanie Problemów

Problem	Rozwiązanie/Odpowiedź
Przyciski nie działają. Jak zresetować Edge'a?	Naciśnij równocześnie przycisk mode i lap/reset aby zresetować urządzenie Edge. Czynność ta nie powoduje usunięcia Twoich danych i ustawień urządzenia.
Edge nie odbiera sygnału satelitów	Urządzenie należy uruchamiać na terenie otwartym, najlepiej z dala od drzew i wysokich budynków. Po uruchomieniu urządzenie przez kilka minut powinno się znajdować w stanie spoczynku (w stałej pozycji).
Wskaźnik baterii nie pokazuje dokładnie jej stanu naładowania.	Rozładuj całkowicie baterię urządzenia Edge a następnie naładuj ją do pełna, bez przerywania procesu ładowania.
Monitor tętna lub Foot Pod nie paruje się z Edge'em.	<ul style="list-style-type: none"> • Stań 10 m z dala od innych czujników ANT podczas parowania. • Umieść Edge'a w zasięgu (3 m) czujnika tętna. • Jeśli problem występuje nadal, wymień baterię.
Pasek czujnika tętna jest zbyt duży.	Mniejszy pasek czujnika tętna można zakupić oddzielnie, więcej informacji na http://buy.garmin.com .
Po czym mogę poznać, że Edge jest w trybie dysku wymiennego USB ?	Kiedy Edge jest w trybie dysku wymiennego USB, wyświetlana jest ikona Edga podłączonego do komputera. W komputerze („Mój Komputer” w Windows lub „Woluminy” w Mac) widoczne będą dwa dyski wymienne.
Nie widzę żadnych dysków wymiennych na liście moich urządzeń.	Windows może mieć problemy z przypisywaniem liter kolejnym dyskom Garmin (kiedy mapowanych jest kilka dysków sieciowych) Zobacz pomoc systemu Windows aby uzyskać informacje o mapowaniu/przypisywaniu oznaczeń kolejnym dyskom.

Problem	Rozwiązanie/Odpowiedź
Odczyt z czujnika tętna jest błędny lub nierównomierny	<ul style="list-style-type: none"> • Upewnij się ze czujnik tętna przylega do ciała. • Przeprowadź 5–10 minutową rozgrzewkę. Jeśli problem występuje nadal postępuj wg poniższych wskazówek. • Zwiłż czujnik tętna. Użyj wody, śliny lub żelu do elektrod. Wyczyść czujnik tętna. Kurz i pozostałości potu na czujniku tętna mogą powodować błędny odczyt tętna. • Syntetyczne tkaniny które ocierają się o czujnik tętna mogą powodować powstawanie ładunków elektrostatycznych, które interferują z pulsem serca. Używaj bawełnianych koszulek lub zwiłż swoją koszulkę jeśli nie przeszkadza to w treningu. • Zamocuj czujnik tętna na plecach zamiast na klatce piersiowej. Silne pola elektromagnetyczne i niektóre urządzenia pracujące na częstotliwości 2.4 GHz mogą zakłócać pracę czujnika tętna. Źródłami zakłóceń mogą być linie wysokiego • Napięcia, silniki elektryczne, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe pracujące na częstotliwości 2.4 GHz i bezprzewodowe punkty dostępowe LAN. Gdy odsuniesz się od źródła zakłóceń odczyt z czujnika tętna powinien powrócić do normy.

Polska wersja instrukcji obsługi dla Edge 605/705 (wersja angielska - numer katalogowy 190-00813-00, wersja D) jest dostarczana jako pomoc w zrozumieniu treści instrukcji oryginalnej. W razie konieczności odwołaj się do najnowszej wersji oryginalnej instrukcji dla Edge 605/705.

GARMIN NIE JEST ODPOWIEDZIALNY ZA JAKOŚĆ POLSKIEJ INSTRUKCJI OBSŁUGI I NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA REZULTATY JEJ WYKORZYSTYWANIA.

Aktualizacje oprogramowania urządzenia (z wyłączeniem map) dla Twojego produktu Garmin, znajdziesz w serwisie producenta: www.garmin.com.

GARMIN 



© 2010 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

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

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

www.garmin.com