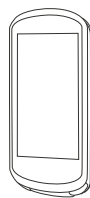


**GARMIN®**



**EDGE® 1040**

---

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2022 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση [www.garmin.com](http://www.garmin.com) για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® και Virtual Partner® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ και Vector™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple, Inc. και είναι καταχωρισμένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία Di2™ είναι εμπορικό σήμα της Shimano, Inc. Η ονομασία Shimano® είναι σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία SRAM® είναι σήμα κατατεθέν της SRAM LLC. Οι ονομασίες Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) και Normalized Power™ (NP) είναι εμπορικά σήματα της Peakware, LLC. Η ονομασία STRAVA και Strava™ είναι εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Η ονομασία Wi-Fi® είναι σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Οι ονομασίες Windows® και Windows NT® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A04211, AA4211

## Πίνακας περιεχομένων

<b>Παρουσίαση</b> .....	<b>1</b>	Προβολή του ημερολογίου προπόνησης .....	8
Έναρξη χρήσης .....	1	Καθοδήγηση ισχύος .....	8
Παρουσίαση συσκευής .....	2	Δημιουργία καθοδήγησης ισχύος .....	9
Επισκόπηση αρχικής οθόνης .....	3	Έναρξη καθοδήγησης ισχύος .....	9
Προβολή widget .....	3	Ασκήσεις .....	9
Προβολή γρήγορων ματιών .....	4	Δημιουργία άσκησης .....	10
Χρήση της οθόνης αφής .....	4	Επανάληψη βημάτων άσκησης .....	11
Κλείδωμα οθόνης αφής .....	5	Επεξεργασία άσκησης .....	11
Λήψη δορυφορικού σήματος ...	5	Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect .....	11
<b>Προπόνηση</b> .....	<b>5</b>	Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect ....	12
Κάνοντας ποδηλασία .....	5	Ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις .....	12
Αξιολόγηση δραστηριότητας .....	7	Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης ...	12
Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης .....	7	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης .....	12
Προγράμματα προπόνησης .....	7	Έναρξη άσκησης .....	12
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect .....	7		

Διακοπή άσκησης .....	13	Ρύθμιση επιθυμητής ισχύος .....	19
Διαγραφή ασκήσεων .....	13	Διαλειμματικές προπονήσεις .....	19
Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης .....	13	Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης .....	19
Τμήματα .....	14	Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης .....	20
Τμήματα Strava™ .....	14	Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα .....	20
Χρήση του widget εξερεύνησης τμημάτων Strava .....	14	Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα .....	21
Ακολούθηση τμήματος από το Garmin Connect .....	14	Ημερολόγιο αγώνων και κύρια διοργάνωση .....	21
Ενεργοποίηση τμημάτων .....	15	Ρύθμιση στόχου προπόνησης .....	22
Αγώνας σε τμήμα .....	15	<b>Τα στατιστικά στοιχεία μου .. 22</b>	
Προβολή λεπτομερειών τμήματος .....	16	Μετρήσεις απόδοσης .....	22
Επιλογές τμημάτων .....	16	Επίπεδα κατάστασης προπόνησης .....	24
Διαγραφή τμήματος .....	17	Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης..	25
Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο .....	17	Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 .....	26
Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου .....	17		
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου .....	18		
Ρύθμιση της αντίστασης ...	19		

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 .....	26	Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο .....	35
Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας .....	27	Προβολή της βαθμολογίας πίεσης .....	36
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο .....	28	Προβολή της καμπύλης ισχύος σας .....	37
Οξύ φορτίο .....	28	Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης .....	37
Προβολή του οξέος σας φορτίου .....	28	Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης .....	38
Εστίαση φορτίου προπόνησης .....	29	Παύση κατάστασης προπόνησης .....	38
Προβολή ικανότητας ποδηλασίας .....	30	Συνέχιση κατάστασης προπόνησης .....	38
Πληροφορίες για το Training Effect .....	31	Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης .....	39
Χρόνος ανάκαμψης .....	32	Προβολή λεπτών έντασης .....	39
Προβολή του χρόνου ανάκαμψης .....	33	Ατομικά ρεκόρ .....	39
Λήψη εκτίμησης οξέος φορτίου .....	33	Προβολή των ατομικών ρεκόρ .....	40
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος .....	34	Επαναφορά ατομικού ρεκόρ .....	40
Αυτόματος υπολογισμός του FTP .....	35	Διαγραφή ατομικού ρεκόρ ..	40
		Ζώνες προπόνησης .....	40
		<b>Πλοήγηση .....</b>	<b>40</b>

Θέσεις .....	40	Δημιουργία και εκτέλεση πορείας κυκλικής διαδρομής .....	48
Αποθήκευση της θέσης σας .....	40	Δημιουργία πορείας από πρόσφατη διαδρομή .....	48
Αποθήκευση τοποθεσιών από τον χάρτη .....	40	Ακολούθηση διαδρομής από το Garmin Connect .....	49
Πλοήγηση σε τοποθεσία .....	41	Συμβουλές για την εκτέλεση διαδρομής ποδηλασίας .....	49
Πλοήγηση προς την αφετηρία .....	42	Προβολή λεπτομερειών διαδρομής .....	50
Εκκίνηση διαδρομής από κοινόχρηστη τοποθεσία .....	42	Προβολή διαδρομής στο χάρτη .....	50
Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής .....	43	Επιλογές διαδρομών .....	50
Διακοπή πλοήγησης .....	44	Νέα δρομολόγηση πορείας ..	51
Επεξεργασία τοποθεσιών ....	44	Διακοπή διαδρομής .....	51
Διαγραφή θέσης .....	44	Διαγραφή διαδρομής .....	51
Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect .....	44	Πορείες Trailforks .....	51
Αναφορά κινδύνου .....	45	Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro .....	51
Διαδρομές .....	45	Χρήση του widget εξερεύνησης αναβάσεων .....	52
Προγραμματισμός και εκτέλεση διαδρομής .....	46	Κατηγορίες ανάβασης .....	53
		Ρυθμίσεις χάρτη .....	53
		Ρυθμίσεις εμφάνισης χάρτη .....	54

Αλλαγή του προσανατολισμού του χάρτη .....	54	Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος .....	62
Θέματα χάρτη .....	54	Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν .....	62
Διαχείριση χαρτών .....	55	LiveTrack .....	62
Ρυθμίσεις πορείας .....	55	Ενεργοποίηση LiveTrack .....	63
Επιλογή δραστηριότητας για υπολογισμό διαδρομής .....	55	Έναρξη περιόδου GroupRide .....	63
<b>Συνδεδεμένες λειτουργίες ... 56</b>		GroupRide .....	65
Αντιστοίχιση τηλεφώνου .....	56	Έναρξη περιόδου GroupRide .....	65
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth .....	57	Συμμετοχή σε περίοδο GroupRide .....	66
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας .....	58	Αποστολή μηνύματος GroupRide .....	67
Ανίχνευση συμβάντος .....	59	Κατάσταση χάρτη GroupRide .....	68
Βοήθεια .....	60	Έξοδος από περίοδο GroupRide .....	68
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης .....	60	Συμβουλές για τις περιόδους GroupRide .....	69
Προβολή των επαφών επείγουσας ανάγκης .....	61	Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος .....	69
Αίτημα βοήθειας .....	61		
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος .....	61		

Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος .....	70	<b>Ασύρματοι αισθητήρες .....</b>	<b>74</b>
Μηνύματα από θεατές .....	70	Τοποθέτηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών	
Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών .....	70	HRM-Dual .....	77
Ρύθμιση της ειδοποίησης ποδηλάτου .....	71	Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών .....	78
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο τηλέφωνό σας .....	71	Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών .....	79
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής .....	71	Στόχοι φυσικής κατάστασης .....	80
Garmin Share .....	72	Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών .....	80
Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share .....	72	Τοποθέτηση του αισθητήρα ταχύτητας .....	81
Λήψη δεδομένων με το Garmin Share .....	73	Εγκατάσταση του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς .....	81
Ρυθμίσεις του Garmin Share .....	73	Πληροφορίες σχετικά με τους αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς .....	82
Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi .....	74	Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος .....	82
Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi .....	74	Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας .....	83
Ρυθμίσεις Wi-Fi .....	74		

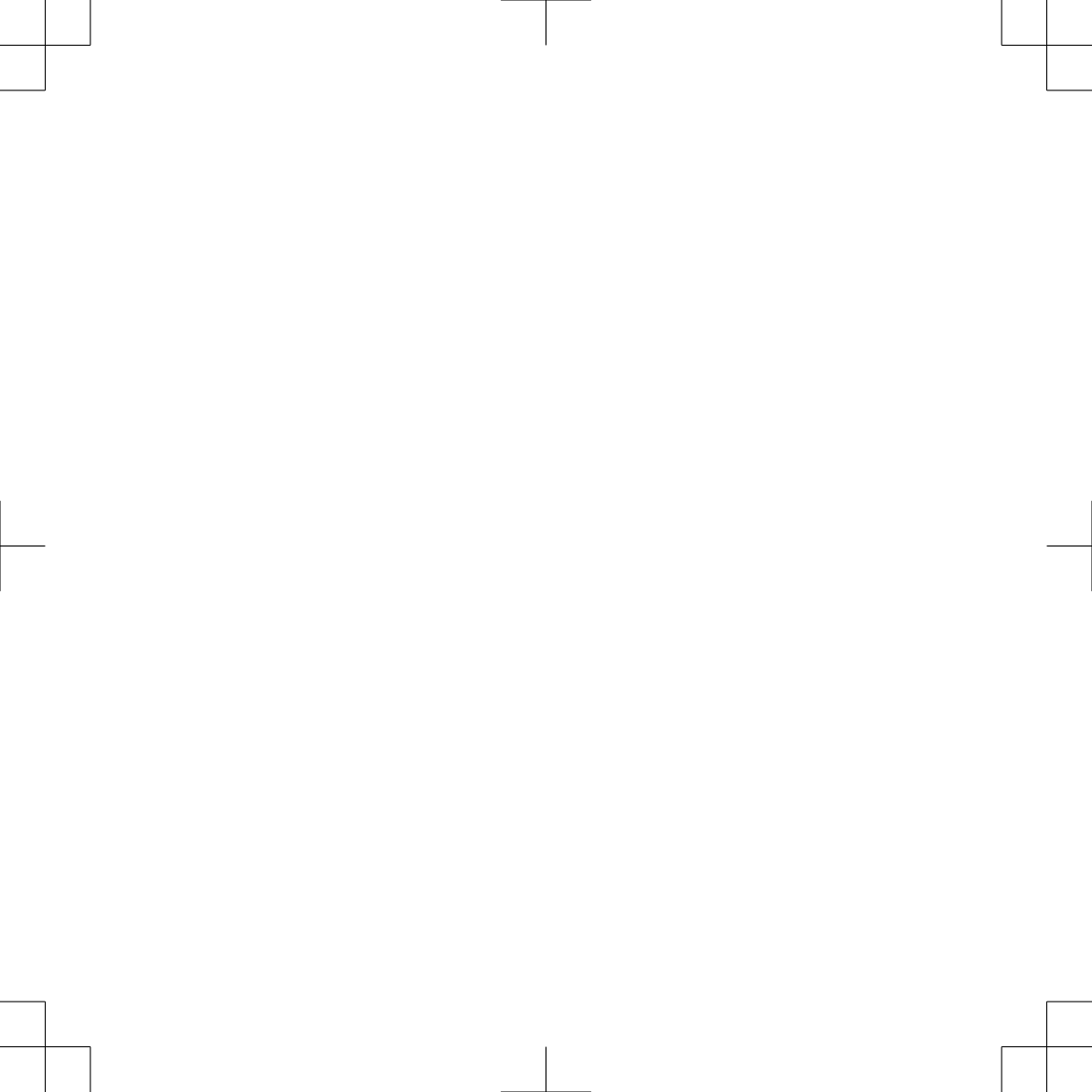
Διάρκεια ζωής μπαταρίας ασύρματου αισθητήρα .....	83
Προπόνηση με μετρητές ισχύος .....	84
Ορισμός ζωνών ισχύος .....	84
Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας .....	84
Ισχύς βάσει πεταλιών .....	85
Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας .....	85
Χρήση δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας .....	85
Δεδομένα φάσης ισχύος .....	86
Μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας .....	86
Προσαρμογή των δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας .....	86
Ενημέρωση του λογισμικού συστήματος Rally μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου Edge .....	86
Επίγνωση της κατάστασης .....	87
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia .....	87
Ενεργοποίηση του ήχου πράσινου επιπέδου απειλής .....	88
Ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων .....	88
Ο υπολογιστής ποδηλάτου και το eBike σας Edge 1040 .....	88
Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike .....	89
Τηλεχειρισμός inReach .....	89
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach .....	89
<b>Ιστορικό .....</b>	<b>90</b>
Προβολή της διαδρομής σας με το ποδήλατο .....	90
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη προπόνησης .....	90
Διαγραφή διαδρομής με ποδήλατο .....	91
Προβολή συνόλων δεδομένων .....	91
Διαγραφή συνόλων δεδομένων .....	91
Garmin Connect .....	92

Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect .....	93	Επεξεργασία οθόνης δεδομένων .....	98
Εγγραφή δεδομένων .....	93	Προσθήκη οθόνης δεδομένων ελέγχου μουσικής .....	98
Διαχείριση δεδομένων .....	93	Αναδιάταξη οθονών δεδομένων .....	99
Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή .....	93	Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και μηνυμάτων .....	99
Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας .....	93	Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους .....	100
Διαγραφή αρχείων .....	94	Ορισμός επαναλαμβανόμενων ειδοποιήσεων .....	101
<b>Προσαρμογή της συσκευής σας .....</b>	<b>94</b>	Ρύθμιση έξυπνων ειδοποιήσεων φαγητού και ποτού .....	101
Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης .....	94	Auto Lap .....	101
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας .....	95	Επισήμανση γύρων κατά θέση .....	101
Προφίλ .....	95	Επισήμανση γύρων κατά απόσταση .....	102
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας .....	95	Επισήμανση γύρων κατά ώρα .....	103
Ρυθμίσεις προπόνησης .....	96	Προσαρμογή πλαισίου γύρου .....	103
Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας .....	97		
Προσθήκη οθόνης δεδομένων .....	97		

Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας .....	103	Ζώνες ώρας .....	107
Χρήση του Auto Pause .....	104	Ρύθμιση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης .....	108
Χρήση αυτόματης κύλισης .	104	Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης .....	108
Αυτόματη έναρξη του χρονομέτρου .....	104	<b>Πληροφορίες συσκευής .....</b>	<b>108</b>
Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων .....	105	Φόρτιση της συσκευής .....	108
Ρυθμίσεις τηλεφώνου .....	105	Πληροφορίες σχετικά με την μπαταρία .....	109
Ρυθμίσεις συστήματος .....	106	Τοποθέτηση της τυπικής βάσης .....	109
Ρυθμίσεις οθόνης .....	106	Τοποθέτηση του εμπρός έξω στηρίγματος .....	110
Χρήση του οπισθοφωτισμού .....	106	Απελευθέρωση του Edge... ..	111
Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών .....	106	Τοποθέτηση στηρίγματος ποδηλάτου ορεινής ποδηλασίας .....	111
Προσαρμογή του βρόχου widget .....	107	Τοποθέτηση κορδονιού .....	113
Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων .....	107	Ενημερώσεις προϊόντος .....	114
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης .....	107	Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογήGarmin Connect ..	114
Ενεργοποίηση/ απενεργοποίηση των ήχων συσκευής .....	107	Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express .	114
Αλλαγή της γλώσσας συσκευής .....	107	Προδιαγραφές .....	115

Προδιαγραφές Edge .....	115	Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών .....	120
Προδιαγραφές του HRM-Dual .....	115	Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών .....	120
Προδιαγραφές αισθητήρα ταχύτητας 2 και αισθητήρα ρυθμού πεταλιών 2 .....	116		
Προβολή πληροφοριών συσκευής .....	116	<b>Αντιμετώπιση προβλημάτων .....</b>	<b>121</b>
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης .....	116	Μηδενισμός του υπολογιστή ποδηλάτου Edge .....	121
Φροντίδα της συσκευής σας .	117	Επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων .....	121
Καθαρισμός της συσκευής .	117	Απαλοιφή των δεδομένων και των ρυθμίσεων του χρήστη .....	122
Καθαρισμός της θύρας USB .....	117	Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης .....	122
Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών .....	117	Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας .....	122
Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη .....	118	Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας .	122
Αντικατάσταση της μπαταρίας HRM-Dual .....	118	Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή .....	123
Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ταχύτητας .	119		

Συμβουλές για τη χρήση του υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 Solar .....	124
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS .....	124
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα .....	125
Ρύθμιση του υψόμετρου .....	125
Βαθμονόμηση της πυξίδας...	125
Ενδείξεις θερμοκρασίας .....	125
Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων .....	126
Λήψη περισσότερων πληροφοριών .....	126
<b>Παράρτημα .....</b>	<b>126</b>
Πεδία δεδομένων .....	126
Τυπικές τιμές μέγ. VO2 .....	141
Αξιολογήσεις FTP .....	142
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών .....	143
Μέγεθος και διάμετρος τροχών .....	144



## Παρουσίαση

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

### Έναρξη χρήσης



Όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 για πρώτη φορά, θα πρέπει να ολοκληρώσετε αυτές τις εργασίες για να τον ρυθμίσετε και να μάθετε τις βασικές λειτουργίες.



- 1 Φορτίστε τον υπολογιστή ποδηλάτου (σελίδα 108).
- 2 Εγκαταστήστε τον υπολογιστή ποδηλάτου χρησιμοποιώντας την τυπική βάση στήριξης (σελίδα 109) ή την εξωτερική μπροστινή βάση στήριξης (σελίδα 110).
- 3 Ενεργοποιήστε τον υπολογιστή ποδηλάτου (σελίδα 2).

- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση. Κατά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας με τον υπολογιστή ποδηλάτου σας για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και πολλά άλλα (σελίδα 56).
- 5 Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις λογισμικού (σελίδα 106).  
Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του υπολογιστή ποδηλάτου σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.
- 6 Εντοπίστε δορυφορικά σήματα (σελίδα 5).
- 7 Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 5).
- 8 Μεταφορτώστε τη διαδρομή σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect™ (σελίδα 93).

## Παρουσίαση συσκευής








<p>1</p> 	<p>Πατήστε για να μεταβείτε στη λειτουργία ύπνου και να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Πατήστε το παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη συσκευή και για να κλειδώσετε την οθόνη αφής.</p>
<p>2</p> 	<p>Πατήστε το για να επισημάνετε ένα νέο γύρο.</p>
<p>3</p> <p>Θύρα USB (κάτω από το προστατευτικό κάλυμμα)</p>	<p>Σηκώστε το προστατευτικό κάλυμμα για να φορτίσετε τη συσκευή ή να τη συνδέσετε με υπολογιστή. Επαναποθετήστε το προστατευτικό κάλυμμα για να αποφύγετε τυχόν φθορά της θύρας USB.</p>


<p>4</p> 	<p>Πατήστε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.</p>
<p>5</p> 	<p>Επιλέξτε το για να ανοίξετε το κύριο μενού.</p>
<p>6</p> <p>Γρήγορες ματιές</p>	<p>Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην αρχική οθόνη για να δείτε τις γρήγορες ματιές. Επιλέξτε το για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά ή το μενού.</p>
<p>7</p> <p>Προφίλ δραστηριότητας</p>	<p>Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να αλλάξετε το προφίλ δραστηριότητας. Επιλέξτε το προφίλ δραστηριότητας για να το ανοίξετε.</p>
<p>8</p> <p>Widget</p>	<p>Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης για να δείτε τα widget και προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε περισσότερα widget.</p>
<p>9</p> <p>Ηλεκτρικές επαφές</p>	<p>Φορτίστε χρησιμοποιώντας ένα εξωτερικό αξεσουάρ τροφοδοσίας.</p>

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να αγοράσετε προαιρετικά αξεσουάρ, μεταβείτε στη διεύθυνση [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Επισκόπηση αρχικής οθόνης

Η αρχική οθόνη σας παρέχει γρήγορη πρόσβαση σε όλες τις λειτουργίες του υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

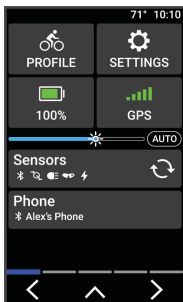
	Κατάσταση μπαταρίας
	Ισχύς σήματος GPS
	Κατάσταση Bluetooth®
	Συγχρονισμός σε εξέλιξη
	Επιλέξτε για να πάτε για ποδηλασία. Χρησιμοποιήστε τα βέλη για να αλλάξετε το προφίλ ποδηλασίας.
Πλοήγηση	Επιλέξτε για να πραγματοποιήσετε αναζήτηση στον χάρτη, να επισημάνετε μια τοποθεσία, να αναζητήσετε τοποθεσίες και να δημιουργήσετε ή να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή.
Προπόνηση	Επιλέξτε για να μεταβείτε στα τμήματα, τις ασκήσεις και άλλες επιλογές προπόνησης.

Ιστορικό	Επιλέξτε για να μεταβείτε σε προηγούμενες διαδρομές και σύνολα.
	Επιλέξτε για να μεταβείτε στις λειτουργίες, τα ατομικά ρεκόρ, τις επαφές και τις ρυθμίσεις σας. Επιλέξτε για να μεταβείτε στις εφαρμογές Connect IQ™, τα widget και τα πεδία δεδομένων.

### Προβολή widget

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένα αρκετά widget και υπάρχουν ακόμα περισσότερα διαθέσιμα όταν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση της συσκευής σας με τηλέφωνο ή άλλη συμβατή συσκευή.

- 1 Από την αρχική οθόνη ή κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής, σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης.



Εμφανίζεται το widget κατάσταση. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι η συσκευή πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος. Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε εικονίδιο για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις.

- 2 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε περισσότερα widget.

Την επόμενη φορά που θα σύρετε προς τα κάτω για να προβάλετε τα widget, θα εμφανιστεί το τελευταίο widget που προβάλατε.

### Προβολή γρήγορων ματιών


Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα

υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα.

- Από την αρχική οθόνη, σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα επάνω.











Η συσκευή πραγματοποιεί κύλιση μέσα από τις γρήγορες ματιές.

- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά **1** για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.
- Επιλέξτε το  για να προσαρμόσετε τις γρήγορες ματιές (σελίδα 106).

### Χρήση της οθόνης αφής



- Όταν το χρονόμετρο λειτουργεί, πατήστε την οθόνη για να δείτε την υπέρθεση χρονομέτρου.

Η υπέρθεση χρονομέτρου σας επιτρέπει να επιστρέψετε στη

- αρχική οθόνη κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής.
- Επιλέξτε το  για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.
  - Σύρετε ή επιλέξτε τα βέλη για κύλιση.
  - Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω για να δείτε τις γρήγορες ματιές.
  - Από την αρχική οθόνη ή την οθόνη διαδρομής, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε τα widget.
  - Επιλέξτε το  για να ανοίξετε ένα μενού.
  - Επιλέξτε το  για να επιστρέψετε στην προηγούμενη σελίδα.
  - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές και να κλείσετε τη σελίδα.
  - Επιλέξτε το  για να κλείσετε τη σελίδα και να επιστρέψετε στην προηγούμενη σελίδα.
  - Επιλέξτε το  για να πραγματοποιήσετε αναζήτηση κοντά σε μια θέση.
  - Επιλέξτε το  για να διαγράψετε ένα στοιχείο.
  - Επιλέξτε το  για περισσότερες πληροφορίες.

### **Κλειδωμα οθόνης αφής**

Μπορείτε να κλειδώσετε την οθόνη για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων.

- Κρατήστε πατημένο το  και επιλέξτε **Κλειδωμα οθόνης**.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε .

### **Λήψη δορυφορικού σήματος**

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο. Η πρόσψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα. Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

### **Προπόνηση**

#### **Κάνοντας ποδηλασία**

Αν χρησιμοποιείτε ασύρματο αισθητήρα ή αξεσουάρ, μπορείτε να το συζεύξετε και να το ενεργοποιήσετε κατά την αρχική ρύθμιση (σελίδα 83). Εάν η συσκευή σας

συνοδευόταν από ασύρματο αισθητήρα, είναι ήδη αντιστοιχισμένα και μπορούν να ενεργοποιηθούν κατά την αρχική ρύθμιση.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **|** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- 2 Πηγαίστε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.  
Οι ενδεικτικές γραμμές δορυφορικής σύνδεσης γίνονται πράσινες όταν η συσκευή είναι έτοιμη.
- 3 Από την αρχική οθόνη, πατήστε το **<** ή το **>** για να αλλάξετε το προφίλ ποδηλασίας.
- 4 Πατήστε το **|▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

SPEED	AVG SPEED
21.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub>	17.8 <sup>m</sup> <sub>h</sub>
DISTANCE	
26.29 <sup>m</sup> <sub>i</sub>	
TIMER	
1:45:15	
♣ CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 <sup>i</sup>

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το ιστορικό καταγράφεται μόνο κατά την εκτέλεση

της αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας.

- 5 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.  
Μπορείτε να σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος των οθονών δεδομένων για να δείτε τα widget.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, αγγίξτε την οθόνη για να δείτε τα δεδομένα της κατάστασης σε υπέρθεση (συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας ζωής της μπαταρίας) ή για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.
- 7 Πατήστε το **|▶** για να διακόψετε την αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Προτού αποθηκεύσετε αυτήν τη διαδρομή και την κοινοποιήσετε στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να αλλάξετε τον τύπο διαδρομής. Τα ακριβή δεδομένα του τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία διαδρομών φιλικών προς το ποδήλατο.

- 8 Επιλέξτε **Αποθήκ..**
- 9 Επιλέξτε το **✓**.

## Αξιολόγηση δραστηριότητας

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για τα προφίλ δραστηριότητάς σας (σελίδα 96).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκ.**.
- 2 Επιλέξτε το **+** ή το **-** για να διαλέξετε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση της προσπάθειάς σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε το Παράλειψη για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

- 3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- 4 Επιλέξτε **Αποδοχή**.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

## Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin® με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις**.

**Κύρια συσκευή προπόνησης:** Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις

προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

**Κύρια φορητή συσκευή:** Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

## Προγράμματα προπόνησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να στείλετε τις ασκήσεις του προγράμματος προπόνησης στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες ασκήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στο ημερολόγιο προπόνησης.

## Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect


Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 92) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Edge με ένα συμβατό τηλέφωνο.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Προγράμματα Garmin Coach**.

- 3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

### **Προβολή του ημερολογίου προπόνησης**

Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο προπόνησης, μπορείτε να δείτε ή να ξεκινήσετε την άσκηση. Μπορείτε επίσης να δείτε αποθηκευμένες διαδρομές με το ποδήλατο.

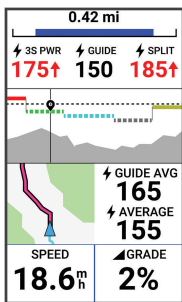
- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Πρόγραμμα προπόνησης**.
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Επιλέξτε μια ημέρα για να δείτε μια προγραμματισμένη άσκηση ή μια αποθηκευμένη διαδρομή με το ποδήλατο.

### **Καθοδήγηση ισχύος**

Μπορείτε να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε μια στρατηγική ισχύος για να σχεδιάσετε την προσπάθειά σας σε μια διαδρομή. Η συσκευή σας Edge χρησιμοποιεί το FTP σας, το υψόμετρο διαδρομής και τον προβλεπόμενο χρόνο που θα χρειαστείτε για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή, για τη δημιουργία μιας προσαρμοσμένης καθοδήγησης ισχύος.

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος μας, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα τις μειώσει (σελίδα 9). Ο κύριος στόχος μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο.

Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στο Garmin Connect και να την συγχρονίσετε με συμβατές συσκευές Garmin. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας (σελίδα 83). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 126).



### Δημιουργία καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον μετρητή ισχύος με τη συσκευή σας (σελίδα 83).

1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος > +**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χρήση απ. διαδρ.** για να χρησιμοποιήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή και επιλέξτε τη διαδρομή.
- Επιλέξτε το **Δημιουργία πορείας** για να δημιουργήσετε μια νέα διαδρομή, επιλέξτε **Αποθήκ.**, εισαγάγετε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε το **✓**.

3 Επιλέξτε **Δημιουργία καθοδήγησης ισχύος**.

4 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την καθοδήγηση ισχύος και επιλέξτε το **✓**.

5 Επιλέξτε θέση ποδηλασίας.

6 Επιλέξτε βάρος εξοπλισμού.

7 Επιλέξτε **Αποθήκ.**

### Έναρξη καθοδήγησης ισχύος

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος (σελίδα 9).

1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος**.

2 Επιλέξτε μια καθοδήγηση ισχύος.

3 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

4 Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

### Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Μπορείτε να δημιουργήσετε ασκήσεις χρησιμοποιώντας το Garmin Connect και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε μια άσκηση απευθείας στη συσκευή σας.

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις με το Garmin Connect. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις εκ των προτέρων και να τις αποθηκεύσετε στη συσκευή σας.

### Δημιουργία άσκησης

1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > +**.

2 Επιλέξτε **⋮ > Μετονομασία**, πληκτρολογήστε ένα όνομα άσκησης και επιλέξτε το **✓** (προαιρετικά).

3 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου βήματος**.

4 Επιλέξτε τον τύπο του βήματος άσκησης.

Για παράδειγμα, επιλέξτε Ανάπαυση για να χρησιμοποιήσετε το βήμα ως γύρο ανάπαυσης.

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου ανάπαυσης, το χρονόμετρο δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί και τα δεδομένα καταγράφονται.

5 Επιλέξτε τη διάρκεια του βήματος άσκησης.

Για παράδειγμα, επιλέξτε Απόσταση για να ολοκληρώσετε το βήμα έπειτα από μια συγκεκριμένη απόσταση.

6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για τη διάρκεια.

7 Επιλέξτε τον τύπο στόχου του βήματος άσκησης.

Για παράδειγμα, επιλέξτε Ζώνη καρδιακών παλμών για να διατηρήσετε σταθερό καρδιακό παλμό κατά τη διάρκεια του βήματος.

8 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε μια ζώνη-στόχο ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο εύρος.

Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε μια ζώνη καρδιακών παλμών. Κάθε φορά που υπερβαίνετε ή πέφτετε κάτω από τον καθορισμένο καρδιακό παλμό, η συσκευή παράγει έναν ήχο και εμφανίζεται ένα μήνυμα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε επίσης να επιλέξετε έναν δευτερεύοντα στόχο. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε ποδήλατο για πέντε λεπτά σε μια ζώνη ισχύος ως τον κύριο στόχο σας, με ρυθμό πεταλιάς ως τον δευτερεύοντα στόχο σας.

9 Επιλέξτε το **✓** για να αποθηκεύσετε το βήμα.

10 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου βήματος** για να προσθέσετε επιπλέον βήματα στην άσκηση.

11 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου βήματος > Επανάληψη > ✓** για να επαναλάβετε ένα βήμα.

12 Επιλέξτε το **✓** για να αποθηκεύσετε την άσκηση.

## Επανάληψη βημάτων άσκησης

Για να μπορέσετε να επαναλάβετε ένα βήμα άσκησης, πρέπει να δημιουργήσετε μια άσκηση με τουλάχιστον ένα βήμα.

- 1 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου βήματος**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Επανάληψη** για να επαναλάβετε ένα βήμα μία ή περισσότερες φορές. Για παράδειγμα, μπορείτε να επαναλάβετε ένα βήμα 5 μιλίων δέκα φορές.
  - Επιλέξτε **Επανάληψη έως** για να επαναλάβετε ένα βήμα για συγκεκριμένη διάρκεια. Για παράδειγμα, μπορείτε να επαναλάβετε ένα βήμα 5 μιλίων για 60 λεπτά ή μέχρι οι καρδιακοί παλμοί σας να φτάσουν τους 160 παλμούς ανά λεπτό.
- 3 Επιλέξτε **Επιστροφή στο βήμα** και επιλέξτε ένα βήμα για να το επαναλάβετε.
- 4 Επιλέξτε ✓ για να αποθηκεύσετε το βήμα.

## Επεξεργασία άσκησης

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 3 Επιλέξτε το ✎.
- 4 Επιλέξτε ένα βήμα.

- 5 Αλλάξτε τα χαρακτηριστικά βήματος και επιλέξτε το ✓.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ⋮ > **Διαγραφή** > ✓ για να διαγράψετε το βήμα.
- 7 Επιλέξτε το ✓ για να αποθηκεύσετε την άσκηση.


## Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης στο Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια άσκηση στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 92).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ⋯.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις > Δημιουργία άσκησης**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Δημιουργήστε την προσαρμοσμένη σας άσκηση.
- 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 6 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την άσκηση και επιλέξτε **Αποθήκευση**. Η νέα άσκηση εμφανίζεται στη λίστα των ασκήσεων.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να αποστείλετε αυτήν την άσκηση στη συσκευή σας (σελίδα 12).

## Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 92).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε •••.
  - Μεταβείτε στη διεύθυνση [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις

Οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις βασίζονται στις προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Όταν προπονείστε για μια διοργάνωση αγώνα, οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις σας εμφανίζονται στο ημερολόγιο προπόνησής σας (σελίδα 8) και προσαρμόζονται στον επερχόμενο αγώνα σας (σελίδα 21).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να λάβετε προτάσεις άσκησης, πρέπει να κάνετε ποδήλατο

φορώντας αισθητήριο καρδιακών παλμών και ισχύος για μία εβδομάδα.

## Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να λάβετε προτάσεις άσκησης, πρέπει να κάνετε ποδήλατο φορώντας αισθητήριο καρδιακών παλμών και ισχύος για μία εβδομάδα.


- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Ημερήσια προτεινόμενη άσκηση**.

- 2 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

## Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση μηνυμάτων ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις > Ημερήσια προτεινόμενη άσκηση > ⋮**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση στην αρχική οθόνη**.







## Έναρξη άσκησης

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 3 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.



Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, ο στόχος (αν υπάρχει) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Όταν κοντεύετε να τελειώσετε ένα βήμα άσκησης, ακούγεται

μια ηχητική ειδοποίηση. Εμφανίζεται ένα μήνυμα με την αντίστροφη μέτρηση του χρόνου ή της απόστασης μέχρι να ξεκινήσει ένα νέο βήμα.

### Διακοπή άσκησης

- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να πατήσετε το  για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να ξεκινήσετε το επόμενο.
- Από την οθόνη ασκήσεων, σύρετε προς τα επάνω από το κάτω μέρος της οθόνης και ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε  για να διακόψετε το βήμα της τρέχουσας άσκησης.
  - Επιλέξτε  για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να επαναλάβετε το προηγούμενο βήμα.
  - Επιλέξτε  για να τερματίσετε ένα βήμα άσκησης και να ξεκινήσετε το επόμενο βήμα.
- Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να πατήσετε το  για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- Ανά πάσα στιγμή, σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και, στο widget των στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Διακοπή προπόνησης** >  για να τερματίσετε την άσκηση.




### Διαγραφή ασκήσεων

- Επιλέξτε **Προπόνηση** > **Ασκήσεις** >  > **Διαγραφή πολλών**.
- Επιλέξτε μία ή περισσότερες ασκήσεις.
- Επιλέξτε το .

### Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης με βάση την ακρίβεια με την οποία ολοκληρώσατε την άσκηση. Τα βήματα της ενεργής άσκησης έχουν την υψηλότερη προτεραιότητα, καθώς μετρούν πόσο κοντά βρίσκεται το επίπεδο της προσπάθειάς σας στον στόχο των βημάτων, και ότι ολοκληρώσατε όλα τα βήματα. Τα βήματα προθέρμανσης και αποκατάστασης έχουν μικρότερο αντίκτυπο στη βαθμολογία σας. Το βήμα της χαλάρωσης δεν επηρεάζει καθόλου τη βαθμολογία εκτέλεσης της άσκησής σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η βαθμολογία εκτέλεσης της άσκησής σας εμφανίζεται μόνο για ασκήσεις με στόχους καρδιακών παλμών, ταχύτητας, ρυθμού ή ισχύος.

	Καλή, 67 έως 100%
	Μέση, 34 έως 66%
	Χαμηλή, 0 έως 33%

## Τμήματα

**Ακολούθηση τμήματος:** Μπορείτε να στείλετε τμήματα από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να ακολουθήσετε το τμήμα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, όλα τα τμήματα της διαδρομής λαμβάνονται αυτόματα.

**Αγώνας σε τμήμα:** Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό σας ρεκόρ ή άλλους ποδηλάτες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

### Τμήματα Strava™

Μπορείτε να κατεβάσετε τμήματα Strava στη συσκευή Edge 1040. Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο μενού τμημάτων από τον λογαριασμό Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.strava.com](http://www.strava.com).

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

### Χρήση του widget εξερεύνησης τμημάτων Strava

Το widget εξερεύνησης τμημάτων Strava σας επιτρέπει να προβάλλετε και να κάνετε ποδήλατο σε κοντινά τμήματα Strava.


- 1 Από το widget εξερεύνησης τμημάτων Strava, επιλέξτε ένα τμήμα.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **★** για να επισημάνετε με αστέρι το τμήμα στον λογαριασμό σας Strava.
  - Επιλέξτε **Λήψη > Οδήγηση** για να κάνετε λήψη ενός τμήματος στη συσκευή σας και να το ακολουθήσετε.
  - Επιλέξτε **Οδήγηση** για να ακολουθήσετε ένα τμήμα που έχετε λάβει.
- 3 Επιλέξτε **◀ ή ▶** για να δείτε τους χρόνους τμημάτων σας, τους καλύτερους χρόνους των φίλων σας και τον χρόνο του κορυφαίου ποδηλάτη του τμήματος.

### Ακολουθήση τμήματος από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός τμήματος από το Garmin Connect και να το ακολουθήσετε,


πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 92).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν χρησιμοποιείτε τμήματα Strava, τα αγαπημένα σας τμήματα μεταφέρονται αυτόματα στη συσκευή σας όταν είναι συγχρονισμένη με την εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
  - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 3 Επιλέξτε το  ή το **Αποστολή σε συσκευή**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.
- 6 Επιλέξτε το τμήμα.
- 7 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

### **Ενεργοποίηση τμημάτων**


Μπορείτε να επιλέξετε ποια από τα τμήματα που είναι προς το παρόν φορτωμένα στη συσκευή θα ενεργοποιούνται.

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα >  > Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση > Επεξεργασία πολλών**.
- 2 Επιλέξτε τα τμήματα που θέλετε να ενεργοποιήσετε.

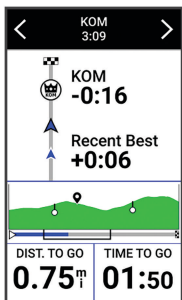
### **Αγώνας σε τμήμα**

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ποδηλατών, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect ή με άλλα μέλη της κοινότητας ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

- 1 Πατήστε  για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα και να κάνετε μια διαδρομή με το ποδήλατο.  
Όταν η διαδρομή σας συναντήσει ένα ενεργοποιημένο τμήμα, μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.
- 2 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.

Η οθόνη δεδομένων τμήματος εμφανίζεται αυτόματα.



- 3 Εάν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε τα βέλη για να αλλάξετε τον στόχο σας κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Μπορείτε να αγωνιστείτε εναντίον του κορυφαίου ποδηλάτη του τμήματος, της προηγούμενης απόδοσής σας ή άλλων ποδηλατών (εάν υπάρχουν). Ο στόχος προσαρμόζεται αυτόματα βάσει της τρέχουσας απόδοσής σας.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

### Προβολή λεπτομερειών τμήματος

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.
- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στον χάρτη.
  - Επιλέξτε **Υψόμετρο** για να δείτε ένα διάγραμμα υψόμετρου του τμήματος.
  - Επιλέξτε **Προκλήσεις** για να δείτε τους χρόνους διαδρομής και τις μέσες ταχύτητες του κορυφαίου στο συγκεκριμένο τμήμα, του κορυφαίου στην ομάδα ή του διεκδικητή της κορυφιαίας θέσης, τον προσωπικό σας καλύτερο χρόνο και τη μέση ταχύτητά σας, καθώς και τα στοιχεία των άλλων ποδηλατών (αν είναι διαθέσιμα).
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε μια θέση στον πίνακα κορυφαίων για να αλλάξετε το στόχο σας για τον αγώνα με τμήματα.
- Επιλέξτε **Ενεργοποίηση** για να ενεργοποιήσετε το τρέξιμο σε τμήματα διαδρομών και την εμφάνιση μηνυμάτων που σας ειδοποιούν όταν πλησιάζετε σε τμήματα διαδρομής.

### Επιλογές τμημάτων

Πατήστε **Προπόνηση > Τμήματα > ⋮**.

**Καθοδήγηση στροφής:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα μηνύματα στροφής.

### **Αυτόματη επιλογή προσπάθειας:**

Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την αυτόματη προσαρμογή των στόχων με βάση την τρέχουσα απόδοσή σας.

**Αναζήτηση:** Σας επιτρέπει να κάνετε αναζήτηση για αποθηκευμένα τμήματα κατά όνομα.



### **Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση:**

Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα τμήματα που είναι φορτωμένα τη συγκεκριμένη στιγμή στη συσκευή.

**Προτεραιότ. προεπ. προπ.:** Σας επιτρέπει να επιλέγετε τη σειρά για τους στόχους ενώ αγωνίζεστε σε ένα τμήμα.

**Διαγραφή:** Σας επιτρέπει να διαγράψετε από τη συσκευή όλα ή πολλά αποθηκευμένα τμήματα.

### **Διαγραφή τμήματος**


- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.
- 2 Επιλέξτε ένα τμήμα.
- 3 Επιλέξτε το  > .

### **Προπόνηση σε εσωτερικό χώρο**

Η συσκευή περιλαμβάνει ένα προφίλ δραστηριότητας εσωτερικού χώρου, όπου το GPS είναι απενεργοποιημένο. Όταν το GPS είναι απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση δεν είναι διαθέσιμες εκτός εάν έχετε ένα συμβατό αισθητήρα ή προπονητήριο εσωτερικού

χώρου που στέλνει δεδομένα ταχύτητας και απόστασης στη συσκευή.

### **Αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου**

- 1 Πλησιάστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 2 Επιλέξτε το προφίλ ποδηλάτου σε εσωτερικό χώρο.
- 3 Στο προπονητήριο εσωτερικού χώρου, αρχίστε να κάνετε πετάλι ή πατήστε το κουμπί αντιστοίχισης.  
Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το προπονητήριο εσωτερικού χώρου σας.
- 4 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, εμφανίζεται ένα μήνυμα.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν δεν δείτε μήνυμα, επιλέξτε  > **Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Όταν γίνει η αντιστοίχιση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge μέσω τεχνολογίας ANT+®, το προπονητήριο εσωτερικού χώρου εμφανίζεται ως συνδεδεμένος αισθητήρας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων

ώστε να εμφανίζονται τα δεδομένα του αισθητήρα.

## Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ (σελίδα 17).

Δεν είναι όλες οι λειτουργίες και οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για κάθε προπονητήριο εσωτερικού χώρου. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το προπονητήριό σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας διαδρομής, δραστηριότητας ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

**1** Επιλέξτε το **Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου**.

**2** Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ελεύθερη διαδρομή με ποδήλατο** για να ρυθμίσετε με μη αυτόματο τρόπο το επίπεδο αντίστασης.

- Επιλέξτε **Ακολουθήση διαδρομής** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 45).
- Επιλέξτε **Ακολουθήση δραστηριότητας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή με ποδήλατο (σελίδα 5).
- Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση (σελίδα 9).
- Εάν διατίθεται, επιλέξτε **Ορισμός κλίσης, Ρύθμιση αντίστασης ή Ορισμός επιθυμητής ισχύος** για να προσαρμόσετε τη διαδρομή σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η αντίσταση του προπονητηρίου εσωτερικού χώρου αλλάζει ανάλογα με τις πληροφορίες της πορείας ή διαδρομής.

- 3** Επιλέξτε μια διαδρομή, δραστηριότητα ή άσκηση.
- 4** Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 5** Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

## Ρύθμιση της αντίστασης

- 1 Επιλέξτε το Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου > Ρύθμιση αντίστασης.
- 2 Επιλέξτε το ▲ ή το ▼ για να ρυθμίσετε τη δύναμη αντίστασης που εφαρμόζεται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 3 Πατήστε το ► για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το + ή το - για να προσαρμόσετε την αντίσταση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

## Ρύθμιση επιθυμητής ισχύος

- 1 Επιλέξτε το Προπόνηση > Προπονητής εσωτερικού χώρου > Ορισμός επιθυμητής ισχύος.
- 2 Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
- 3 Πατήστε το ► για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.  
Η δύναμη αντίστασης που εφαρμόζεται από το προπονητήριο προσαρμόζεται ώστε να διατηρείται μια σταθερή απόδοση ισχύος με βάση την ταχύτητά σας.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε το + ή το - για να προσαρμόσετε την

επιθυμητή ισχύ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

## Διαλειμματικές προπονήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε διαλειμματικές προπονήσεις με βάση την απόσταση ή το χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική σας προπόνηση μέχρι να δημιουργήσετε κάποια άλλη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανοικτά διαστήματα όταν ποδηλατείτε σε γνωστή απόσταση. Όταν πατήσετε το ⏪, η συσκευή καταγράφει ένα διάστημα και μεταβαίνει σε ένα διάστημα ανάπαυσης.

## Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Επιλέξτε το Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Επεξεργασία > Χρονικά διαστήματα > Τύπος στόχου.
- 2 Ορίστε μια επιλογή.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ανοικτό διάστημα ρυθμίζοντας τον τύπο σε Ανοικτό.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή για το διάστημα.
- 4 Επιλέξτε Διάρκεια, εισαγάγετε μια τιμή χρονικού διαστήματος και επιλέξτε το ✓.
- 5 Επιλέξτε ←.

- 6 Επιλέξτε **Ανάπαυση > Τύπος στόχου**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή για το διάστημα ανάπαυσης.
- 9 Επιλέξτε **Διάρκεια**, εισαγάγετε μια τιμή χρονικού διαστήματος για το διάστημα ανάπαυσης και επιλέξτε το **✓**.

10 Επιλέξτε **←**.

- 11 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
  - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
  - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
  - Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση > Ενεργοποίηση**.

### Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Έναρξη άσκησης**.
- 2 Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

3 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε το **⏪** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.

4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα χρονικά διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

### Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν ή μια αποθηκευμένη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε **Προπόνηση > Αγώνας σε δραστηριότητα**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Αγώνας σε δραστηριότητα**.
  - Επιλέξτε **Αποθηκευμένες διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα ή διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
- 5 Πατήστε το **▶** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

## Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση ποδηλασίας, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης VO2 (σελίδα 26) και κάνετε ποδήλατο φορώντας αισθητήριο καρδιακών παλμών και ισχύος για μία εβδομάδα.

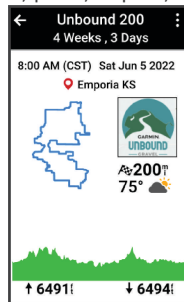
- 1 Στο τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας, μεταβείτε στο ημερολόγιο Garmin Connect.
- 2 Επιλέξτε την ημέρα της διοργάνωσης και προσθέστε τη διοργάνωση αγώνα.

Μπορείτε να αναζητήσετε μια διοργάνωση στην περιοχή σας ή να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.

- 3 Προσθέστε λεπτομέρειες για τη διοργάνωση και προσθέστε τη διαδρομή, αν είναι διαθέσιμη.
- 4 Συγχρονίστε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 5 Στη συσκευή σας, κάντε κύλιση στη γρήγορη ματιά κύριας διοργάνωσης, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση για την κύρια διοργάνωση του αγώνα σας.

## Ημερολόγιο αγώνων και κύρια διοργάνωση

Όταν προσθέσετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στον υπολογιστή του ποδηλάτου σας Edge προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά της κύριας διοργάνωσης (σελίδα 106). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Η συσκευή εμφανίζει μια αντίστροφη μέτρηση για τη διοργάνωση, την ώρα και την τοποθεσία της διοργάνωσης, καθώς και λεπτομέρειες της διαδρομής (εάν είναι διαθέσιμες) και πληροφορίες για τις καιρικές συνθήκες.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ιστορικές πληροφορίες καιρού για την τοποθεσία και την ημερομηνία είναι διαθέσιμες αμέσως. Τα δεδομένα τοπικής πρόγνωσης

εμφανίζονται περίπου 14 ημέρες πριν από τη διοργάνωση.

Από τη γρήγορη ματιά της κύριας διοργάνωσης, σύρετε για να δείτε πληροφορίες για τη διαδρομή και λεπτομέρειες για τις καιρικές συνθήκες.

Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής, τις απαιτήσεις τις διαδρομής και τις λεπτομέρειες ανάβασης.

## Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner®, ώστε να μπορείτε να προπονείστε για να επιτύχετε ένα καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, η συσκευή παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησης.

### 1 Επιλέξτε Προπόνηση > Ορισμός στόχου.

### 2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.

- Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
- Επιλέξτε **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ταχύτητας.

Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, που δείχνει τον εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.

### 3 Επιλέξτε το .

### 4 Πατήστε το για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

### 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το και επιλέξτε **Αποθήκ.**

## Τα στατιστικά στοιχεία μου

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge 1040 μπορεί να παρακολουθεί τα προσωπικά στατιστικά στοιχεία σας και να υπολογίζει μετρήσεις απόδοσης. Για τις μετρήσεις απόδοσης απαιτείται συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών, μετρητής ισχύος ή ένα έξυπνο προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

## Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις

δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics<sup>™</sup>. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε τη διεύθυνση [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

**Κατάσταση προπόνησης:** Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησης βασίζεται σε αλλαγές του φορτίου προπόνησης και τη μέγ. VO2 σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

**Μέγ. VO2:** Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Η συσκευή σας εμφανίζει τις

διορθωμένες τιμές μέγιστης VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο.

**Φορτίο προπόνησης:** Το φορτίο προπόνησης είναι το άθροισμα της περισσότερης μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) τις τελευταίες 7 ημέρες. Το EPOC είναι μια εκτίμηση της ενέργειας που απαιτείται ώστε το σώμα σας να ανακάμψει μετά από κάθε άσκηση.

**Εστίαση φορτίου προπόνησης:** Η συσκευή σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Η συσκευή σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων.

**Χρόνος ανάκαμψης:** Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει το χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

**Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP):** Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του

προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση, για την εκτίμηση του FTP. Για πιο ακριβή ένδειξη, μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή.

**Δοκιμή αντοχής HRV:** Η δοκιμή αντοχής HRV (μεταβλητότητα καρδιακών παλμών) χρειάζεται ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin από το στέρνο. Η συσκευή καταγράφει τη μεταβλητότητα των καρδιακών σας παλμών ενώ παραμένετε ακίνητοι για 3 λεπτά. Παρέχει το συνολικό επίπεδο αντοχής. Η κλίμακα είναι από το 1 έως το 100. Η χαμηλότερη βαθμολογία υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο αντοχής.

**Κατάσταση απόδοσης:** Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

**Καμπύλη ισχύος:** Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους

προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

### **Επίπεδα κατάστασης προπόνησης**

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO<sub>2</sub>, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

**Δεν υπάρχει κατάσταση:** Η συσκευή χρειάζεται να καταγράψετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

**Αποχή από προπόνηση:** Κάνετε διάλειμμα από τη ρουτίνα προπόνησής σας ή προπονείστε πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως για μία εβδομάδα ή περισσότερο. Η αποχή από την προπόνηση σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το

φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

**Αποκατάσταση:** Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

**Διατήρηση:** Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

**Παραγωγική:** Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

**Κορύφωση:** Βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Τα πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του

περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

**Υπέρβαση:** Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

**Μη παραγωγική:** Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην ανάπαυση, τη διατροφή και τη διαχείριση του άγχους.

**Καταπονημένος/-η:** Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

### **Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης**

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας

τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα. Η εκτίμηση μέγιστης VO2 ενημερώνεται μετά από έντονες διαδρομές με ποδήλατο σε εσωτερικό και εξωτερικό χώρο, κατά τη διάρκεια των οποίων οι καρδιακοί παλμοί έφθασαν τουλάχιστον το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για αρκετά λεπτά. Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Κάντε ποδήλατο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά. Αφού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μία εβδομάδα, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στη συσκευή σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας (σελίδα 37).

### **Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2**

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε

να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Οι εκτιμήσεις μέγ. VO2 παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin σε σύζευξη με συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος, για την προβολή του εκτιμώμενου μέγ. VO2 ποδηλασίας.

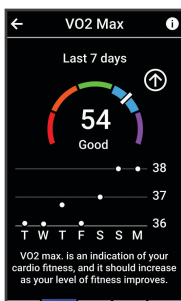
### **Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2**






Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση μέγ. VO2, πρέπει να φορέσετε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε το μετρητή ισχύος και να κάνετε τη σύζευξή τους με τη συσκευή (σελίδα 83). Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκλήρωσε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 95) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 78).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 2 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκ..**
- 3 Επιλέξτε **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης.**
- 4 Σύρτε για να δείτε τη μέγ. VO2.

Η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και θέση στη χρωματική ένδειξη.



	Μοβ	Εξαιρετική
	Μπλε	Άριστη
	Πράσινο	Καλή
	Πορτοκαλί	Μέτρια
	Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα και η ανάλυση της μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 141) και μεταβείτε στη διεύθυνση [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Συμβουλές για τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 ποδηλασίας

Η επιτυχία και η ακρίβεια του υπολογισμού μέγ. VO2 βελτιώνονται όταν η διαδρομή με ποδήλατο απαιτεί συνεχή και μέτρια προσπάθεια και όταν οι καρδιακοί παλμοί και η ισχύς δεν μεταβάλλονται σε μεγάλο βαθμό.

- Πριν από τη διαδρομή με ποδήλατο, ελέγξτε ότι η συσκευή, το αισθητήριο καρδιακών παλμών και ο μετρητής ισχύος λειτουργούν σωστά, είναι συζευγμένα και η μπαταρία τους επαρκεί.
- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 20 λεπτών, διατηρήστε τους καρδιακούς σας παλμούς σε ποσοστό πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.
- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 20 λεπτών, διατηρήστε σχετικά σταθερή παραγόμενη ισχύ.
- Αποφύγετε το κατηφορικό έδαφος.

- Αποφύγετε τη διαδρομή με ποδήλατο σε ομάδες όπου υπάρχουν πολύ κοντινές αποστάσεις από τους προπορευόμενους.

## **Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο**

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Η συσκευή Edge 1040 παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης, όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2625 ft.). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας .

## **Οξύ φορτίο**

Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα της πίεσσης


μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει αν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, βέλτιστο, υψηλό ή πολύ υψηλό. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

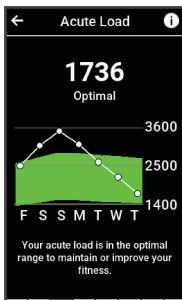
## **Προβολή του οξέος σας φορτίου**

Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση του οξέος φορτίου, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε τον μετρητή ισχύος και να τα αντιστοιχίσετε με τη συσκευή (σελίδα 83).

Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 95) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 78).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Κάντε ποδήλατο τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια μιας περιόδου επτά ημερών.
- 2 Επιλέξτε το  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης.
- 3 Σύρετε για προβολή του οξέος φορτίου σας.



### Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης

φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

**Κάτω από τους στόχους:** Το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

**Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης:** Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

**Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης:** Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO2 με την πάροδο χρόνου.

**Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων:** Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της

αναερόβιας αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

**Ορθή:** Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα οφέλη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονηστείτε.

**Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης:** Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζετε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

**Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης:** Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO2 και την αντοχή σας.

**Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων:** Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

**Πάνω από τους στόχους:** Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε

τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

## **Προβολή ικανότητας ποδηλασίας**

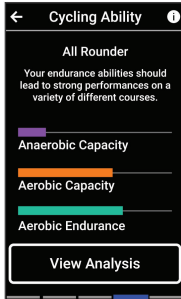
Για να μπορέσετε να δείτε την ικανότητα ποδηλασίας σας, πρέπει να έχετε καταγεγραμμένα δεδομένα ιστορικού προπόνησης 7 ημερών, μέγ. VO2 στο προφίλ χρήστη σας (σελίδα 26) και δεδομένα καμπύλης ισχύος από έναν αντιστοιχισμένο μετρητή ισχύος (σελίδα 37).

Η ικανότητα ποδηλασίας είναι μια μέτρηση της απόδοσής σας σε τρεις κατηγορίες: αερόβια αντοχή, αερόβια ικανότητα και αναερόβια ικανότητα. Η ικανότητα ποδηλασίας περιλαμβάνει τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας, όπως ανάβαση. Οι πληροφορίες που εισάγετε στο προφίλ χρήστη σας, όπως το σωματικό βάρος, βοηθούν επίσης στον προσδιορισμό του τύπου ποδηλάτη σας (σελίδα 95).

**1** Από την αρχική οθόνη, σύρετε για να δείτε τη γρήγορη ματιά της ικανότητας ποδηλασίας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 4).

**2** Επιλέξτε την ικανότητα ποδηλασίας, για να δείτε τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας.



- 3 Επιλέξτε **Προβολή ανάλυσης** για να δείτε μια λεπτομερή ανάλυση της ικανότητας ποδηλασίας.

### Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη

και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης (σελίδα 29). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντιστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνθήκες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα (> 180 δευτερόλεπτα) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα

διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect. Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις θρόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

### Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin να αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε



μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

### **Προβολή του χρόνου ανάκαμψης**

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία του χρόνου ανάκαμψης, πρέπει να έχετε μια αντιστοιχισμένη συσκευή Garmin σε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή σε ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο (σελίδα 83).

Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 95) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 78).

1 Επιλέξτε το  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Επαναφορά** >  > **Ενεργοποίηση.**

2 Πηγαίνετε για ποδηλασία.

3 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκ..**

Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες και ο ελάχιστος είναι 6 ώρες.

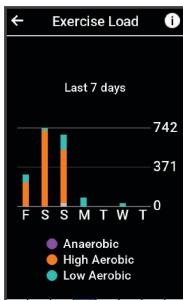
### **Λήψη εκτίμησης οξέος φορτίου**

Για να μπορέσετε να δείτε την εκτίμηση οξέος φορτίου, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, να τοποθετήσετε τον μετρητή ισχύος και να τα αντιστοιχίσετε με τη συσκευή (σελίδα 83).

Εάν στη συσκευασία της συσκευής σας περιλαμβάνονταν ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, η συσκευή και ο αισθητήρας είναι ήδη συζευγμένα. Για ακριβέστερη εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (σελίδα 95) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (σελίδα 78).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Κάντε ποδήλατο τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια μιας περιόδου επτά ημερών.
- 2 Επιλέξτε το **☰ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης**.
- 3 Σύρετε για προβολή του φορτίου άσκησής σας.

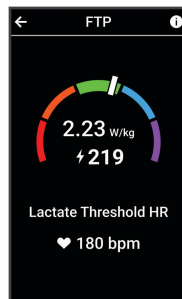


### Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση, για την εκτίμηση του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP). Για μια πιο ακριβή τιμή FTP, μπορείτε να εκτελέσετε μια δοκιμή FTP χρησιμοποιώντας ένα συζευγμένο μετρητή ισχύος και τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Επιλέξτε το **☰ > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ισχύς > FTP**.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.




Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 142).

## Αυτόματος υπολογισμός του FTP


Για να μπορεί η συσκευή να υπολογίσει το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, πρέπει να έχετε κάνει σύζευξη ενός μετρητή ισχύος και μιας συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών (σελίδα 83).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

1 Επιλέξτε το  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ισχύς > FTP > ⋮ > Αυτόματη ανίχνευση FTP.**

2 Κάντε ποδηλασία με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά σε εξωτερικό χώρο.

3 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκ..**

4 Επιλέξτε το  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ισχύς > FTP.**

Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

## Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο

Η συσκευή σας μπορεί να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο με βάση τα δεδομένα καρδιακών παλμών και την εκτίμηση μέγ. VO2

(σελίδα 26). Το πόσο σκληρά προσπαθείτε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας επηρεάζει το πόσο γρήγορα εξαντλείται η αντοχή σας. Η παρακολούθηση της αντοχής σε πραγματικό χρόνο λειτουργεί συνδυάζοντας τις φυσιολογικές μετρήσεις σας με το πρόσφατο και μακροπρόθεσμο ιστορικό δραστηριοτήτων, όπως η διάρκεια της προπόνησης, η απόσταση που καλύπτεται και η συσσώρευση φορτίου προπόνησης (σελίδα 22).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για καλύτερα αποτελέσματα, καταγράψτε τις δραστηριότητες ποδηλασίας με μετρητή ισχύος για 2 έως 3 εβδομάδες και με διαφορετικά επίπεδα έντασης και διάρκειας.

1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας.**

2 Επιλέξτε ένα προφίλ ποδηλασίας.

3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Stamina.**

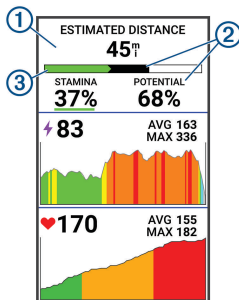
4 Επιλέξτε **Εμφάνιση οθόνης** για να βλέπετε την οθόνη δεδομένων κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας.

5 Επιλέξτε **Εμφάνιση τρέχουσας προσπάθειας.**

6 Επιλέξτε **Εμφάνιση απόστασης ή Εμφάνιση χρόνου** ως το κύριο πεδίο δεδομένων.

7 Επιλέξτε **Διάταξη και πεδία δεδομένων.**

- 8 Επιλέξτε το < ή το > για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 9 Επιλέξτε το ✓
- 10 Πηγαίστε με βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 5).
- 11 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε την οθόνη δεδομένων.



①	Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής. Μπορείτε να δείτε τον εκτιμώμενο χρόνο ή την απόσταση που απομένει μέχρι να φτάσετε στην εξάντληση στο τρέχον επίπεδο προσπάθειάς σας.
②	Εκτίμηση δυνατικής αντοχής. Σκεφτείτε τη δυνατική αντοχή ως τη συνολική χωρητικότητα του ρεζερβουάρ σας. Θα μειωθεί γρήγορα αν κάνετε ποδήλατο καταβάλλοντας πολύ μεγάλη προσπάθεια. Η μείωση της προσπάθειάς σας ή η ανάπαυση έχει ως αποτέλεσμα μια πιο αργή μείωση της δυνατικής αντοχής σας.
③	<p>Εκτίμηση τρέχουσας αντοχής. Η τρέχουσα αντοχή σας αντικατοπτρίζει το απόθεμα αντοχής στο τρέχον επίπεδο προσπάθειας. Αυτή η εκτίμηση συνδυάζει τη γενική κόπωση με αναερόβιες δραστηριότητες ποδηλασίας, όπως σπριντ, αναβάσεις και επιθέσεις.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">■</span> Κόκκινο: Η αντοχή εξαντλείται.</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Πορτοκαλί: Η αντοχή είναι σταθερή.</li> <li><span style="color: green;">■</span> Πράσινο: Η αντοχή επαναφορτίζεται.</li> </ul>


### Προβολή της βαθμολογίας πίεσης

Για να μπορέσετε να δείτε τη βαθμολογία πίεσης, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο

καρδιακών παλμών και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας (σελίδα 83).

Η βαθμολογία πίεσης είναι το αποτέλεσμα μιας τρίλεπτης δοκιμής ενώ είστε ακίνητοι, όπου η συσκευή Edge αναλύει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών για να καθορίσει τη συνολική πίεσή σας. Η προπόνηση, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν την απόδοση ενός αθλητή. Το εύρος της βαθμολογίας πίεσης κυμαίνεται από 1 έως 100, όπου το 1 υποδηλώνει πολύ χαμηλή κατάσταση πίεσης και το 100 πολύ υψηλή κατάσταση πίεσης. Εάν γνωρίζετε τη βαθμολογία πίεσής σας, μπορείτε να αποφασίσετε εάν το σώμα σας είναι έτοιμο για σκληρή προπόνηση ή για γιόγκα.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η Garmin συνιστά να μετράτε τη βαθμολογία πίεσης καθημερινά προτού ασκηθείτε, περίπου την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες.

- 1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Βαθμολογία στρες > Μέτρηση.**
- 2 Σταθείτε ακίνητοι και ξεκουραστείτε για 3 λεπτά.

### **Προβολή της καμπύλης ισχύος σας**

Για να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον μετρητή ισχύος με τη συσκευή σας (σελίδα 83). Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος

χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

- 1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ισχύς.**
- 2 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε την καμπύλη ισχύος σας.
- 3 Επιλέξτε  για να επιλέξετε μια χρονική περίοδο.
- 4 Επιλέξτε μια χρονική περίοδο.

### **Συγχρονισμός δραστηριότητας και μετρήσεις απόδοσης**

Μπορείτε να συγχρονίζετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 χρησιμοποιώντας τον λογαριασμό σας Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στη συσκευή σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την κατάσταση προπόνησης και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή σε ένα ρολόι Forerunner® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το συνολικό φορτίο προπόνησης στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 .


Συγχρονίστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 και άλλες συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να ορίσετε την κύρια συσκευή προπόνησης και την κύρια φορητή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 7).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 .

### **Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης**

Οι ειδοποιήσεις απόδοσης είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης είναι ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης εμφανίζονται κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ή όταν πετυχαίνετε μια νέα μέτρηση απόδοσης, όπως μια νέα εκτίμηση μέγ. VO2.

**1** Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ειδοποιήσεις απόδοσης.**




**2** Ορίστε μια επιλογή.

### **Παύση κατάστασης προπόνησης**

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε να συνεχίσετε την καταγραφή των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης, τα σχόλια ανάκαμψης και οι

προτάσεις άσκησης θα είναι προσωρινά απενεργοποιημένες.

Ορίστε μια επιλογή:



- Από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης >  > Παύση κατάστασης προπόνησης.**
- Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης >  > Παύση κατάστασης προπόνησης.**

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Θα πρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

### **Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (σελίδα 26).

Ορίστε μια επιλογή:

- Από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Κατάσταση προπόνησης >  > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης.**
- Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση**

προπόνησης > **☰** > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Θα πρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

## Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Για να μπορεί να υπολογίσει η συσκευή μια ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, πρέπει να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη από την εφαρμογή Garmin Connect.

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Η συσκευή σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

Επιλέξτε **☰** > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ηλικία φυσικής κατάστασης**.

## Προβολή λεπτών έντασης

Για να μπορέσει η συσκευή να υπολογίσει τα λεπτά έντασης, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας και να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών (σελίδα 83).

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα. Εφόσον αντιστοιχίσετε με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, τον στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδο σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Επιλέξτε **☰** > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Λεπτά έντασης**.

## Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια διαδρομή με ποδήλατο, η συσκευή εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδρομής με ποδήλατο. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σας σε μια τυπική απόσταση, τη μεγαλύτερη διαδρομή με ποδήλατο και τη μεγαλύτερη


άνοδο που πετύχατε κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο. Όταν συζευχθεί με ένα συμβατό μετρητή ισχύος, η συσκευή εμφανίζει την ένδειξη μέγιστης ισχύος που καταγράφηκε σε διάστημα 20 λεπτών.

### Προβολή των ατομικών ρεκόρ

Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ατομικά ρεκόρ**.

### Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ατομικά ρεκόρ**.

2 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.


3 Επιλέξτε **Προηγούμενο ρεκόρ** > ✓.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

### Διαγραφή ατομικού ρεκόρ

1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ατομικά ρεκόρ**.

2 Επιλέξτε ένα ατομικό ρεκόρ.

3 Επιλέξτε το  > ✓.

### Ζώνες προπόνησης

- Ζώνες ρυθμού καρδιακών παλμών (σελίδα 78)
- Ζώνες ισχύος (σελίδα 84)

### Πλοήγηση

Οι ρυθμίσεις και οι λειτουργίες πλοήγησης επίσης ισχύουν για τις διαδρομές πλοήγησης (σελίδα 45) και τα τμήματα (σελίδα 14).

- Θέσεις και εύρεση τοποθεσιών (σελίδα 40)
- Προγραμματισμός διαδρομής (σελίδα 45)
- Ρυθμίσεις πορείας (σελίδα 55)
- Ρυθμίσεις χάρτη (σελίδα 53)

### Θέσεις

Μπορείτε να καταγράψετε και να αποθηκεύσετε θέσεις στη συσκευή.

### Αποθήκευση της θέσης σας

Για να μπορέσετε να επισημάνετε μια θέση, πρέπει να εντοπίσετε δορυφόρους.

Αν θέλετε να θυμάστε ορόσημα ή να επιστρέψετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση.

1 Πηγαίστε για ποδηλασία.

2 Επιλέξτε **Πλοήγηση** >  > **Επισημάνση τοποθεσίας** > ✓.

### Αποθήκευση τοποθεσιών από τον χάρτη

1 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Αναζήτηση στο χάρτη**.

2 Περιηγηθείτε στον χάρτη για την τοποθεσία.

- 3 Επιλέξτε τη θέση.  
Οι πληροφορίες τοποθεσίας εμφανίζονται στο επάνω μέρος του χάρτη.
- 4 Επιλέξτε τις πληροφορίες τοποθεσίας.
- 5 Επιλέξτε το **☰** > **Αποθήκευση θέσης** > **✓**.

### Πλοήγηση σε τοποθεσία

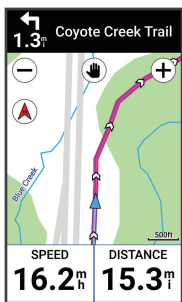
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη γρήγορη ματιά **ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ** για να πραγματοποιήσετε μια γρήγορη αναζήτηση από την αρχική οθόνη. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών (σελίδα 106).

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Αναζήτηση στο χάρτη** για να πλοηγηθείτε σε μια τοποθεσία στον χάρτη.
  - Επιλέξτε **Πορείες** για πλοήγηση χρησιμοποιώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή (σελίδα 45).
  - Επιλέξτε **Πλοήγηση σε μονοπάτι με MTB** για να πλοηγηθείτε σε δίκτυο μονοπατιών ορεινής ποδηλασίας.
  - Επιλέξτε **Αναζήτηση** για να πλοηγηθείτε σε ένα σημείο ενδιαφέροντος, μια πόλη, μια

διεύθυνση, μια διασταύρωση ή σε γνωστές συντεταγμένες.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε το **🔍** για να εισαγάγετε συγκεκριμένες πληροφορίες αναζήτησης.

- Επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις** για να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη τοποθεσία.
  - Επιλέξτε **Πρόσφατα αποτελέσματα** για να πλοηγηθείτε σε μία από τις τελευταίες 50 τοποθεσίες που έχετε εντοπίσει.
  - Επιλέξτε το **☰** > **Αναζήτηση κοντά σε:** για να περιορίσετε την περιοχή αναζήτησης.
- 3 Επιλέξτε μια τοποθεσία.
  - 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.
  - 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη προς τον προορισμό σας.



### Πλοήγηση προς την αφετηρία


Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο, μπορείτε να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης.

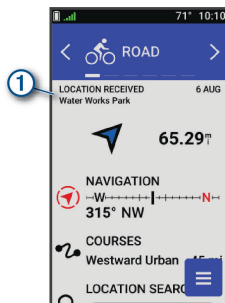
- 1 Πηγαίνετε για ποδηλασία.
- 2 Ανά πάσα στιγμή, σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και, στο widget των στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή**.
- 3 Επιλέξτε **Κατά μήκος ίδιας πορ. ή Απευθείας πορεία**.
- 4 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

Η συσκευή σας μεταφέρει με πλοήγηση πίσω στο σημείο εκκίνησης της διαδρομής με ποδήλατο.

### Εκκίνηση διαδρομής από κοινόχρηστη τοποθεσία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να κοινοποιήσετε μια τοποθεσία από τους Χάρτες Apple® στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge και να πλοηγηθείτε στη συγκεκριμένη τοποθεσία (σελίδα 44).

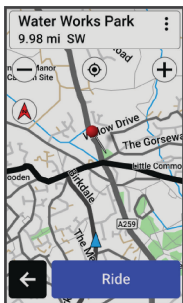
- 1 Επιλέξτε τις πληροφορίες κοινόχρηστης τοποθεσίας από τη δυναμική περιοχή στην αρχική οθόνη .



Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge εμφανίζει έναν χάρτη με το όνομα της κοινόχρηστης τοποθεσίας και τις συντεταγμένες της.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η τοποθεσία αποθηκεύεται στο μενού **Πλοήγηση > Πρόσφατα αποτελέσματα**.

- 2 Επιλέξτε **Οδήγηση**.



- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

### Πλοήγηση σε κοινόχρηστη τοποθεσία κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής

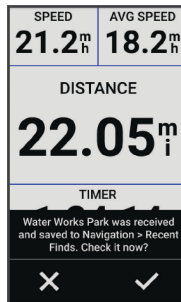
Αυτή η λειτουργία έχει σχεδιαστεί για διαδρομές με χρήση GPS. Εάν κάνετε ποδήλατο με ένα προφίλ δραστηριότητας Εσωτερικού χώρου όπου η πλοήγηση είναι απενεργοποιημένη, επιλέξτε το ✓ για να απορρίψετε την ειδοποίηση.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η τοποθεσία αποθηκεύεται στο μενού **Πλοήγηση > Πρόσφατα αποτελέσματα**.

Μπορείτε να λαμβάνετε κοινόχρηστες τοποθεσίες στον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge και να πλοηγηίστε σε αυτές τις τοποθεσίες (σελίδα 44).

- 1 Ξεκινήστε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 5).

Ο υπολογιστής ποδηλάτου σας Edge εμφανίζει μια ειδοποίηση που υποδεικνύει το όνομα μιας κοινόχρηστης τοποθεσίας.



- 2 Επιλέξτε το ✓ για να πλοηγηθείτε στην κοινόχρηστη τοποθεσία.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να προχωρήσετε στον προορισμό σας.

## Διακοπή πλοήγησης

- 1 Μεταβείτε με κύλιση στον χάρτη.
- 2 Πατήστε στην οθόνη.
- 3 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης** > ✓.

## Επεξεργασία τοποθεσιών

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 3 Επιλέξτε τη γραμμή πληροφοριών στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 4 Επιλέξτε το **:**.
- 5 Επιλέξτε ένα χαρακτηριστικό.  
Για παράδειγμα, επιλέξτε **Αλλαγή υψόμετρου** για να εισαγάγετε ένα γνωστό υψόμετρο για την τοποθεσία.
- 6 Εισαγάγετε τις νέες πληροφορίες και επιλέξτε το ✓.

## Διαγραφή θέσης

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 2 Επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 3 Επιλέξτε τις πληροφορίες τοποθεσίας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- 4 Επιλέξτε το **:** > **Διαγραφή θέσης** > ✓.

## Κοινοποίηση τοποθεσίας από χάρτη με χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή Garmin που είναι συμβατή με τη διαδρομή είναι συνδεδεμένη με μια συσκευή iPhone® μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Μπορείτε να κοινοποιήσετε πληροφορίες τοποθεσίας και δεδομένα από τους Χάρτες Apple στη συμβατή συσκευή σας Garmin.

- 1 Από τους Χάρτες Apple, επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 2 Επιλέξτε **📍** > **📷**.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε τη συσκευή Garmin.

Εμφανίζεται μια ειδοποίηση στην εφαρμογή Garmin Connect που υποδεικνύει ότι η τοποθεσία είναι πλέον διαθέσιμη στη συσκευή σας (σελίδα 42).

## Αναφορά κινδύνου

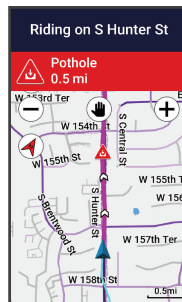
### ⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες την υποβολή πληροφοριών σχετικά με πιθανούς κινδύνους στη διαδρομή τους. Η Garmin δεν παρέχει καμία δήλωση σχετικά με την ακρίβεια, την πληρότητα ή τη χρονική καταλληλότητα των πληροφοριών που υποβάλλουν οι χρήστες. Να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να συμβουλευέστε κάθε δημοσιευμένη οδηγία που είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν δεν έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας, μπορεί να προκληθεί υλική ζημιά ή τραυματισμός.

Σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας, μπορείτε να αναφέρετε έναν κίνδυνο που μπορεί να είναι επικίνδυνος για τους ποδηλάτες, όπως λακκούβες, ελεύθερα σκυλιά ή πεσμένα δέντρα. Μπορείτε επίσης να επιβεβαιώσετε έναν κίνδυνο στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, ή να αναφέρετε ότι δεν υπάρχει πλέον κίνδυνος. Οι κίνδυνοι λήγουν αφού δεν έχουν αναφερθεί για κάποιο χρονικό διάστημα.

- 1 Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 5).
- 2 Πατήστε στην οθόνη για να δείτε την υπέρθεση χρονομέτρου.
- 3 Επιλέξτε **⚠️**.
- 4 Επιλέξτε τον τύπο κινδύνου.
- 5 Επιλέξτε **Αναφορά**.

Ο κίνδυνος εμφανίζεται στον χάρτη πλοήγησης και ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge εκπέμπει μια ηχητική ειδοποίηση (σελίδα 99).



## Διαδρομές

### ⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin δεν παρέχει καμία εγγύηση

σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από τον λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας. Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν.

### **Προγραμματισμός και εκτέλεση διαδρομής**

Μπορείτε να δημιουργήσετε και να ακολουθήσετε μια προσαρμοσμένη διαδρομή. Μια διαδρομή είναι μια ακολουθία σημείων ή θέσεων που οδηγεί στον τελικό σας προορισμό.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect και να τη στείλετε στη συσκευή σας (σελίδα 49).

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες > + > Δημιουργία πορείας**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να επιλέξετε την τρέχουσα τοποθεσία σας στον χάρτη, επιλέξτε **Τρέχουσα θέση**.
  - Για να επιλέξετε μια τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Χρήση χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
  - Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθηκευμένα και πρόσφατα > Αποθηκευμένες θέσεις** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
  - Για να επιλέξετε ένα αποθηκευμένο τμήμα, επιλέξτε **Αποθηκευμένα και πρόσφατα > Τμήματα** και επιλέξτε ένα τμήμα.
  - Για να επιλέξετε μια τοποθεσία για την οποία κάνατε πρόσφατα αναζήτηση, επιλέξτε **Αποθηκευμένα και πρόσφατα > Πρόσφατα αποτελέσματα** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
  - Για να αναζητήσετε και να επιλέξετε ένα σημείο




- ενδιαφέροντος, επιλέξτε **Σημεία ενδιαφέροντος** και επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.
- Για να επιλέξετε μια πόλη, επιλέξτε **Πόλεις** και επιλέξτε μια κοντινή πόλη.
  - Για να επιλέξετε μια διεύθυνση, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης > Διευθύνσεις** και εισαγάγετε τη διεύθυνση.
  - Για να επιλέξετε μια διασταύρωση, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης > Κόμβοι** και εισαγάγετε τα ονόματα των οδών.
  - Για να χρησιμοποιήσετε συντεταγμένες, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης > Συντεταγμένες** και εισαγάγετε τις συντεταγμένες.
- 3** Εάν ζητηθεί, επιλέξτε το **+** για να προσθέσετε την τοποθεσία στη διαδρομή.  
Εμφανίζεται ένας χάρτης της διαδρομής.
- 4** Από τον χάρτη, ορίστε μια επιλογή για να συνεχίσετε την προσθήκη τοποθεσιών:
- Επιλέξτε **📍 > +** για να προσθέσετε μια άλλη τοποθεσία χρησιμοποιώντας τον χάρτη.
  - Επιλέξτε το **⋮** για να αναζητήσετε μια άλλη τοποθεσία.
- Επιλέξτε **↶** για να ανατρέξετε την τοποθεσία που προστέθηκε προηγουμένως.
- 5** Επαναλάβετε τα βήματα 2 έως 4 μέχρι να επιλέξετε όλες τις τοποθεσίες για την πορεία.
- 6** Εάν είναι απαραίτητο, σύρετε προς τα επάνω από το κάτω μέρος της οθόνης και ορίστε μια επιλογή:
- Κρατήστε πατημένο το **≡** σε μια τοποθεσία και σύρετέ το για αλλαγή διάταξης της λίστας.
  - Σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε το **🗑️** για να καταργήσετε μια τοποθεσία.
- 7** Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
- Για να υπολογίσετε τη διαδρομή με την ίδια διαδρομή πίσω στην τοποθεσία αφετηρίας, επιλέξτε το **⋮ > μετ' επιστροφής**.
  - Για να υπολογίσετε τη διαδρομή με μια διαφορετική διαδρομή πίσω στην τοποθεσία αφετηρίας, επιλέξτε το **⋮ > Επιστροφή στην αρχή**.
- 8** Επιλέξτε **Αποθήκ..**
- 9** Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή.
- 10** Επιλέξτε **✓ > Οδήγηση**.



## Δημιουργία και εκτέλεση πορείας κυκλικής διαδρομής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση, θέση εκκίνησης και κατεύθυνση πλοήγησης.

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες > + > Κυκλική πορεία**.
- 2 Επιλέξτε **Απόσταση** και εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της διαδρομής.
- 3 Επιλέξτε **Θέση εκκίνησης**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να επιλέξετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, επιλέξτε **Τρέχουσα θέση**.
  - Για να επιλέξετε μια τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Χρήση χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
  - Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
  - Για να επιλέξετε μια τοποθεσία για την οποία κάνετε πρόσφατα αναζήτηση, επιλέξτε **Πρόσφατα αποτελέσματα** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
  - Για να αναζητήσετε και να επιλέξετε ένα σημείο ενδιαφέροντος, επιλέξτε **Σημεία**


**ενδιαφέροντος** και επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.

- Για να επιλέξετε μια διεύθυνση, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης > Διευθύνσεις** και εισαγάγετε τη διεύθυνση.
  - Για να επιλέξετε μια διασταύρωση, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης > Κόμβοι** και εισαγάγετε τα ονόματα των οδών.
  - Για να χρησιμοποιήσετε συντεταγμένες, επιλέξτε **Εργαλεία αναζήτησης > Συντεταγμένες** και εισαγάγετε τις συντεταγμένες.
- 5 Επιλέξτε **Κατεύθυνση έναρξης** και κατόπιν επιλέξτε μια κατεύθυνση.
  - 6 Επιλέξτε **Αναζήτηση**.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε το  για να επαναλάβετε την αναζήτηση.
  - 7 Επιλέξτε μια διαδρομή για να την προβάλετε στον χάρτη.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε το  και το  για να δείτε τις άλλες διαδρομές.
  - 8 Επιλέξτε **Αποθήκ.** > **Οδήγηση**.  
**Δημιουργία πορείας από πρόσφατη διαδρομή**  
Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα πορεία από μια διαδρομή με ποδήλατο που αποθηκεύσατε σε αυτήν τη συσκευή Edge .

- 1 Επιλέξτε **Ιστορικό > Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 3 Επιλέξτε  > **Αποθήκευση διαδρομής με το ποδήλατο ως πορεία**.
- 4 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για την πορεία και επιλέξτε το .

### Ακολούθηση διαδρομής από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας διαδρομής από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 92).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
  - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
- 2 Δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα διαδρομή ή επιλέξτε μια υπάρχουσα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το .
  - Στον ιστότοπο Garmin Connect, επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
- 4 Επιλέξτε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect.

- Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Express™.



Στη συσκευή σας, η διαδρομή εμφανίζεται στην αρχική οθόνη.

- 6 Επιλέξτε τη διαδρομή.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να επιλέξετε **Πλοήγηση > Πορείες** για να επιλέξετε διαφορετική διαδρομή.

- 7 Επιλέξτε **Οδήγηση**.

### Συμβουλές για την εκτέλεση διαδρομής ποδηλασίας

- Χρησιμοποιήστε την καθοδήγηση στροφής (σελίδα 50).
  - Εάν συμπεριλάβετε προθέρμανση, πατήστε το  για να ξεκινήσετε τη διαδρομή και να κάνετε προθέρμανση όπως συνήθως.
  - Μείνετε μακριά από τη διαδρομή σας κατά την προθέρμανση.  
Όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε, κατευθυνθείτε προς τη διαδρομή σας. Όταν είστε σε οποιοδήποτε τμήμα της διαδρομής, εμφανίζεται ένα μήνυμα.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν πατήσετε το , το Virtual Partner ξεκινά τη διαδρομή και δεν σας περιμένει να προθερμανθείτε.
- Μετακινηθείτε με κύλιση στο χάρτη για να δείτε το χάρτη διαδρομής.

Αν ξεφύγετε από τη διαδρομή, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

### Προβολή λεπτομερειών διαδρομής

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε τη διαδρομή για να την δείτε στον χάρτη.
  - Επιλέξτε το γράφημα των αναβάσεων για να δείτε λεπτομέρειες και διαγράμματα υψομέτρου για κάθε ανάβαση.
  - Επιλέξτε **Σύνοψη** για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τη διαδρομή.
  - Επιλέξτε **Απαιτήσεις διαδρομής** για να δείτε μια ανάλυση της ικανότητας ποδηλασίας για τη διαδρομή.
  - Επιλέξτε **Καθοδήγηση ισχύος** για να δείτε μια ανάλυση της προσπάθειας για τη διαδρομή.

### Προβολή διαδρομής στο χάρτη

Για κάθε διαδρομή που αποθηκεύεται στη συσκευή σας, μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο θα εμφανίζεται στο χάρτη. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε η καθημερινή διαδρομή σας μέσα στην πόλη να εμφανίζεται στο χάρτη με κίτρινο χρώμα. Μπορείτε να έχετε μια εναλλακτική διαδρομή που θα

εμφανίζεται με πράσινο χρώμα. Αυτό σας επιτρέπει να βλέπετε τις διαδρομές ενώ οδηγείτε, χωρίς όμως να ακολουθείτε ή να πλοηγείστε σε μια συγκεκριμένη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε το **Πλοήγηση > Πορείες**.
- 2 Επιλέξτε τη διαδρομή.
- 3 Επιλέξτε το **⋮**.
- 4 Επιλέξτε **Να εμφανίζεται πάντα** για να κάνετε τη διαδρομή να εμφανίζεται πάντα στο χάρτη.
- 5 Επιλέξτε **Χρώμα** και, στη συνέχεια, επιλέξτε ένα χρώμα.
- 6 Επιλέξτε **Σημεία διαδρομής** για να συμπεριλάβετε σημεία της διαδρομής στο χάρτη.

Την επόμενη φορά που θα οδηγήσετε κοντά στη διαδρομή, θα εμφανιστεί στο χάρτη.

### Επιλογές διαδρομών

Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες > ⋮**.  
**Καθοδήγηση στροφής:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τα μηνύματα στροφής.

**Προειδοποιήσεις εκτός πορείας:** Σας ειδοποιεί αν απομακρυνθείτε από τη διαδρομή.

**Αναζήτηση:** Σας επιτρέπει να κάνετε αναζήτηση για αποθηκευμένες διαδρομές κατά όνομα.

**Ταξινόμηση:** Σας επιτρέπει να ταξινομήσετε αποθηκευμένες

διαδρομές κατά όνομα, απόσταση ή ημερομηνία.

**Διαγραφή:** Σας επιτρέπει να διαγράψετε από τη συσκευή όλες ή πολλές αποθηκευμένες διαδρομές.

### Νέα δρομολόγηση πορείας

Μπορείτε να επιλέξετε τον τρόπο με τον οποίο η συσκευή επανυπολογίζει τη διαδρομή σας όταν βγαίνετε εκτός πορείας.

Όταν βγαίνετε εκτός πορείας, μπορείτε να επιλέξετε:


- Να διακόψετε την πλοήγηση μέχρι να επιστρέψετε στην πορεία σας επιλέγοντας **Παύση πλοήγησης**.
- Να επιλέξετε μια προτεινόμενη νέα δρομολόγηση πατώντας **Νέα δρομολόγηση**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η πρώτη επιλογή νέας δρομολόγησης είναι η πιο σύντομη διαδρομή για να επιστρέψετε στην πορεία σας και ξεκινά αυτόματα μετά από 10 δευτερόλεπτα.

### Διακοπή διαδρομής

- 1 Μεταβείτε με κλίση στον χάρτη.
- 2 Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και κάντε κλίση στο widget στοιχείων ελέγχου.
- 3 Επιλέξτε **Διακοπή πορείας** > ✓.

### Διαγραφή διαδρομής

- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Πορείες**.
- 2 Σύρετε αριστερά σε μια διαδρομή.
- 3 Επιλέξτε το .

### Πορείες Trailforks

Με την εφαρμογή Trailforks, μπορείτε να αποθηκεύσετε τις αγαπημένες σας πορείες μονοπατιού ή να περιηγηθείτε σε κοντινές πορείες. Μπορείτε να κατεβάσετε πορείες ορεινής ποδηλασίας Trailforks στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge . Οι ληφθείσες πορείες εμφανίζονται στην αποθηκευμένη λίστα πορειών.

Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Trailforks μεταβείτε στη διεύθυνση [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

### Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

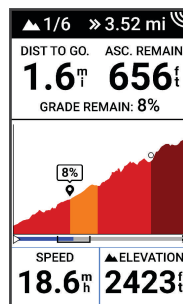
Η λειτουργία ClimbPro σας βοηθά να διαχειριστείτε την προσπάθειά σας για τις επόμενες αναβάσεις. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες σχετικά με τις αναβάσεις, καθώς και πότε εμφανίζονται, τη μέση κλίση και τη συνολική ανάβαση. Οι βαθμολογίες ανάβασης, με βάση το μήκος και την κλίση, επισημαίνονται με ένα χρώμα.

- 1 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία ClimbPro για το προφίλ δραστηριότητας (σελίδα 96).
- 2 Επιλέξτε **Ανίχνευση επιλογής ανάβασης**.
- 3 Επιλέξτε τις κατηγορίες ανάβασης που θέλετε να συμπεριλάβετε, με βάση τη δυσκολία (σελίδα 53).
- 4 Επιλέξτε **Λειτουργία**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Κατά την πλοήγηση** για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ClimbPro μόνο όταν ακολουθείτε μια διαδρομή (σελίδα 45) ή πλοηγηίστε σε έναν προορισμό (σελίδα 41).
  - Επιλέξτε **Πάντα** για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ClimbPro με όλες τις διαδρομές με ποδήλατο.

- 6 Επιλέξτε **Τύπος εδάφους** και κατόπιν ορίστε μια επιλογή.
- 7 Ελέγξτε τις αναβάσεις στο widget εξερεύνησης αναβάσεων (σελίδα 52).

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Οι αναβάσεις εμφανίζονται επίσης στις λεπτομέρειες της διαδρομής (σελίδα 50).


- 8 Πηγαίνατε για ποδηλασία. Στην αρχή μιας ανάβασης, η οθόνη ClimbPro εμφανίζεται αυτόματα.



Αφού αποθηκεύσετε τη διαδρομή με ποδήλατο, μπορείτε να δείτε τα περάσματα ανάβασης στο ιστορικό διαδρομής σας.

### Χρήση του widget εξερεύνησης αναβάσεων

- 1 Μεταβείτε στο widget εξερεύνησης αναβάσεων.
 

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε το widget εξερεύνησης αναβάσεων στο βρόχο widget (σελίδα 107).
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Περιοχή αναζήτησης** για να εισαγάγετε την απόσταση αναζήτησης για αναβάσεις.


- Επιλέξτε **Ελάχιστη δυσκολία** για να ορίσετε την ελάχιστη κατηγορία ανάβασης (σελίδα 53).
- Επιλέξτε **Μέγιστη δυσκολία** για να ορίσετε τη μέγιστη κατηγορία ανάβασης (σελίδα 53).
- Επιλέξτε **Τύπος εδάφους** για να υποδείξετε τον τύπο εδάφους στο οποίο θα κάνετε ποδήλατο.
- Επιλέξτε **Ταξινόμηση κατά** για να ταξινομήσετε τις αναβάσεις κατά απόσταση, ανωφέρεια, μήκος ή κλίση.
- Επιλέξτε **Σειρά ταξινόμησης** για να ταξινομήσετε τις αναβάσεις με αύξουσα ή φθίνουσα σειρά.

### Κατηγορίες ανάβασης

Οι κατηγορίες ανάβασης καθορίζονται από τη βαθμολογία ανάβασης, η οποία υπολογίζεται με βάση την κλίση επί το μήκος της ανάβασης. Μια ανάβαση πρέπει να έχει μήκος τουλάχιστον 500 μέτρα και μέση κλίση τουλάχιστον 3% για να θεωρηθεί ανάβαση.

Κατηγορία	Βαθμολογία ανάβασης	Χρώμα
Hors Catégorie (HC)	Πάνω από 80.000	
Κατηγορία 1	Πάνω από 64.000	
Κατηγορία 2	Πάνω από 32.000	
Κατηγορία 3	Πάνω από 16.000	
Κατηγορία 4	Πάνω από 8.000	
Μη κατηγοριοποιημένο	Πάνω από 1.500	

### Ρυθμίσεις χάρτη

Πατήστε  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ και μετά πατήστε **Πλοήγηση > Χάρτης**.

**Προσανατολισμός:** Καθορίζει τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στη σελίδα.

**Αυτόματο ζουμ:** Επιλέγει αυτόματα ένα επίπεδο μεγέθυνσης για το χάρτη. Αν επιλέξετε Απενεργοποίηση, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε τον χάρτη μόνοι σας.


**Κείμενο καθοδήγησης:** Καθορίζει πότε θα εμφανίζονται τα μηνύματα πλοήγησης

στροφή προς στροφή (απαιτεί χάρτες με δυνατότητα δρομολόγησης).

**Εμφάνιση:** Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις εμφάνισης στον χάρτη (σελίδα 54).

**Διαμόρφωση χαρτών:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τους χάρτες που έχουν φορτωθεί στη συσκευή.

### **Ρυθμίσεις εμφάνισης χάρτη**

Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ και μετά επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Εμφάνιση**.

**Θέμα χάρτη:** Προσαρμόζει την εμφάνιση του χάρτη στον τύπο οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε. (σελίδα 54)

**Χάρτης δημοφιλών δρόμων:** Σημειώνει τους δημοφιλείς δρόμους ή μονοπάτια για τον τύπο της οδήγησης ή ποδήλατο που χρησιμοποιείτε. Όσο πιο σκούρα είναι η επισήμανση της διαδρομής ή του μονοπατιού, τόσο πιο δημοφιλής είναι.

**Λεπτομέρεια χάρτη:** Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στον χάρτη.

**Χρώμα γραμμής ιστ.:** Σας επιτρέπει να αλλάξετε το χρώμα γραμμής της διαδρομής που έχετε διανύσει.


**Για προχωρημένους:** Σας επιτρέπει να ορίσετε επίπεδα ζουμ και το μέγεθος κειμένου και να ενεργοποιήσετε

το σκιασμένο ανάγλυφο και τα περιγράμματα.

### **Επαναφορά προεπιλογής χάρτη:**


Επαναφέρει την εμφάνιση του χάρτη στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.

### **Αλλαγή του προσανατολισμού του χάρτη**

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Προσανατολισμός**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Προς Βορρά** για να εμφανίζεται ο Βορράς στο επάνω μέρος της σελίδας.
  - Επιλέξτε **Προς πορεία** για να εμφανίζεται η τρέχουσα κατεύθυνση προς την οποία κινείστε στο επάνω μέρος της σελίδας.

### **Θέματα χάρτη**

Μπορείτε να αλλάξετε το θέμα χάρτη για να προσαρμόσετε την εμφάνιση του χάρτη στον τύπο οδήγησης με ποδήλατο που χρησιμοποιείτε.

Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**, επιλέξτε ένα προφίλ, και επιλέξτε **Πλοήγηση > Χάρτης > Εμφάνιση > Θέμα χάρτη**.

**Κλασικό:** Εμφανίζει το κλασικό έγχρωμο γράφημα χάρτη Edge , χωρίς πρόσθετο θέμα.


**Υψηλή αντίθεση:** Ο χάρτης εμφανίζει δεδομένα με υψηλότερη αντίθεση, τα οποία είναι περισσότερο ευδιάκριτα σε πιο δύσκολα περιβάλλοντα.

**Ορεινή ποδηλασία:** Ο χάρτης εμφανίζει σε βέλτιστη αντίθεση τα δεδομένα των μονοπατιών στη λειτουργία ορεινής ποδηλασίας.

### Διαχείριση χαρτών

Για να μπορέσετε να διαχειριστείτε τα δεδομένα χάρτη σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi® (σελίδα 74).


Μπορείτε να δείτε και να ενημερώσετε τους χάρτες που έχετε λάβει στον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge .

1 Επιλέξτε  > Σύστημα > Διαχείριση χαρτών.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε έναν τρέχοντα χάρτη και επιλέξτε **Λήψη ενημέρωσης ή Έλεγχος για ενημερώσεις**.
- Επιλέξτε το **+** για να λάβετε έναν νέο χάρτη.

### Ρυθμίσεις πορείας

Επιλέξτε το  > Προφίλ δραστηριότητας, επιλέξτε ένα προφίλ και επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση**.

### Δρομολόγηση βάσει δημοτικότητας:

Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές με ποδήλατο από το Garmin Connect.

**Λειτουργία δρομολόγησης:** Καθορίζει τη μέθοδο μεταφοράς για βελτιστοποίηση της πορείας σας.

**Μέθοδος υπολογισμού:** Καθορίζει τη μέθοδο που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της πορείας σας.

**Κλειδώμα σε δρόμο:** Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

**Ρύθμιση αποφυγής:** Ορίζει τους τύπους δρόμου που θα αποφευχθούν κατά την πλοήγηση.

### Επανυπολογισμός διαδρομής:

Επανυπολογίζει αυτόματα τη διαδρομή όταν παρεκκλίνετε από αυτήν.

### Επανυπολογισμός πορείας:

Επανυπολογίζει αυτόματα την πορεία όταν παρεκκλίνετε από αυτήν.

### Επιλογή δραστηριότητας για υπολογισμό διαδρομής

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή για να υπολογίζει τη διαδρομή με βάση έναν τύπο δραστηριότητας.

1 Επιλέξτε  > Προφίλ δραστηριότητας.

2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

- 3 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δρομολόγηση > Λειτουργία δρομολόγησης**.
- 4 Επιλέξτε ένα από τα στοιχεία για να γίνει υπολογισμός της διαδρομής σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε Ποδηλασία δρόμου για πλοήγηση σε μια διαδρομή σε δρόμο ή Ορεινή ποδηλασία για πλοήγηση σε μια διαδρομή εκτός δρόμου.

### Συνδεδεμένες λειτουργίες

#### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ


Κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας, μην αλληλεπιδράτε με την οθόνη για να εισαγάγετε πληροφορίες ή για να διαβάσετε ή να απαντήσετε σε μηνύματα, διότι κάτι τέτοιο μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σας και να οδηγήσει σε ατύχημα που μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Οι συνδεδεμένες λειτουργίες είναι διαθέσιμες για τον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge όταν συνδέετε τον υπολογιστή ποδηλάτου με ένα δίκτυο Wi-Fi ή με ένα συμβατό τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

### Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες του υπολογιστή ποδηλάτου Edge, πρέπει να κάνετε σύζευξη απευθείας

μέσω της εφαρμογής Garmin Connect και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth του τηλεφώνου σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- 2 Εάν ενεργοποιείτε τη συσκευή για πρώτη φορά, επιλέξτε μια γλώσσα της συσκευής.  
Η επόμενη οθόνη σας ζητά να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας.
- 3 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Με βάση τον λογαριασμό και τα αξεσουάρ σας Garmin Connect, η συσκευή μπορεί να προτείνει προφίλ δραστηριότητας και πεδία δεδομένων κατά τη ρύθμιση. Αν έχετε αντιστοιχίσει αισθητήρες με την προηγούμενη συσκευή σας, μπορείτε να τους μεταφέρετε κατά τη ρύθμιση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ρύθμιση του Wi-Fi και η χρήση της κατάστασης αναστολής λειτουργίας στη συσκευή σας επιτρέπει στη συσκευή να συγχρονίζεται με όλα τα δεδομένα σας, όπως στατιστικά προπόνησης,

λήψεις διαδρομών και ενημερώσεις λογισμικού.

- 4 Εάν είναι απαραίτητο, για να εισέλθετε χειροκίνητα στη λειτουργία αντιστοίχισης, σύρετε προς τα κάτω από την αρχική οθόνη για να δείτε το widget κατάστασης και επιλέξτε **Τηλέφωνο > Σύζευξη smartphone** (σελίδα 3).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν αντιστοιχίζετε ένα καινούργιο τηλέφωνο, επιλέξτε το όνομα του τηλεφώνου που είχατε αντιστοιχίσει προηγουμένως και κατόπιν επιλέξτε το ✓ για κατάργηση απομνημόνευσης του τηλεφώνου. Όταν καταργήσετε την απομνημόνευση του τηλεφώνου που είχατε αντιστοιχίσει προηγουμένως, εμφανίζεται η επιλογή **Σύζευξη smartphone**.

Αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία αντιστοίχισης, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα και ο υπολογιστής ποδηλάτου σας θα συγχρονιστεί αυτόματα με το τηλέφωνό σας.

## Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Η συσκευή Edge διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό τηλέφωνο που διαθέτετε μέσω των εφαρμογών Garmin Connect και Connect IQ. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση

[www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) για περισσότερες πληροφορίες.

**Αποστολές δεδομένων δραστηριότητας στο Garmin Connect:** Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο Garmin Connect μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

**Ηχητικά μηνύματα:** Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης στο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο.

**Ειδοποίηση ποδηλάτου:** Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε έναν συναγερμό ο οποίος ηχεί στη συσκευή και στέλνει μια ειδοποίηση στο τηλέφωνό σας, όταν η συσκευή ανιχνεύσει κίνηση.

**Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης:** Σας επιτρέπει να κάνετε λήψη των λειτουργιών Connect IQ από τη εφαρμογή Connect IQ.

**Λήψεις διαδρομών, τμημάτων και ασκήσεων από το Garmin Connect:** Σας επιτρέπει να αναζητάτε δραστηριότητες στο Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας και να τις στέλνετε στη συσκευή σας.

**Λήψεις διαδρομών και τμημάτων από το Garmin Connect:** Σας επιτρέπει να αναζητάτε διαδρομές και τμήματα στο Garmin Connect χρησιμοποιώντας το

τηλέφωνό σας και να τις στέλνετε στη συσκευή σας.

**Εύρεση του Edge:** Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή Edge που έχει αντιστοιχιστεί με το τηλέφωνό σας και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

**Μηνύματα:** Σας επιτρέπει να απαντάτε σε εισερχόμενες κλήσεις ή μηνύματα κειμένου με ένα προρρυθμισμένο μήνυμα κειμένου. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη με συμβατά τηλέφωνα Android™.

**Ειδοποιήσεις:** Εμφανίζει ειδοποιήσεις και μηνύματα του τηλεφώνου στη συσκευή σας.

**Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης:** (σελίδα 58)

**Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** Σας επιτρέπει να δημοσιεύετε ενημερώσεις στον αγαπημένο σας ιστότοπο μέσω κοινωνικής δικτύωσης όταν αποστείλετε μια δραστηριότητα στο Garmin Connect.

**Ενημερώσεις καιρού:** Στέλνει καιρικές συνθήκες και ειδοποιήσεις πραγματικού χρόνου στη συσκευή σας.

## Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λειτουργίες, η συσκευή Edge 1040 πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS και να έχει συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Η συσκευή Edge 1040 διαθέτει λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, οι οποίες πρέπει να ρυθμίζονται με την εφαρμογή Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Βοήθεια:** Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας,

έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

**Ανίχνευση συμβάντος:** Όταν η συσκευή Edge 1040 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

**LiveTrack:** Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

**GroupRide:** Σας επιτρέπει να δημιουργείτε και να έχετε πρόσβαση σε κοινόχρηστες διαδρομές, ομαδικά μηνύματα και δεδομένα τοποθεσίας πραγματικού χρόνου με άλλους ποδηλάτες.

**GroupTrack:** Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

## Ανίχνευση συμβάντος

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τη ανίχνευση συμβάντος στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από τη συσκευή Edge με το GPS ενεργοποιημένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα

κειμένου και ένα μήνυμα email με το όνομα και τη θέση GPS σας, εάν διατίθεται, στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 30 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

## Βοήθεια

### ΠΡΟΣΟΧΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας στη συσκευή σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν μηνύματα κειμένου

(μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Όταν η συσκευή Edge με ενεργοποιημένο το GPS είναι συνδεδεμένη στην εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να στείλετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS, εάν υπάρχει, στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας που υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά τη λήξη της αντίστροφης μέτρησης. Εάν η βοήθεια δεν είναι απαραίτητη, μπορείτε να ακυρώσετε το μήνυμα.

## Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφαλείας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφαλείας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.**
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέσετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να

αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

### Προβολή των επαφών επείγουσας ανάγκης

Για να μπορέσετε να δείτε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στη συσκευή σας, πρέπει να ρυθμίσετε τις πληροφορίες ποδηλάτη και τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Επαφές έκτακτης ανάγκης**.


Εμφανίζονται τα ονόματα και οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης σας.

### Αίτημα βοήθειας


#### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ενεργοποιήσετε το GPS στη συσκευή Edge και να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί

να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

1 Πατήστε παρατεταμένα το  για πέντε δευτερόλεπτα, για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία βοήθειας.

Η συσκευή εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα και στέλνει το μήνυμα όταν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση των πέντε δευτερολέπτων.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε το  προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση για να ακυρώσετε το μήνυμα.

2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Αποστολή** για να στείλετε το μήνυμα αμέσως.

### Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Ανίχνευση συμβάντος**.

2 Επιλέξτε το προφίλ δραστηριότητας για να ενεργοποιήσετε την ανίχνευσης συμβάντων.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ανίχνευση συμβάντος είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή

για ορισμένες δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο. Ανάλογα με το έδαφος και το στυλ ποδηλασίας, μπορεί να προκύψουν ψευδώς θετικές τιμές.

### **Ακύρωση αυτοματοποιημένου μηνύματος**

Όταν ανιχνευτεί κάποιο συμβάν από τη συσκευή σας, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης στη συσκευή ή στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας προτού σταλεί στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Πριν από το τέλος της αντίστροφης μέτρησης των 30 δευτερολέπτων, πατήστε παρατεταμένα **Πατήστε παρατεταμένα για ακύρωση..**

### **Αποστολή ενημέρωσης κατάστασης μετά από συμβάν**

Για να μπορέσετε να στείλετε μια ενημέρωση κατάστασης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, η συσκευή πρέπει να ανιχνεύσει ένα συμβάν και να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας.

Μπορείτε να στείλετε μια ενημέρωση κατάστασης στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, το οποίο θα τις πληροφορεί ότι δεν χρειάζεστε βοήθεια.

- 1 Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε το widget στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε **Ανιχνεύθηκε συμβάν > Είμαι καλά.**

Θα αποσταλεί ένα μήνυμα σε όλες τις επαφές επείγουσας ανάγκης.

### **LiveTrack**

#### **ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνεστε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με τον ποδηλάτη στον οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

Με τη λειτουργία LiveTrack μπορείτε να κοινοποιείτε τις δραστηριότητες ποδηλασίας σας με επαφές από το τηλέφωνό σας και τους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κατά τη διάρκεια της κοινοποίησης, οι θεατές μπορούν να παρακολουθούν την τρέχουσα τοποθεσία σας και να προβάλουν τα δεδομένα σας σε μια ιστοσελίδα σε πραγματικό χρόνο.

Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η συσκευή Edge 1040 πρέπει να έχει ενεργοποιημένο το GPS και να έχει

συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

### Ενεργοποίηση LiveTrack

Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας περίοδο λειτουργίας LiveTrack, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect.

1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη** για να ξεκινάτε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack κάθε φορά που ξεκινάτε αυτόν τον τύπο δραστηριότητας.
- Επιλέξτε **Όνομα LiveTrack** για να ενημερώσετε το όνομα της περιόδου LiveTrack. Η τρέχουσα ημερομηνία είναι το προεπιλεγμένο όνομα.
- Επιλέξτε **Παραλήπτες** για την προβολή παραληπτών.
- Επιλέξτε **Κοινοποίηση πορείας** αν θέλετε οι παραλήπτες σας να μπορούν να δουν την πορεία σας.
- Επιλέξτε **Μηνύματα από θεατές** αν θέλετε να επιτρέψετε στους παραλήπτες σας να σας στέλνουν γραπτά μηνύματα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ποδηλασίας (σελίδα 70).

- Επιλέξτε **Επέκταση του LiveTrack** για να παρατείνετε τη δυνατότητα προβολής της περιόδου λειτουργίας LiveTrack για 24 ώρες.

3 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.

Οι παραλήπτες μπορούν να δουν τα ζωντανά δεδομένα σας σε μια σελίδα παρακολούθησης Garmin Connect.


### Έναρξη περιόδου GroupTrack

Για να ξεκινήσετε μια περίοδο GroupTrack, πρέπει να έχετε ένα τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Connect αντιστοιχισμένη με τη συσκευή σας (σελίδα 56).





**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία απαιτείται για ομαδικές διαδρομές με τα Edge 1030, 830, 530 και προγενέστερους υπολογιστές ποδηλάτου.

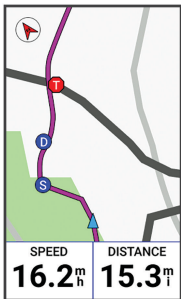
Για τα Edge 1040, 840, 540 και μεταγενέστερους υπολογιστές ποδηλάτου, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία GroupRide (σελίδα 66).

Στη διάρκεια μιας διαδρομής, μπορείτε να βλέπετε στο χάρτη τους ποδηλάτες που συμμετέχουν στην περίοδο GroupTrack.

1 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **GroupTrack** για να

ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη.

- 2 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 3 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack** >  > **Ρυθμίσεις** > **GroupTrack** > **Όλες οι συνδέσεις**.
- 4 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.
- 5 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, πατήστε  και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.
- 6 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.



Μπορείτε να πατήσετε ένα εικονίδιο στο χάρτη για να δείτε τις πληροφορίες θέσης και κατεύθυνσης


πορείας των άλλων ποδηλατών στην περίοδο GroupTrack.

- 7 Μεταβείτε με κύλιση στη λίστα GroupTrack.

Μπορείτε να επιλέξετε έναν ποδηλάτη στη λίστα, ο οποίος θα εμφανίζεται κεντραρισμένος στο χάρτη.

#### Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σας επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλους ποδηλάτες στην ομάδα σας που χρησιμοποιούν το LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλοι οι ποδηλάτες της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ποδηλατήστε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας το GPS.
- Αντιστοιχίστε τον συμβατό σας υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 με το τηλέφωνό σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.
- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  > **Επαφές**, και κατόπιν ενημερώστε τη λίστα ποδηλατών για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν αντιστοιχιστεί με τα τηλέφωνα τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου GroupTrack, μεταβείτε στο χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας.
- Σταματήστε να ποδηλατείτε προτού επιχειρήσετε να δείτε τις πληροφορίες θέσης και κατεύθυνσης πορείας των άλλων ποδηλατών στην περίοδο GroupTrack.

## GroupRide

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Κατά την ποδηλασία, φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφαλή τρόπο. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών τοποθεσίας σε άλλους ποδηλάτες αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με τους ποδηλάτες στους οποίους κοινοποιείτε τις πληροφορίες τοποθεσίας σας.

Με τη λειτουργία GroupRide στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, μπορείτε

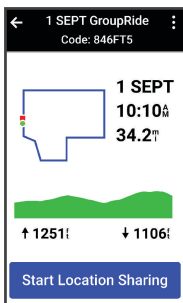
να δημιουργήσετε και να αποκτήσετε πρόσβαση σε κοινόχρηστες διαδρομές, ομαδικά μηνύματα και δεδομένα τοποθεσίας πραγματικού χρόνου με άλλους ποδηλάτες με συμβατές συσκευές.

## Έναρξη περιόδου GroupRide

Για να ξεκινήσετε μια περίοδο GroupRide, πρέπει να έχετε ένα τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin Connect αντιστοιχισμένη με τη συσκευή σας (σελίδα 56). Όταν ζητηθεί, πρέπει επίσης να συμφωνήσετε να κοινοποιήσετε την τοποθεσία σας σε πραγματικό χρόνο σε άλλους ποδηλάτες.

- 1 Επιλέξτε τη ματιά **GroupRide**.
- 2 Επιλέξτε το **+**.
- 3 Επιλέξτε **Όνομα, Ημερομηνία ή Όρα έναρξης** για να επεξεργαστείτε τις πληροφορίες.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη διαδρομής** για να κοινοποιήσετε μια διαδρομή σε άλλους ποδηλάτες.  
Μπορείτε να επιλέξετε από τις αποθηκευμένες διαδρομές σας ή μπορείτε να επιλέξετε το **+** για να δημιουργήσετε μια νέα διαδρομή (σελίδα 45).
- 5 Επιλέξτε **Αναμετρήσεις** για να ανταγωνιστείτε με άλλους ποδηλάτες για κατατάξεις και βραβεία.
- 6 Επιλέξτε **Δημιουργία κωδικού**.

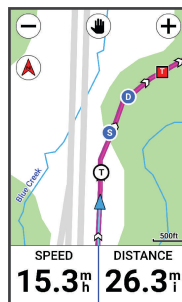
Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge δημιουργεί έναν κωδικό που μπορείτε να στείλετε σε άλλους ποδηλάτες.



- Επιλέξτε το **☰** > **Κοινή χρήση κωδικού** > ✓.
- Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **Προβολή κωδικού** > **Κοινή χρήση**.
- Επιλέξτε τη μέθοδο για την κοινοποίηση του κωδικού με άλλους ποδηλάτες.  
Η εφαρμογή Garmin Connect κοινοποιεί τον κωδικό GroupRide στις επαφές σας.
- Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε **Έναρξη κοινής χρήσης τοποθεσίας**.
- Πατήστε το **▶** και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.

Η οθόνη δεδομένων GroupRide προστίθεται στις οθόνες δεδομένων για το ενεργό προφίλ.

- Επιλέξτε έναν ποδηλάτη από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** για να προβάλετε τη θέση του στον χάρτη ή μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να προβάλετε όλους τους ποδηλάτες (σελίδα 68).



Μπορείτε να πατήσετε ένα εικονίδιο στον χάρτη για να προβάλετε τις πληροφορίες τοποθεσίας, κατεύθυνσης και κατάστασης των άλλων ποδηλατών κατά τη διάρκεια της περιόδου GroupRide.

### Συμμετοχή σε περίοδο GroupRide

Μπορείτε να συμμετάσχετε σε μια περίοδο GroupRide στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge όταν ο κωδικός GroupRide έχει

κοινοποιηθεί σε εσάς. Μπορείτε να εισαγάγετε τον κωδικό πριν από την έναρξη της διαδρομής.

1 Μετακινηθείτε με κύλιση στη γρήγορη ματιά **GroupRide**.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά GroupRide στον βρόχο γρήγορων ματιών (σελίδα 106).

2 Επιλέξτε **Εισαγωγή κωδικού**.

3 Εισαγάγετε τον δψήφιο κωδικό και επιλέξτε το ✓.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge κάνει αυτόματα λήψη της διαδρομής.

4 Την ημέρα της διαδρομής, επιλέξτε **Έναρξη κοινής χρήσης τοποθεσίας**.

5 Πατήστε το ▶ και ξεκινήστε μια διαδρομή με το ποδήλατο.

### Αποστολή μηνύματος GroupRide

Μπορείτε να στείλετε ένα μήνυμα σε άλλους ποδηλάτες κατά τη διάρκεια μιας περιόδου GroupRide.

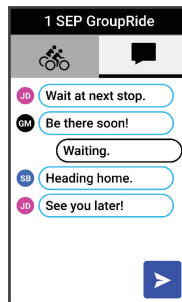
1 Από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε το > ▶.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα προκαθορισμένων απαντήσεων κειμένου.

- Επιλέξτε **Πληκτρολόγηση μηνύματος** για να στείλετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε τις προκαθορισμένες απαντήσεις κειμένου στις ρυθμίσεις της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect. Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.




**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω, στην κορυφή της οθόνης μηνυμάτων, για να προβάλετε παλιά μηνύματα, συμπεριλαμβανομένων των μηνυμάτων που στάλθηκαν προτού συμμετάσχετε στην περίοδο GroupRide (σελίδα 66).

## Κατάσταση χάρτη GroupRide

Στη διάρκεια μιας διαδρομής, μπορείτε να βλέπετε στο χάρτη τους ποδηλάτες που συμμετέχουν στην περίοδο GroupRide.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Τα γράμματα μέσα στα εικονίδια του χάρτη αντιστοιχούν στα αρχικά του ονόματος του ποδηλάτη.

Εικονίδιο	Σχήμα	Χρώμα	Μετακίνηση	Συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin Connect
	Κύκλος	Άσπρο	Ναι	Όχι
	Κύκλος	Μπλε	Ναι	Ναι
	Τετράγωνο	Άσπρο	Όχι	Όχι
	Τετράγωνο	Κόκκινο	Όχι	Ναι
	Κύκλος	Γκρι	Άγνωστο	Άγνωστο


**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη, από τη σελίδα GroupRide επιλέξτε το .

### Έξοδος από περίοδο GroupRide

Προκειμένου ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge να σας καταργήσει από τους χάρτες και τις λίστες άλλων ποδηλατών, πρέπει να έχετε ενεργή σύνδεση στο Internet.

Μπορείτε να κάνετε έξοδο από μια περίοδο GroupRide οποιαδήποτε στιγμή.



Ορίστε μια επιλογή:

- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, σύρετε προς τα κάτω για να προβάλετε τα widget ελέγχων και επιλέξτε **Αποχώρηση από GroupRide**.
- Από τη σελίδα **GroupRide**, επιλέξτε **Αποχώρηση από GroupRide**.
- Πατήστε το  > **Αποθήκ.** για να ξεκινήσει ο χρόνος

δραστηριότητας και ολοκληρώστε τη δραστηριότητά σας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge καταργεί αυτόματα την περίοδο GroupRide όταν λήγει (σελίδα 69).

### Συμβουλές για τις περιόδους GroupRide

- Ποδηλατήστε σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιώντας το GPS.
- Αντιστοιχίστε τον συμβατό σας υπολογιστή ποδηλάτου Edge με το τηλέφωνό σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.
- Οι ποδηλάτες ομάδας μπορούν να προσθέσουν μια περίοδο GroupRide στη συσκευή τους ανά πάσα στιγμή και κατόπιν να συμμετάσχουν στην περίοδο την ημέρα της διαδρομής. Οι περίοδοι λήγουν 24 ώρες μετά την ώρα έναρξης.
- Για να κοινοποιήσετε τον κωδικό GroupRide κατά τη διάρκεια της διαδρομής, επιλέξτε το  από την οθόνη δεδομένων **GroupRide** στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
- Όταν λάβετε ένα μήνυμα GroupRide, μπορείτε να επιλέξετε το  για να θέσετε σε σίγαση τον ήχο από όλα τα μηνύματα για τη συγκεκριμένη περίοδο GroupRide.
- Η λίστα ποδηλατών ανανεώνεται κάθε 15 δευτερόλεπτα και

εμφανίζει λεπτομέρειες για τους 25 πλησιέστερους ποδηλάτες εντός 40 χλμ. (25 mi). Για να προβάλετε πρόσθετους ποδηλάτες εκτός της ακτίνας 40 χλμ. (25 mi), επιλέξτε **Εμφάνιση περισσότερων**.

- Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, σύρετε προς τα κάτω για να προβάλετε τα widget ελέγχων για περισσότερες επιλογές.
- Σταματήστε να ποδηλατείτε προτού επιχειρήσετε να προβάλετε τις πληροφορίες τοποθεσίας και κατεύθυνσης για τους άλλους ποδηλάτες στην περίοδο GroupRide (σελίδα 68).

### Κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος

Η λειτουργία κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και συγγενείς κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο, συμπεριλαμβανοντας τον συγκεντρωτικό χρόνο και τον χρόνο τελευταίου γύρου. Πριν από το συμβάν, μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα με τους παραλήπτες και το περιεχόμενο του μηνύματος στην εφαρμογή Garmin Connect.

## Ενεργοποίηση κοινής χρήσης ζωντανού συμβάντος

Για να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος, πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι λειτουργίες LiveTrack είναι διαθέσιμες όταν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στην εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth με ένα συμβατό τηλέφωνο Android.

- 1 Ενεργοποιήστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
- 2 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης**.
- 3 Επιλέξτε **Συσκευές** και κατόπιν επιλέξτε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge.
- 4 Επιλέξτε το διακόπτη εναλλαγής για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Κοινή χρήση ζωντανής εκδήλωσης**.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- 6 Επιλέξτε **Παραλήπτες** για να προσθέσετε άτομα από τις επαφές σας.
- 7 Επιλέξτε **Επιλογές μηνύματος** για να προσαρμόσετε τα στοιχεία

ενεργοποίησης και τις επιλογές μηνυμάτων.

- 8 Βγείτε έξω και επιλέξτε ένα προφίλ ποδηλασίας GPS στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 .

Η κοινή χρήση ζωντανού συμβάντος παραμένει ενεργοποιημένη για 24 ώρες.

## Μηνύματα από θεατές

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Τα μηνύματα από θεατές είναι μια λειτουργία που επιτρέπει στους ακόλουθους LiveTrack να σας στέλνουν μηνύματα κειμένου κατά τη διάρκεια μια δραστηριότητας ποδηλασίας. Μπορείτε να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις LiveTrack της εφαρμογής Garmin Connect.

## Αποκλεισμός μηνυμάτων θεατών

Αν θέλετε να αποκλείσετε τα μηνύματα από θεατές, η Garmin συνιστά την απενεργοποίησή τους πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.

Επιλέξτε **☰ > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack > Μηνύματα από θεατές**.

## Ρύθμιση της ειδοποίησης ποδηλάτου

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση ποδηλάτου όταν βρίσκεστε μακριά από το ποδήλατό σας, όπως όταν κάνετε μια στάση κατά τη διάρκεια μιας μακρινής διαδρομής. Μπορείτε να ελέγξετε την ειδοποίηση ποδηλάτου από τη συσκευή σας ή τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect.

1 Επιλέξτε το  > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Ειδοποίηση ποδηλάτου**.

2 Δημιουργήστε ή ενημερώστε τον κωδικό πρόσβασής σας.

Όταν απενεργοποιείτε την ειδοποίηση ποδηλάτου από τη συσκευή σας Edge, σας ζητείται να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης.

3 Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης και στο widget στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε **Ρύθμ. ειδοπ. ποδηλ.**

Αν η συσκευή ανιχνεύσει κίνηση, ηχεί ένας συναγερμός και αποστέλλεται μια ειδοποίηση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

## Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων στο τηλέφωνό σας

Για να μπορέσετε να ρυθμίσετε ηχητικά μηνύματα, πρέπει να έχετε αντιστοιχίσει ένα τηλέφωνο με την εφαρμογή Garmin

Connect με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge .

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εφαρμογή Garmin Connect ώστε να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης παρότρυνσης στο τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής ποδηλασίας ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα περιλαμβάνουν τον αριθμό γύρου και τον χρόνο γύρου, πληροφορίες πλοήγησης, πληροφορίες για την ισχύ, τον ρυθμό ή την ταχύτητα, καθώς και δεδομένα καρδιακών παλμών. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, η εφαρμογή Garmin Connect θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο του τηλεφώνου, ώστε να αναπαραχθεί η ανακοίνωση. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα επίπεδα έντασης ήχου στην εφαρμογή Garmin Connect.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.

2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin**.

3 Επιλέξτε τη συσκευή σας.

4 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.

## Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην ακούτε μουσική ενώ κάνετε ποδήλατο σε δημόσιους αυτοκινητοδρόμους, καθώς κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σας αποσπάσει την προσοχή και να οδηγήσει σε ατύχημα, προκαλώντας κατ' επέκταση τραυματισμό

ή ακόμη και θάνατο. Είναι ευθύνη του χρήστη να γνωρίζει και να κατανοεί τους τοπικούς νόμους και κανονισμούς σχετικά με τη χρήση ακουστικών στη διάρκεια της ποδηλασίας.

Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge .

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος του υπολογιστή ποδηλάτου Edge για να δείτε τα widget και, στη συνέχεια, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε το widget των στοιχείων ελέγχου μουσικής.
- 3 Ξεκινήστε να ακούτε μουσική από το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.

Μπορείτε να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge .

## Garmin Share

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες σας.



Η λειτουργία Garmin Share σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth για ασύρματη κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συμβατές συσκευές Garmin. Με το Garmin Share ενεργοποιημένο και συμβατές συσκευές Garmin εντός εμβέλειας μεταξύ τους, μπορείτε να επιλέξετε αποθηκευμένες τοποθεσίες, διαδρομές και ασκήσεις για μεταφορά σε άλλη συσκευή μέσω απευθείας, ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ συσκευών, χωρίς να απαιτείται τηλέφωνο ή συνδεσιμότητα Wi-Fi.

### Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων



σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

Η συσκευή σας Edge μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένη σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (σελίδα 73). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιήσετε μια αγαπημένη διαδρομή από τον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge στο συμβατό ρολόι σας Garmin.

- 1 Επιλέξτε  > **Garmin Share** > **Κοινή χρήση**.
- 2 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν επιλέξτε ένα ή περισσότερα στοιχεία.
- 3 Επιλέξτε **Κοινοποίηση %1 στοιχείων**.
- 4 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 5 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 6 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 7 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 8 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ίδιων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 9 Επιλέξτε **Τέλος**.

## Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

- 1 Επιλέξτε  > **Garmin Share**.
- 2 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές εντός εμβέλειας.
- 3 Επιλέξτε **Αποδοχή**.
- 4 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 5 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 6 Επιλέξτε **Τέλος**.

Μπορείτε να προβάλετε τα ληφθέντα δεδομένα στα μενού Προπόνηση ή Πλοήγηση. Στην αρχική οθόνη, εμφανίζεται το τελευταίο στοιχείο που ελήφθη.

## Ρυθμίσεις του Garmin Share

Επιλέξτε  > **Garmin Share** > .

**Κατάσταση:** Επιτρέπει στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge να λαμβάνει στοιχεία μέσω του Garmin Share.

### **Διαγραφή συσκευών από τη μνήμη:**

Καταργεί τις συσκευές στις οποίες ο υπολογιστής ποδηλάτου κοινοποιούσε προηγούμενως στοιχεία.

## **Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi**

Το

### **Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε:**

Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

**Ενημερώσεις λογισμικού:** Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

**Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης:** Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στην τοποθεσία του Garmin Connect. Την επόμενη φορά που η συσκευή σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στη συσκευή σας.

### **Ρύθμιση συνδεσιμότητας του Wi-Fi**


Πρέπει να συνδέσετε τη συσκευή σας στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

**1** Ορίστε μια επιλογή:

- Κατεβάστε την εφαρμογή Garmin Connect και αντιστοιχίστε την με το τηλέφωνό σας (σελίδα 56).
- Μεταβείτε στη διεύθυνση [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) και κατεβάστε την εφαρμογή Garmin Express.

**2** Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ρυθμίσετε τη συνδεσιμότητα του Wi-Fi.

### **Ρυθμίσεις Wi-Fi**

Επιλέξτε  > **Συνδεδεμένες λειτουργίες > Wi-Fi.**

**Ενεργοποίηση:** Ενεργοποιεί την ασύρματη τεχνολογία Wi-Fi.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Άλλες ρυθμίσεις Wi-Fi εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένο το Wi-Fi.

**Αυτόματη αποστολή:** Σας επιτρέπει να αποστέλλετε δραστηριότητες αυτόματα σε ένα γνωστό ασύρματο δίκτυο.

**Συγχρονισμός Wi-Fi:** Επιλέξτε για μη αυτόματο συγχρονισμό Wi-Fi.

**Προσθήκη δικτύου:** Συνδέει τη συσκευή σας με ένα ασύρματο δίκτυο.

## **Ασύρματοι αισθητήρες**

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω τεχνολογίας

ANT+ ή Bluetooth (σελίδα 83). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 97). Εάν η συσκευή σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχει ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας με ποδήλατο (σελίδα 89).
Τηλεχειριστήριο Edge	Μπορείτε να ελέγξετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge με το τηλεχειριστήριο Edge, συμπεριλαμβανομένης της εκκίνησης της αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας, της σήμανσης γύρων και της κύλισης στις οθόνες δεδομένων.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το συμβατό σας ρολόι Garmin σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριάθλου.
Καρδιακοί παλμοί	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν εξωτερικό αισθητήρα, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 200, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series ή HRM-Dual™, για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach™ σας επιτρέπει να ελέγξετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge (σελίδα 89).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia <sup>®</sup> για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally <sup>™</sup> ή Vector του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στη συσκευή σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (σελίδα 84) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 100).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να τραβήξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο (σελίδα 87).
Αλλαγή ταχύτητας	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχύτητων για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχύτητων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Shimano Di2	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων Shimano® Di2™ για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Shimano E-Bike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου σας με το σύστημα eBike Shimano και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας με ποδήλατο (σελίδα 89).
Έξυπνο όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, διαδρομή με ποδήλατο ή άσκηση (σελίδα 18).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ταχύτητα/ Συχνότητα πεταλιών	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή συχνότητας πεταλιών στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα στον υπολογιστή ποδηλάτου κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (σελίδα 144).
Tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe™ σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.
VIRB	Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB® μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή ποδηλάτου.

## Τοποθέτηση του αισθητήριου καρδιακών παλμών HRM-Dual

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν διαθέτετε συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών,

μπορείτε να παραλείψετε αυτήν την εργασία.

Αν έχετε άλλο αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του αισθητήριου καρδιακών παλμών σας.

Θα πρέπει να φοράτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών απευθείας επάνω στο δέρμα σας, ακριβώς κάτω από το στήρνο. Θα πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό ώστε να παραμένει στη θέση του στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας.

- 1 Κουμπώστε τη μονάδα αισθητήριου καρδιακών παλμών ① στον ιμάντα.



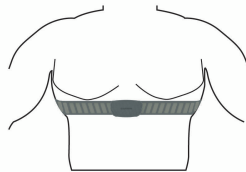
Τα λογότυπα Garmin στη μονάδα και στον ιμάντα θα πρέπει να είναι με τη σωστή πλευρά προς τα επάνω.

- 2 Γράνετε τα ηλεκτρόδια ② και τις επιφάνειες επαφής ③ στο πίσω μέρος του ιμάντα, για να δημιουργήσετε ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στο στήρνο σας και τον αναμεταδότη.



- 3 Τυλίξτε τον ιμάντα γύρω από το στήρνο σας και συνδέστε το άγκιστρο ιμάντα ④ στον βρόχο ⑤.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ετικέτα φροντίδας δεν θα πρέπει να είναι διπλωμένη.



Τα λογότυπα Garmin θα πρέπει να είναι με τη σωστή πλευρά προς τα επάνω.

- 4 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Αφού φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, αυτό ενεργοποιείται και στέλνει δεδομένα.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Εάν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, ανατρέξτε στις συμβουλές αντιμετώπισης προβλημάτων (σελίδα 80).

### **Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών**

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να προσδιορίσει

τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα τις ζώνες καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους για τη φυσική σας κατάσταση (σελίδα 80). Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να ορίσετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης και τις ζώνες καρδιακών παλμών.

1 Επιλέξτε **☰** > **Τα στατιστικά στοιχεία μου** > **Ζώνες προπόνησης** > **Ζώνες καρδιακών παλμών.**

2 Εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς, το γαλακτικό κατώφλι και τους καρδιακούς παλμούς σας σε κατάσταση ανάπαυσης.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης για να καταγράψετε αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Οι τιμές των ζωνών ενημερώνονται αυτόματα, αλλά μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε μη αυτόματα κάθε τιμή.

3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με:**

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.

- Επιλέξτε **Μέγιστοι %** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
- Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφλιού γαλακτικού οξέος** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.

### Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

## Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (σελίδα 143) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

## Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Εφαρμόστε ξανά νερό στα ηλεκτρόδια και στις επιφάνειες επαφής (εάν υπάρχουν).
- Σφίξτε τον ιμάντα στο στέρνο σας.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας (σελίδα 117).
- Φορέστε ένα βαμβακερό πουκάμισο ή βρέξτε καλά και τις δύο πλευρές του ιμάντα.

Τα συνθετικά υφάσματα που τρίβονται ή χτυπούν στο αισθητήριο καρδιακών παλμών μπορούν να δημιουργήσουν στατικό ηλεκτρισμό που παρεμβάλλεται με τα σήματα καρδιακών παλμών.

- Απομακρυνθείτε από πηγές που μπορούν να προκαλέσουν παρεμβολές στο αισθητήριο καρδιακών παλμών.

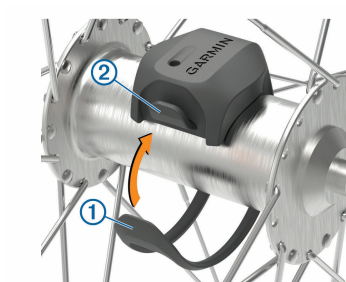
Ορισμένες πηγές παρεμβολών είναι τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία, ορισμένοι ασύρματοι αισθητήρες 2,4 GHz, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης, ηλεκτρικά μοτέρ, φούρνοι, φούρνοι μικροκυμάτων, ασύρματα τηλέφωνα 2,4 GHz και ασύρματα σημεία πρόσβασης LAN.

## Τοποθέτηση του αισθητήρα ταχύτητας

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η Garmin συνιστά να ασφαλίσετε το ποδήλατό σας σε μια βάση κατά την τοποθέτηση του αισθητήρα.

- 1 Τοποθετήστε και συγκρατήστε τον αισθητήρα ταχύτητας επάνω στην πλήμνη τροχού.
- 2 Τραβήξτε τον ιμάντα ① γύρω από την πλήμνη τροχού και στερεώστε τον στο άγκιστρο ② στον αισθητήρα.



Ο αισθητήρας μπορεί να έχει κλίση όταν τοποθετηθεί σε ασύμμετρη

πλήμνη. Αυτό δεν επηρεάζει τη λειτουργία.

- 3 Περιστρέψτε τον τροχό για να ελέγξετε την απόσταση.

Ο αισθητήρας δεν θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με άλλα μέρη του ποδηλάτου σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα για πέντε δευτερόλεπτα, για να υποδείξει δραστηριότητα μετά από δύο περιστροφές.

## Εγκατάσταση του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς

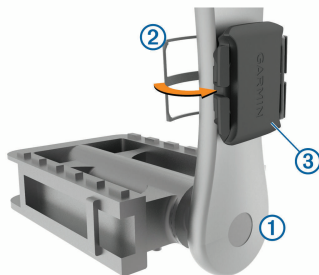
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν διαθέτετε το συγκεκριμένο αισθητήρα, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη διαδικασία.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η Garmin συνιστά να ασφαλίσετε το ποδήλατό σας σε μια βάση κατά την τοποθέτηση του αισθητήρα.

- 1 Επιλέξτε το μέγεθος ιμάντα που ταιριάζει καλά στο βραχίονα στροφάλου ①.  
Ο ιμάντας που επιλέγετε θα πρέπει να είναι ο μικρότερος που μπορεί να καλύψει το βραχίονα στροφάλου.
- 2 Στη μη κινητήρια πλευρά, τοποθετήστε και συγκρατήστε την επίπεδη πλευρά του αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς

στο εσωτερικό μέρος του βραχίονα στροφάλου.

- 3 Τραβήξτε τους ιμάντες ② γύρω από το βραχίονα στροφάλου και στερεώστε τους στα άγκιστρα ③ στον αισθητήρα.



- 4 Περιστρέψτε το βραχίονα στροφάλου για να ελέγξετε την απόσταση. Ο αισθητήρας και οι ιμάντες δεν θα πρέπει να έρχονται σε επαφή με άλλα μέρη του ποδηλάτου ή του παπουτσιού σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα για πέντε δευτερόλεπτα, για να υποδείξει δραστηριότητα μετά από δύο περιστροφές.

- 5 Κάντε μια δοκιμαστική διαδρομή 15 λεπτών με το ποδήλατο και επιθεωρήστε τον αισθητήρα και τους

ιμάντες, ώστε να διασφαλίσετε ότι δεν υπάρχει ένδειξη ζημιάς.

### Πληροφορίες σχετικά με τους αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς

Τα δεδομένα ρυθμού πεταλιάς από τον αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς καταγράφονται πάντα. Εάν δεν έχουν συζευχθεί αισθητήρες ταχύτητας και ρυθμού πεταλιάς με τη συσκευή, για τον υπολογισμό της ταχύτητας και του ρυθμού πεταλιάς χρησιμοποιούνται δεδομένα GPS.

Ο ρυθμός πεταλιάς είναι ο ρυθμός που κάνετε πετάλι ή η "περιστροφή" που μετράται επί τον αριθμό περιστροφών του βραχίονα στροφάλου ανά λεπτό (στροφές/λεπτό).

### Υπολογισμός μέσης τιμής δεδομένων ρυθμού πεταλιάς ή ισχύος

Η ρύθμιση υπολογισμού μέσης τιμής των μη μηδενικών δεδομένων είναι διαθέσιμη αν προπονήσετε με έναν προαιρετικό αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς ή μετρητή ισχύος. Με την προεπιλεγμένη ρύθμιση εξαιρούνται οι μηδενικές τιμές που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Μπορείτε να αλλάξετε την τιμή αυτής της ρύθμισης (σελίδα 107).

## Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge συνδέεται στο αισθητήριο αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και το αισθητήριο είναι ενεργό και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν η συσκευή σας συνοδεύεται από αισθητήρα, έχει ήδη αντιστοιχιστεί.

- 1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

- 2 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τον αισθητήρα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Διατηρήστε απόσταση 10 m (33 ft) από τους αισθητήρες άλλων ποδηλατών κατά τη σύζευξη.

- 3 Επιλέξτε  > Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα.

- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε έναν τύπο αισθητήρα.
- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλους** για να γίνει αναζήτηση όλων των κωντινών αισθητήρων.

Εμφανίζεται μια λίστα με τους διαθέσιμους αισθητήρες.

- 5 Επιλέξτε έναν ή περισσότερους αισθητήρες για σύζευξη με τη συσκευή σας.

- 6 Επιλέξτε **Προσθήκη**.

Όταν ο αισθητήρας είναι συζευγμένος με τη συσκευή σας, η κατάσταση του αισθητήρα είναι Έχει συνδεθεί. Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα πεδίο δεδομένων όπου θα εμφανίζονται δεδομένα αισθητήρα.

## Διάρκεια ζωής μπαταρίας ασύρματου αισθητήρα


Αφού κάνετε μια διαδρομή με το ποδήλατο, εμφανίζονται τα επίπεδα διάρκειας ζωής της μπαταρίας για τους ασύρματους αισθητήρες που συνδέθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η λίστα ταξινομείται κατά στάθμη μπαταρίας.

## Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση [www.garmin.com/cycling](http://www.garmin.com/cycling) για να δείτε τη λίστα μετρητών ισχύος που είναι συμβατοί με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge (όπως τα συστήματα Rally και Vector).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.
- Προσαρμόστε τις ζώνες ισχύος ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας (σελίδα 84).
- Χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (σελίδα 100).
- Προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων ισχύος (σελίδα 97).

### Ορισμός ζωνών ισχύος


Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες και μπορεί να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες στη συσκευή ή μέσω του Garmin Connect. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας.

- 1 Επιλέξτε  > Τα στατιστικά στοιχεία μου > Ζώνες προπόνησης > Ζώνες ισχύος.
- 2 Εισαγάγετε την τιμή του FTP σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύμφωνα με:**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
  - Επιλέξτε **% FTP** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών ως ποσοστό του λειτουργικού ορίου ισχύος σας.
  - Επιλέξτε **Διαμόρφωση** για να επεξεργαστείτε τον αριθμό των ζωνών ισχύος.

### Βαθμονόμηση του μετρητή ισχύος σας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον μετρητή ισχύος σας, πρέπει να τον εγκαταστήσετε, να τον συζεύξετε με τη συσκευή σας και να βεβαιωθείτε ότι ο μετρητής ισχύος διαβιβάζει δεδομένα ενεργά.

Για οδηγίες βαθμονόμησης ειδικά για το μετρητή ισχύος σας, ανατρέξτε στις οδηγίες του κατασκευαστή.

- 1 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες**.
- 2 Επιλέξτε το μετρητή ισχύος σας.
- 3 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση**.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Διατηρήστε τον μετρητή ισχύος σας ενεργό μέχρι να εμφανιστεί το μήνυμα.

- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

### Ισχύς βάσει πεταλιών

Το Rally μετρά την ισχύ βάσει πεταλιών.

Το Rally μετρά τη δύναμη που ασκείτε μερικές εκατοντάδες φορές κάθε δευτερόλεπτο. Το Rally μετρά επίσης τον ρυθμό πεταλιάς ή την περιστροφική ταχύτητα των πεταλιών. Μετρώντας τη δύναμη, τη φορά της δύναμης, την περιστροφή του βραχίονα στροφάλου και του χρόνου, το Rally μπορεί να προσδιορίσει την ισχύ (W). Επειδή το Rally μετρά ανεξάρτητα την ισχύ του αριστερού και του δεξιού ποδιού, αναφέρει το ισοζύγιο ισχύος αριστερά-δεξιά.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το σύστημα μεμονωμένων αισθητήρων Rally δεν παρέχει ισοζύγιο ισχύος αριστερά-δεξιά.

### Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας

Τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας μετρούν τον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζετε την ισχύ σε όλη τη διάρκεια της κάθε πεταλιάς και το σημείο του πεντάλ στο οποίο εφαρμόζετε την ισχύ. Αυτό σας επιτρέπει να κατανοήσετε τον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο ποδηλατείτε. Η κατανόηση του τρόπου και του σημείου παραγωγής της ισχύος σας σας επιτρέπει να προπονήσετε

πιο αποτελεσματικά και να αξιολογήτε την κατάσταση του ποδηλάτου σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να χρησιμοποιήσετε τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας, πρέπει να διαθέτετε συμβατό μετρητή ισχύος διπλού αισθητήρα, τον οποίο θα συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+.

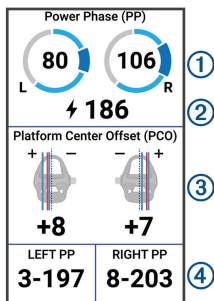
Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

### Χρήση δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας, πρέπει να κάνετε σύζευξη του μετρητή ισχύος χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+ (σελίδα 83).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για την εγγραφή των δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας χρησιμοποιείται επιπλέον μνήμη της συσκευής.

- 1 Πηγαίετε για ποδηλασία.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση στην οθόνη δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας για να δείτε τα δεδομένα φάσης ισχύος σας ①, τη συνολική ισχύ ② και τη μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας ③.



- 3 Αν χρειάζεται, πατήστε παρατεταμένα ένα πεδίο δεδομένων ④ για να το αλλάξετε (σελίδα 97).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε τα δύο πεδία δεδομένων στο κάτω μέρος της οθόνης.

Μπορείτε να στείλετε τη διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect για να δείτε πρόσθετα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας (σελίδα 93).

### Δεδομένα φάσης ισχύος


Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού (μεταξύ της γωνίας έναρξης της πεταλιάς και της γωνίας λήξης της πεταλιάς) όπου παράγετε θετική ισχύ.

### Μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας

Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείτε δύναμη.

### Προσαρμογή των δυναμικών στοιχείων ποδηλασίας

Για να εξατομικεύσετε τα χαρακτηριστικά Rally, θα πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος Rally με τη συσκευή σας.

- 1 Επιλέξτε το  > Αισθητήρες.
- 2 Επιλέξτε τον μετρητή ισχύος Rally.
- 3 Επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να ρυθμίσετε τους διακόπτες εναλλαγής ώστε να ενεργοποιούν και να απενεργοποιούν την αποτελεσματικότητα ροής, την ομαλότητα πεταλιάς και τα δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας.

### Ενημέρωση του λογισμικού συστήματος Rally μέσω του υπολογιστή ποδηλάτου Edge

Για να μπορέσετε να ενημερώσετε το λογισμικό, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge με το σύστημά σας Rally.

- 1 Στείλτε τα δεδομένα ποδηλασίας στον λογαριασμό σας Garmin Connect (σελίδα 93).

Το Garmin Connect αναζητά αυτόματα ενημερώσεις λογισμικού και τις στέλνει στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge .

- 2 Πλησιάστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge εντός της εμβέλειας (3 m) των μετρητών ισχύος.
- 3 Στρέψτε μερικές φορές το βραχίονα του στροφάλου. Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge σας προτείνει να εγκαταστήσετε όλες τις ενημερώσεις λογισμικού που εκκρεμούν.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Επίγνωση της κατάστασης

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η σειρά των προϊόντων επίγνωσης ποδηλασίας Varia μπορεί να βελτιώσει την επίγνωση της κατάστασης. Δεν αντικαθιστούν, ωστόσο, την ευθύνη του ποδηλάτη να είναι προσεκτικός ή την ορθή κρίση του. Φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφάλεια. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.



Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τη σειρά των προϊόντων επίγνωσης της κατάστασης Varia (σελίδα 74). Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του αξεσουάρ σας για περισσότερες πληροφορίες.

## Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.


Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με τον υπολογιστή ποδηλάτου (σελίδα 83).

- 1 Για να ανοίξετε τα widget, σύρετε από το πάνω μέρος της οθόνης προς τα κάτω.
- 2 Μετακινηθείτε στο widget στοιχείων ελέγχου της κάμερας Varia και ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Πίσω φως-ραντάρ** για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
  - Επιλέξτε  για να βγάλετε μια φωτογραφία.
  - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

### Ενεργοποίηση του ήχου πράσινου επιπέδου απειλής

Για να ενεργοποιήσετε τον ήχο πράσινου επιπέδου απειλής, πρέπει να συζεύξετε τη συσκευή με μια συμβατή Varia συσκευή ραντάρ καθρέπτη και να ενεργοποιήσετε τους ήχους.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε έναν ήχο που θα σας ενημερώνει όταν το ραντάρ μεταβαίνει σε πράσινο επίπεδο απειλής.

- 1 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή ραντάρ σας.
- 3 Επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων**.
- 4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής **Ήχος πράσινου επιπέδου απειλής**.

## Ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων



Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα συμβατά ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων, όπως τα συστήματα Shimano Di2 ή SRAM® AXS, πρέπει να τα αντιστοιχίσετε με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge (σελίδα 83).

Μπορείτε να διαμορφώσετε τα διαθέσιμα κουμπιά των συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων για τον έλεγχο ενεργειών στον υπολογιστή ποδηλάτου σας Edge, όπως η εκκίνηση και η διακοπή δραστηριότητας και η καταγραφή γύρων. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 97). Κατά τη λεπτομερή ρύθμιση της θέσης των ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων σας, ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge μπορεί να εμφανίζει τις τιμές ρύθμισης της ζυγοστάθμισης.

## Ο υπολογιστής ποδηλάτου και το eBike σας Edge 1040

Για να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό eBike, όπως ένα eBike Shimano, πρέπει να το αντιστοιχίσετε με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge (σελίδα 83). Μπορείτε να προσαρμόσετε την προαιρετική οθόνη δεδομένων eBike και τα πεδία δεδομένων (σελίδα 97).

## Προβολή λεπτομερειών αισθητήρα eBike


- 1 Επιλέξτε  > **Αισθητήρες**.
- 2 Επιλέξτε το eBike σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να δείτε λεπτομέρειες του eBike, όπως τον μετρητή ή την απόσταση ταξιδιού, επιλέξτε **Στοιχεία αισθητήρα > Στοιχεία eBike**.
  - Για να δείτε μηνύματα σφάλματος του eBike, επιλέξτε .




Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του eBike για περισσότερες πληροφορίες.

## Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Edge. Μεταβείτε στη διεύθυνση [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

### Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, επιλέξτε  > **Αισθητήρες > Προσθήκη αισθητήρα > inReach**.

- 3 Επιλέξτε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και κατόπι επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 4 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα κάτω και προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε το widget του inReach Remote.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε  > **Αποστολή προκαθορισμένου** και επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
  - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε το  > **Εναρξη συζήτησης**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και πληκτρολογήστε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
  - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας περιόδου παρακολούθησης, επιλέξτε το  > **Εναρξη παρακολούθησης**.
  - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **SOS**.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

## Ιστορικό

Η γρήγορη ματιά ιστορικού που εμφανίζεται στον υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 περιλαμβάνει πληροφορίες για τον χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, την ταχύτητα, τα δεδομένα γύρου, το υψόμετρο και προαιρετικές πληροφορίες για τους αισθητήρες που χρησιμοποιούν τεχνολογία ANT+.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο δραστηριότητας έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

Όταν η μνήμη της συσκευής είναι πλήρης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή δεν διαγράφει και δεν αντικαθιστά αυτόματα το ιστορικό σας. Κατά περιόδους, πρέπει να μεταφορτώνετε το ιστορικό σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect, ώστε να παρακολουθείτε όλα τα δεδομένα ποδηλασίας σας.

## Προβολή της διαδρομής σας με το ποδήλατο

1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 106).

- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.

4 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.

5 Ορίστε μια επιλογή.

## Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη προπόνησης

Για να μπορέσετε να δείτε το χρόνο σας σε κάθε ζώνη προπόνησης, πρέπει να κάνετε σύζευξη της συσκευής σας με μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ή μετρητή ισχύος, να ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και σε κάθε ζώνη ισχύος μπορεί να σας βοηθήσει να προσαρμόσετε την ένταση της προπόνησης. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις ζώνες ισχύος σας (σελίδα 84) και τις ζώνες ρυθμού καρδιακών παλμών σας (σελίδα 78) ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα πεδίο δεδομένων ώστε να δείχνει το χρόνο σας στις ζώνες προπόνησης κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας με το ποδήλατο (σελίδα 97).

1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.


**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 106).

- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 4 Επιλέξτε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- 5 Επιλέξτε **Σύνοψη**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Ζώνες ΚΠ**.
  - Επιλέξτε **Ζώνες Ισχύος**.

### Διαγραφή διαδρομής με ποδήλατο

- 1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 106).

- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Διαδρομές με ποδήλατο**.
- 4 Σύρετε μια διαδρομή με ποδήλατο προς τα αριστερά και επιλέξτε το .

### Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συγκεντρωμένα δεδομένα που έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή, συμπεριλαμβανομένων του αριθμού διαδρομών με ποδήλατο, του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων.

- 1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 106).


- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Σύνολα**.

### Διαγραφή συνόλων δεδομένων

- 1 Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στην αρχική σας οθόνη (σελίδα 106).

- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά ιστορικού.
- 3 Επιλέξτε **Σύνολα**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το , για να διαγράψετε όλα τα σύνολα δεδομένων από το ιστορικό.
- Επιλέξτε ένα προφίλ δραστηριότητας για να διαγράψετε τα συγκεντρωμένα σύνολα δεδομένων για ένα μεμονωμένο προφίλ.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

- 5 Επιλέξτε το .

## Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράφτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε το δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν αντιστοιχίζετε τη συσκευή σας με το τηλέφωνό σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Εναλλακτικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

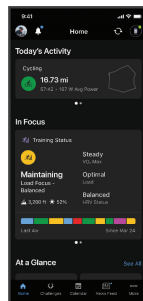
### Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας:

Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στη συσκευή σας, μπορείτε να αποστείλετε αυτή τη δραστηριότητα στο Garmin Connect και να την διατηρήσετε για όσο διάστημα θέλετε.

**Ανάλυση των δεδομένων σας:** Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού πεταλιάς, μιας υπερκεείμενης προβολής χάρτη,

γραφημάτων ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμοσίμων αναφορών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



### Προγραμματισμός της προπόνησής σας:

Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

### Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας:

Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

## Αποστολής της διαδρομής με ποδήλατο στο Garmin Connect

- Συγχρονίστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge με την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνό σας.
- Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB που παρέχεται μαζί με τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge για να στείλετε δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο στον λογαριασμό Garmin Connect στον υπολογιστή σας.

## Εγγραφή δεδομένων

Η συσκευή καταγράφει σημεία κάθε δευτερόλεπτο. Η καταγραφή σημείων κάθε δευτερόλεπτο παρέχει μια εξαιρετικά λεπτομερή περιγραφή της διαδρομής και απαιτεί μεγαλύτερο τμήμα της διαθέσιμης μνήμης.

Για πληροφορίες σχετικά με τον υπολογισμό της μέσης τιμής των δεδομένων ρυθμού πεταλιάς και ισχύος, βλ. σελίδα 82.

## Διαχείριση δεδομένων

### Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή

#### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά τη θύρα USB, το προστατευτικό κάλυμμα και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή.

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα από τη θύρα USB.
- 2 Συνδέστε το ένα άκρο του καλωδίου στη θύρα USB της συσκευής.
- 3 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα USB του υπολογιστή.

Η συσκευή σας εμφανίζεται ως αφαιρούμενη μονάδα στο στοιχείο "Αυτός ο υπολογιστής" σε υπολογιστές Windows®. Καθώς τα λειτουργικά συστήματα Mac® παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων), θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να δείτε τη συσκευή σας σε έναν υπολογιστή Mac.

### Μεταφορά αρχείων στη συσκευή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή. Ανάλογα με το λειτουργικό σύστημα του υπολογιστή σας, η συσκευή εμφανίζεται είτε ως φορητή συσκευή, είτε ως αφαιρούμενος δίσκος, είτε ως αφαιρούμενος τόμος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα λειτουργικά συστήματα Mac δεν ανιχνεύουν τη συσκευή από προεπιλογή. Πρέπει να χρησιμοποιήσετε λογισμικό Garmin

Express για να αλληλεπιδράσετε με τα αρχεία στη συσκευή σας.

- 2 Ανοίξτε το πρόγραμμα αναζήτησης αρχείων του υπολογιστή σας.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Αντιγραφή**.
- 5 Ανοίξτε τη φορητή συσκευή, τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο για τη συσκευή.
- 6 Μεταβείτε σε ένα φάκελο.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι περισσότεροι τύποι αρχείων έχουν έναν φάκελο με όνομα εντός του φακέλου Garmin.
- 7 Επιλέξτε **Επεξεργασία > Επικόλληση**. Το αρχείο εμφανίζεται στη λίστα αρχείων της μνήμης της συσκευής.

## Διαγραφή αρχείων

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα λειτουργικά συστήματα Mac παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP. Πρέπει να ανοίξετε τη μονάδα δίσκου Garmin σε λειτουργικό σύστημα Windows.

## Προσαρμογή της συσκευής σας Λειτουργίες του Connect IQ με δυνατότητα λήψης

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στη συσκευή σας από την Garmin και άλλους παρόχους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ.

**Πεδία δεδομένων:** Σας επιτρέπουν να κατεβάσετε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

**Widget:** Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

**Εφαρμογές:** Προσθέστε διαδραστικές λειτουργίες στη συσκευή σας, όπως νέους τύπους δραστηριότητας εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

## Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας, χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **apps.garmin.com** και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Προφίλ

Ο υπολογιστής ποδηλάτου Edge προσφέρει πολλούς τρόπους προσαρμογής της συσκευής, συμπεριλαμβανομένων των προφίλ. Τα προφίλ αποτελούν σύνολα ρυθμίσεων που βελτιστοποιούν την απόδοση της συσκευής σας με βάση τον τρόπο που την χρησιμοποιείτε. Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε διαφορετικές ρυθμίσεις για την προπόνηση και την ορεινή ποδηλασία.

Όταν χρησιμοποιείτε ένα προφίλ και αλλάξετε ρυθμίσεις, όπως πεδία δεδομένων ή μονάδες μέτρησης, οι αλλαγές αποθηκεύονται αυτόματα στο συγκεκριμένο προφίλ.

**Προφίλ δραστηριότητας:** Μπορείτε να δημιουργήσετε προφίλ δραστηριότητας για κάθε τύπο ποδηλασίας. Για παράδειγμα, μπορείτε


να δημιουργήσετε ένα ξεχωριστό προφίλ για την προπόνηση, για τους αγώνες και για την ορεινή ποδηλασία. Το προφίλ δραστηριότητας περιλαμβάνει προσαρμοσμένες σελίδες δεδομένων, συνολικές τιμές δραστηριότητας, ειδοποιήσεις, ζώνες προπόνησης (όπως για το ρυθμό καρδιακών παλμών και την ταχύτητα), ρυθμίσεις προπόνησης (όπως οι λειτουργίες Auto Pause® και Auto Lap®) και ρυθμίσεις πλοήγησης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά το συγχρονισμό, τα προφίλ δραστηριότητας αποθηκεύονται στον λογαριασμό σας Garmin Connect και μπορούν να αποσταλούν στη συσκευή σας οποιαδήποτε στιγμή.

**Προφίλ χρήστη:** Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις φύλου, ηλικίας, βάρους και ύψους σας. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο.

## Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις φύλου, ηλικίας, βάρους και ύψους σας. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα διαδρομής με ποδήλατο.

1 Επιλέξτε  > **Τα στατιστικά στοιχεία μου > Προφίλ χρήστη.**

2 Ορίστε μια επιλογή.

## Ρυθμίσεις προπόνησης

Οι παρακάτω επιλογές και ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε τη συσκευή σας με βάση τις ανάγκες προπόνησής σας. Αυτές οι ρυθμίσεις αποθηκεύονται σε ένα προφίλ δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις χρόνου για το προφίλ δρόμου σας και ένα συμβάν ενεργοποίησης θέσης Auto Lap για το προφίλ ορεινής ποδηλασίας σας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα προφίλ δραστηριότητας από τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect.

Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας** και κατόπι επιλέξτε ένα προφίλ.

**Ειδοποιήσεις και μηνύματα:** Ρυθμίζει πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι και προσαρμόζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (σελίδα 99).

### Αυτόματη αναστολή λειτουργίας:

Επιτρέπει στη συσκευή να μεταβαίνει αυτόματα σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από πέντε λεπτά αδράνειας (σελίδα 103).

**Αναβάσεις:** Ενεργοποιεί τη λειτουργία ClimbPro και ρυθμίζει ποιους τύπους

αναβάσεων θα εντοπίζει η συσκευή (σελίδα 51).

**Οθόνες δεδομένων:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (σελίδα 97).

**MTB/CX:** Ενεργοποιεί την καταγραφή δυσκολίας/ομαλότητας/άλματος. Ενεργοποιήστε αυτή τη ρύθμιση για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις αλμάτων.

**Πλοήγηση:** Ορίζει μηνύματα πλοήγησης και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις χάρτη και δρομολόγησης (σελίδα 53) (σελίδα 55).

**Διατροφή/Ενυδάτωση:** Επιτρέπει την παρακολούθηση της κατανάλωσης τροφίμων και ποτών.

**Τύπος διαδρομής με ποδήλατο:** Ορίζει τον τύπο διαδρομής με ποδήλατο που είναι τυπικός για αυτό το προφίλ δραστηριότητας, όπως οι καθημερινές μετακινήσεις μέσα στην πόλη.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μετά από μια διαδρομή με ποδήλατο που δεν είναι τυπική, μπορείτε να ενημερώσετε μη αυτόματα τον τύπο της διαδρομής. Τα ακριβή δεδομένα του τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία διαδρομών φιλικών προς το ποδήλατο.

**Δορυφορικά συστήματα:** Σας επιτρέπει να απενεργοποιήσετε το GPS (σελίδα 17)

ή να ορίσετε το δορυφορικό σύστημα που θα χρησιμοποιηθεί για τη δραστηριότητα (σελίδα 105).

**Τμήματα:** Θέτε σε χρήση τα ενεργοποιημένα τμήματά σας (σελίδα 15).

**Αυτοαξιολόγηση:** Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (σελίδα 7).

**Χρονόμετρο:** Ορίζει τις προτιμήσεις του χρονόμετρου. Η επιλογή Auto Pause σας επιτρέπει να ορίσετε πότε το χρονόμετρο της δραστηριότητας θα σταματήσει αυτόματα (σελίδα 104). Η επιλογή Λειτουργία έναρξης αντίστροφης μέτρησης σας επιτρέπει να ορίσετε τον τρόπο με τον οποίο η συσκευή θα ανιχνεύει την έναρξη μιας διαδρομής και θα εκκινεί αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας (σελίδα 104).

### **Ενημέρωση του προφίλ δραστηριότητάς σας**


Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προφίλ δραστηριότητάς σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις και τα πεδία δεδομένων για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή διαδρομή (σελίδα 96).

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα προφίλ δραστηριότητας από τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect.

1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας.**

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε ένα προφίλ.
- Επιλέξτε **Δημιουργία νέου** για να δημιουργήσετε ένα νέο προφίλ αντιγράφοντας ένα υπάρχον προφίλ ή χρησιμοποιώντας ένα πρότυπο.

3 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε το όνομα, το χρώμα και τον προεπιλεγμένο τύπο διαδρομής με ποδήλατο για το προφίλ.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μετά από μια διαδρομή με ποδήλατο που δεν είναι τυπική, μπορείτε να ενημερώσετε μη αυτόματα τον τύπο της διαδρομής. Τα ακριβή δεδομένα του τύπου διαδρομής με ποδήλατο είναι σημαντικά για τη δημιουργία διαδρομών φιλικών προς το ποδήλατο.

### **Προσθήκη οθόνων δεδομένων**

1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας.**

2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Οθόνη δεδομένων.**

4 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν επιλέξτε ένα ή περισσότερα πεδία δεδομένων.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα (σελίδα 126).

- 5 Επιλέξτε το **←**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε μια άλλη κατηγορία για να επιλέξετε περισσότερα πεδία δεδομένων.
  - Επιλέξτε το **✓**.
- 7 Επιλέξτε το **◀** ή το **▶** για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 8 Επιλέξτε το **▶** στην κάτω δεξιά γωνία.
- 9 Ορίστε μια επιλογή:
  - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά πατήστε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
  - Πατήστε δύο φορές ένα πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.
- 10 Επιλέξτε το **✓**.

### **Επεξεργασία οθόνης δεδομένων**

- 1 Επιλέξτε το **≡** > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 4 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων.
- 5 Επιλέξτε **Διάταξη και πεδία δεδομένων**.

- 6 Επιλέξτε το **◀** ή το **▶** για να αλλάξετε τη διάταξη.
- 7 Επιλέξτε το **▶** στην κάτω δεξιά γωνία.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
  - Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά πατήστε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
  - Πατήστε δύο φορές ένα πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.
- 9 Επιλέξτε το **✓**.

### **Προσθήκη οθόνης δεδομένων ελέγχου μουσικής**

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια οθόνη δεδομένων ώστε να εμφανίζει στοιχεία ελέγχου μουσικής και δεδομένα σε πραγματικό χρόνο, όπως ο χρόνος γύρου ή η συνολική άνοδος (σελίδα 71).

- 1 Επιλέξτε το **≡** > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** > **Προσθήκη νέου** > **Στοιχ. ελέγχ. μουσικής**.
- 4 Κρατήστε πατημένο το **≡** και σύρετε την οθόνη δεδομένων προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να αλλάξετε τη θέση της στον βρόχο (προαιρετικά).
- 5 Επιλέξτε **◀** > **Στοιχ. ελέγχ. μουσικής** > **Διάταξη και πεδία δεδομένων**.





## 6 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε ένα πεδίο δεδομένων και μετά πατήστε ένα άλλο πεδίο δεδομένων για να αλλάξετε τη διάταξή τους.
- Πατήστε δύο φορές ένα πεδίο δεδομένων για να το αλλάξετε.

## 7 Επιλέξτε το .

Η οθόνη δεδομένων μουσικής που προστέθηκε εμφανίζεται στη λίστα των οθονών δεδομένων για το προφίλ (σελίδα 99).


## Αναδιάταξη οθονών δεδομένων

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** >  > **Αναδιάταξη**.
- 4 Κρατήστε πατημένο το  σε μια οθόνη δεδομένων και σύρετέ το σε μια νέα θέση.
- 5 Επιλέξτε το .

## Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων και μηνυμάτων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδοποιήσεις για να προπονήσετε με σκοπό να επιτύχετε συγκεκριμένους στόχους χρόνου, απόστασης, θερμίδων, καρδιακών παλμών, ρυθμού πεταλιάς και ισχύος. Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε

ειδοποιήσεις πλοήγησης. Οι ρυθμίσεις ειδοποίησης αποθηκεύονται μαζί με το προφίλ δραστηριότητάς σας (σελίδα 96).

Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας**, κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ και μετά επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.

### Προειδοποιήσεις απότομης στροφής:

Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για δύσκολες στροφές.

### Προειδ. για δρόμο με έντονη κίνηση:

Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για περιοχές υψηλής κυκλοφορίας.

### Προειδοποιήσεις για κινδύνους στον δρόμο:

Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για κινδύνους στον δρόμο, όπως λακκούβες ή εμπόδια (σελίδα 45).

### Προειδ. μη ασφ. δρόμου:

Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις για μη ασφαλτοστρωμένους δρόμους, όπως αυτοί με χρώμα ή χαλίκι.

### Ειδοποιήσεις στόχων άσκησης:

Ενεργοποιεί μια ειδοποίηση όταν επιτυγχάνετε έναν στόχο κατά τη διάρκεια της άσκησής σας.

### Γύρος:

Ρυθμίζει πώς θα ενεργοποιούνται οι γύροι (σελίδα 101).

### Ειδοποίηση χρόνου:

Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα (σελίδα 101).

**Ειδοποίηση απόστασης:** Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για μια καθορισμένη απόσταση (σελίδα 101).

**Ειδοποίηση θερμίδων:** Ρυθμίζει μια ειδοποίηση όταν έχετε κάψει έναν καθορισμένο αριθμό θερμίδων.

**Ειδοποίηση καρδιακών παλμών:** Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί, όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι πάνω ή κάτω από μια επιθυμητή ζώνη (σελίδα 100).

**Ειδοποίηση συχνότητας πεταλιάς:** Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν η συχνότητα πεταλιάς σας είναι πάνω ή κάτω από ένα προσαρμοσμένο εύρος επαναλήψεων ανά λεπτό (σελίδα 100).

**Ειδοποίηση ισχύος:** Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί, όταν το όριο ισχύος σας είναι πάνω ή κάτω από μια επιθυμητή ζώνη (σελίδα 100).

**Ειδοποίηση επιστροφής:** Ρυθμίζει μια ειδοποίηση που υποδεικνύει πότε πρέπει να γυρίσετε κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο.


**Ειδοποίηση φαγητού:** Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για να σας ειδοποιήσει να φάτε σε μια καθορισμένη ώρα, απόσταση ή στρατηγικό διάστημα κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο (σελίδα 101).

**Ειδοποίηση ποτού:** Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για να σας ειδοποιήσει να καταναλώσετε ποτό σε συγκεκριμένη ώρα, απόσταση ή στρατηγικό διάστημα κατά τη διάρκεια που κάνετε ποδήλατο (σελίδα 101).

**Ειδοποιήσεις Connect IQ:** Ενεργοποιεί τις ειδοποιήσεις που έχουν ρυθμιστεί στις εφαρμογές Connect IQ.

### **Ορισμός ειδοποιήσεων εύρους**

Αν διαθέτετε προαιρετική συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών, αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς ή μετρητή ισχύος, μπορείτε να καθορίσετε ειδοποιήσεις εύρους. Μια ειδοποίηση εύρους σας ειδοποιεί όταν η μέτρηση της συσκευής είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από ένα συγκεκριμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν ο ρυθμός πεταλιάς σας είναι κάτω από 40 σ.α.λ. και πάνω από 90 σ.α.λ. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια ζώνη προπόνησης για την ειδοποίηση εύρους (σελίδα 40).

- 1 Επιλέξτε  > Προφίλ δραστηριότητας.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα**.

**4** Επιλέξτε **Ειδοποίηση καρδιακών παλμών, Ειδοποίηση συχνότητας πεταλιάς ή Ειδοποίηση ισχύος.**

**5** Επιλέξτε την ελάχιστη και μέγιστη τιμή ή επιλέξτε ζώνες.

Κάθε φορά που σημειώνεται υπέρβαση ή πτώση κάτω από το προκαθορισμένο εύρος, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 107).

### **Ορισμός επαναλαμβανόμενων ειδοποιήσεων**

Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ειδοποιεί κάθε φορά που η συσκευή καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

**1** Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας.**


**2** Επιλέξτε ένα προφίλ.

**3** Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα.**

**4** Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.

**5** Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

**6** Πληκτρολογήστε μια τιμή.

**7** Επιλέξτε .

Κάθε φορά που φτάνετε μια τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά

σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 107).

### **Ρύθμιση έξυπνων ειδοποιήσεων φαγητού και ποτού**

Μια έξυπνη ειδοποίηση σας ενημερώνει να καταναλώσετε φαγητό ή ποτό σε στρατηγικά διαστήματα με βάση τις τρέχουσες συνθήκες διαδρομής. Οι έξυπνες ειδοποιήσεις διαδρομής βασίζονται στη θερμοκρασία, το υψόμετρο, την ταχύτητα, τη διάρκεια, τους καρδιακούς παλμούς και τα δεδομένα ισχύος (εάν υπάρχουν).

**1** Επιλέξτε  > **Προφίλ δραστηριότητας.**

**2** Επιλέξτε ένα προφίλ.

**3** Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα.**

**4** Επιλέξτε **Ειδοποίηση φαγητού ή Ειδοποίηση ποτού.**

**5** Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

**6** Επιλέξτε **Τύπος > Έξυπνη.**



Κάθε φορά που φτάνετε στην εκτιμώμενη τιμή ειδοποίησης, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (σελίδα 107).



### **Auto Lap**


#### **Επισήμανση γύρων κατά θέση**

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να επισημάνετε

ένα γύρο σε συγκεκριμένη θέση αυτόματα. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διάφορα τμήματα της διαδρομής μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, μεγάλες αναρριχήσεις ή σπριντ για εξάσκηση). Στη διάρκεια των διαδρομών, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Βάσει θέσης για να ενεργοποιείτε γύρους σε όλες τις θέσεις γύρου που έχουν αποθηκευτεί στη διαδρομή.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap > Βάσει θέσης**.
- 6 Επιλέξτε **Γύρος σε**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Πατήστε μόνο Lap (Γύρος)** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων κάθε φορά που πατάτε το  και κάθε φορά που περνάτε ξανά από οποιαδήποτε από αυτές τις τοποθεσίες.
  - Επιλέξτε **Έναρξη και γύρος** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων στη θέση GPS όπου θα πατήσετε


το  και σε οποιαδήποτε θέση κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο όπου θα πατήσετε το .


- Επιλέξτε **Επισημάνση και γύρος** για να ενεργοποιείται ο μετρητής γύρων σε μια συγκεκριμένη θέση GPS που έχετε επισημάνει πριν από τη διαδρομή και σε οποιαδήποτε θέση κατά τη διάρκεια της διαδρομής με ποδήλατο όπου θα πατήσετε το .

- 8 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου (σελίδα 97).

### **Επισημάνση γύρων κατά απόσταση**




Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να επισημάνεται ο γύρος αυτόματα σε μια συγκεκριμένη απόσταση. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας διαδρομής με ποδήλατο (για παράδειγμα, κάθε 10 μίλια ή 40 χιλιόμετρα).

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap**.

- 5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap > Βάσει απόστασης**.
- 6 Επιλέξτε **Γύρος** **σε**.
- 7 Πληκτρολογήστε μια τιμή.
- 8 Επιλέξτε το .
- 9 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου (σελίδα 97).

### Επισήμανση γύρων κατά ώρα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να επισημάνετε με αυτόματο τρόπο μια συγκεκριμένη ώρα σε έναν γύρο. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας διαδρομής με ποδήλατο (για παράδειγμα, κάθε 20 λεπτά).


- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε την ειδοποίηση **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Ενεργοποίηση Auto Lap > Βάσει χρόνου**.
- 6 Επιλέξτε **Γύρος** **σε**.
- 7 Επιλέξτε την τιμή ωρών, λεπτών ή δευτερολέπτων.
- 8 Επιλέξτε το  ή  για να εισαγάγετε μια τιμή.

- 9 Επιλέξτε το .

- 10 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων γύρου (σελίδα 97).

### Προσαρμογή πλαισίου γύρου


Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων που εμφανίζονται στο πλαίσιο γύρου.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις και μηνύματα > Γύρος**.
- 4 Ενεργοποιήστε το **Auto Lap**.
- 5 Επιλέξτε **Προσαρμογή πλαισίου γύρου**.
- 6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

### Χρήση αυτόματης αναστολής λειτουργίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη αναστολή λειτουργίας για αυτόματη μετάβαση στην κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Στη διάρκεια της κατάστασης αναστολής λειτουργίας, η οθόνη είναι βθηστή και οι αισθητήρες, η τεχνολογία Bluetooth και το GPS απενεργοποιημένα.


Το Wi-Fi συνεχίζει να λειτουργεί ενώ η συσκευή είναι σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Αυτόματη αναστολή λειτουργίας**.

### Χρήση του Auto Pause

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause για αυτόματη παύση του χρονόμετρου όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειώνεται κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Η λειτουργία αυτή είναι χρήσιμη αν στη διαδρομή σας με ποδήλατο υπάρχουν φανάρια ή άλλα σημεία όπου χρειάζεται να επιβραδύνετε ή να σταματήσετε.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο δραστηριότητας έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.


- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Χρονόμετρο > Auto Pause**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Σε στάση** για αυτόματη διακοπή του χρονόμετρου όταν σταματάτε να κινείστε.
  - Επιλέξτε **Προσαρμογή** για αυτόματη διακοπή του χρονόμετρου όταν η ταχύτητά

σας μειωθεί κάτω από μια προκαθορισμένη τιμή.

- 5 Αν χρειάζεται, προσαρμόστε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων χρόνου (σελίδα 97).


### Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη κύλιση για αυτόματη κυκλική μετάβαση σε όλες τις οθόνες δεδομένων προπόνησης, ενώ το χρονόμετρο λειτουργεί.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 3 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > ∴ > Αυτόματη κύλιση**.
- 4 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

### Αυτόματη έναρξη του χρονόμετρου

Αυτή η λειτουργία ανιχνεύει αυτόματα αν η συσκευή σας έχει συνδεθεί με δορυφόρους και κινείται. Ξεκινά το χρονόμετρο δραστηριότητας ή σας υπενθυμίζει να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας για να μπορέσετε να καταγράψετε τα δεδομένα της διαδρομής σας με το ποδήλατο.

- 1 Επιλέξτε το  > **Προφίλ δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

3 Επιλέξτε **Χρονόμετρο > Λειτουργία έναρξης αντίστροφης μέτρησης**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μη αυτόματα** και επιλέξτε το ► για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- Επιλέξτε **Με ερώτηση** για να εμφανίζεται μια οπτική υπενθύμιση όταν φτάνετε στην ταχύτητα ειδοποίησης έναρξης.
- Επιλέξτε **Αυτόματα** για να ξεκινά αυτόματα το χρονόμετρο δραστηριότητας όταν φτάνετε στην ταχύτητα έναρξης.

### **Αλλαγή της ρύθμισης δορυφόρων**

Για αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και ταχύτερο εντοπισμό θέσης GPS, μπορείτε να ενεργοποιήσετε το Multi-GNSS ή το Multi-GNSS και Multi-Band. Η συνδυαστική χρήση του GPS και άλλου δορυφόρου μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα από τη χρήση μόνο του GPS.

1 Επιλέξτε το ≡ > **Προφίλ δραστηριότητας**.

2 Επιλέξτε ένα προφίλ.

3 Επιλέξτε **Δορυφορικά συστήματα**.

4 Ορίστε μια επιλογή.

## **Ρυθμίσεις τηλεφώνου**

Επιλέξτε ≡ > **Συνδεδεμένες λειτουργίες > Τηλέφωνο**.

**Ενεργοποίηση:** Ενεργοποιεί το Bluetooth.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Άλλες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν ενεργοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth.

**Φιλικό όνομα:** Σας επιτρέπει να πληκτρολογείτε ένα φιλικό όνομα που προσδιορίζει τις συσκευές σας με Bluetooth.

**Σύζευξη smartphone:** Συνδέει τη συσκευή με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth. Αυτή η ρύθμιση σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth, συμπεριλαμβανομένων του LiveTrack και των αποστολών δραστηριοτήτων στο Garmin Connect.

**Συγχρονισμός τώρα:** Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με συμβατό τηλέφωνο.

**Έξυπνες ειδοποιήσεις:** Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου από το συμβατό τηλέφωνο.

**Ειδοποιήσεις που ακόμη δεν έχετε δει:** Εμφανίζει ειδοποιήσεις για αναπάντητες κλήσεις από το συμβατό τηλέφωνό σας.

**Υπογραφή απάντησης κειμένου:** Επιτρέπει τη χρήση υπογραφών στις απαντήσεις


σας σε μηνύματα κειμένου. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη με συμβατά τηλέφωνα Android.

## Ρυθμίσεις συστήματος

Επιλέξτε  > **Σύστημα**.

- Ρυθμίσεις οθόνης (σελίδα 106)
- Ρυθμίσεις widget (σελίδα 107)
- Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων (σελίδα 107)
- Ρυθμίσεις μονάδας (σελίδα 107)
- Ρυθμίσεις ήχων (σελίδα 107)
- Ρυθμίσεις γλώσσας (σελίδα 107)

## Ρυθμίσεις οθόνης

Επιλέξτε το  > **Σύστημα** > **Οθόνη**.


### Αυτόματη ρύθμιση φωτεινότητας:

Ρυθμίζει αυτόματα τη φωτεινότητα του φωτισμού με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος.

**Φωτεινότητα:** Ρυθμίζει την ένταση φωτεινότητας.

**Λήξη χρονικού ορίου φωτισμού:** Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση του φωτισμού.


**Χρώματα:** Ορίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει χρώματα ημέρας ή νύχτας. Μπορείτε να επιλέξετε Αυτόματα, ώστε η συσκευή να μπορεί να ρυθμίζει αυτόματα τα χρώματα ημέρας ή νύχτας ανάλογα με την ώρα της ημέρας.

**Λήψη στιγμιότυπου οθόνης:** Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε την εικόνα στην οθόνη της συσκευής πατώντας το .



## Χρήση του οπισθοφωτισμού



Μπορείτε να πατήσετε την οθόνη αφής για να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε το χρονικό όριο φωτισμού (σελίδα 106).

- 1 Από την αρχική οθόνη ή την οθόνη δεδομένων, σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της οθόνης.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να προσαρμόσετε χειροκίνητα τη φωτεινότητα, επιλέξτε  και χρησιμοποιήστε τη γραμμή ρύθμισης.
  - Για να επιτρέψετε στη συσκευή να προσαρμόσει αυτόματα τη φωτεινότητα με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος, επιλέξτε **Αυτόματα**.

## Προσαρμογή των Γρήγορων ματιών

- 1 Κάντε κύλιση στο κάτω μέρος της αρχικής οθόνης.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε το , για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορης ματιάς.




- Επιλέξτε το  για να σύρετε τη γρήγορη ματιά προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να αλλάξετε τη θέση της γρήγορης ματιάς στον βρόχο γρήγορης ματιάς.
- Σύρετε αριστερά σε μια γρήγορη ματιά, και επιλέξτε  για να καταργήσετε τη γρήγορη ματιά από τον βρόχο γρήγορης ματιάς.

### Προσαρμογή του βρόχου widget


Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των widget στο βρόχο widget, να καταργήσετε widget και να προσθέσετε νέα widget.

#### 1 Επιλέξτε το > Σύστημα > Widget.

#### 2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το  για να προσθέσετε ένα widget στον βρόχο widget.
- Επιλέξτε το  για να σύρετε το widget προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να αλλάξετε τη θέση του widget στον βρόχο widget.
- Σύρετε αριστερά σε ένα widget και επιλέξτε  για να καταργήσετε το widget από τον βρόχο widget.

### Ρυθμίσεις εγγραφής δεδομένων

Επιλέξτε το  > Σύστημα > Εγγραφή δεδομένων.

**Μέση συχνότητα πεταλιές:** Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα

ρυθμού πεταλιάς που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι (σελίδα 82).

**Μέση τιμή ισχύος:** Καθορίζει αν η συσκευή θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι (σελίδα 82).

**Καταγραφή MKP:** Ρυθμίζει τη συσκευή να καταγράφει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

### Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση και την ταχύτητα, το υψόμετρο, τη θερμοκρασία, το βάρος, τη μορφή τοποθεσίας και τη μορφή ώρας.

#### 1 Επιλέξτε > Σύστημα > Λειτουργία εμφάνισης.

#### 2 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.

#### 3 Επιλέξτε μια μονάδα μέτρησης για τη ρύθμιση.

### Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων συσκευής

Επιλέξτε  > Σύστημα > Ήχοι.

### Αλλαγή της γλώσσας συσκευής

Επιλέξτε  > Σύστημα > Γλώσσα.


### Ζώνες ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα ή

συγχρονίζετε με το τηλέφωνό σας, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας.

## Ρύθμιση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Edge 1040 ως επέκταση οθόνης για να προβάλετε οθόνες δεδομένων από ένα συμβατό ρολόι multisport Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να συζεύξετε μια συμβατή συσκευή Forerunner για να εμφανίσετε τις οθόνες δεδομένων της στη συσκευή Edge για ένα τρίαθλο.

- 1 Από τη συσκευή Edge, επιλέξτε το  > **Επέκταση οθόνης** > **Σύνδεση νέου ρολογιού**.
- 2 Από το συμβατό ρολόι σας Garmin, επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες και αξεσουάρ** > **Προσθήκη νέου** > **Επέκταση οθόνης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη της συσκευής Edge και του ρολογιού Garmin για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης. Οι οθόνες δεδομένων από το συζευγμένο ρολόι σας εμφανίζονται στη συσκευή Edge όταν οι συσκευές είναι συζευγμένες.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι κανονικές λειτουργίες της συσκευής Edge απενεργοποιούνται

κατά τη χρήση της λειτουργίας επέκτασης οθόνης.

Μετά τη σύζευξη του συμβατού ρολογιού Garmin με τη συσκευή Edge, την επόμενη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία επέκτασης οθόνης θα συνδεθούν αυτόματα.

## Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης

Ενώ η συσκευή βρίσκεται στη λειτουργία Επέκτασης οθόνης, αγγίξτε την οθόνη και επιλέξτε **Έξοδος από τη λειτουργία επέκτασης οθόνης** > **Ναι**.

## Πληροφορίες συσκευής Φόρτιση της συσκευής

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά τη θύρα USB, το προστατευτικό κάλυμμα και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή.

Η συσκευή τροφοδοτείται από μια ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου που μπορείτε να φορτίσετε σε μια τυπική πρίζα ή μέσω μιας θύρας USB στον υπολογιστή σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συσκευή δεν θα φορτιστεί εάν βρίσκεται εκτός του εγκεκριμένου εύρους τιμών θερμοκρασίας (σελίδα 115).

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα ① από τη θύρα USB ②.



- 2 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα USB της συσκευής.
- 3 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε έναν προσαρμογέα AC ή σε μια θύρα USB υπολογιστή.
- 4 Συνδέστε τον προσαρμογέα AC σε μια τυπική πρίζα.  
Όταν συνδέετε τη συσκευή σε μια πηγή τροφοδοσίας, η συσκευή ενεργοποιείται.
- 5 Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.  
Αφού φορτίσετε τη συσκευή, κλείστε το προστατευτικό κάλυμμα.

## Πληροφορίες σχετικά με την μπαταρία

### ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια* και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

## Τοποθέτηση της τυπικής βάσης

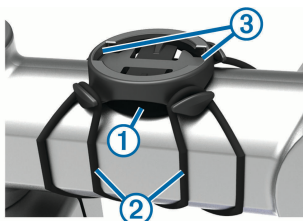
Για βέλτιστη λήψη GPS και ορατότητα οθόνης, τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου με τρόπο ώστε η συσκευή να είναι οριζόντια ως προς το έδαφος και η πρόσοψη της συσκευής να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό. Μπορείτε να εγκαταστήσετε τη βάση ποδηλάτου στον σκελετό ή στο τιμόνι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν διαθέτετε τη συγκεκριμένη βάση, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη εργασία.

- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή όπου δεν

εμποδίζει την ασφαλής λειτουργία του ποδηλάτου σας.

- 2 Τοποθετήστε τον ελαστικό δίσκο ① στο πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου. Περιλαμβάνονται δύο ελαστικοί δίσκοι και μπορείτε να επιλέξετε τον δίσκο που ταιριάζει καλύτερα στο ποδήλάτο σας. Οι ελαστικές γλωττίδες ευθυγραμμίζονται με το πίσω μέρος της βάσης ποδηλάτου, ώστε να παραμείνει στη θέση της.



- 3 Τοποθετήστε τη βάση ποδηλάτου στο σκελετό του ποδηλάτου.
- 4 Στερεώστε καλά τη βάση ποδηλάτου χρησιμοποιώντας τους δύο ιμάντες ②.
- 5 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής με τις εγκοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου ③.
- 6 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή δεξιόστροφα μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.



## Τοποθέτηση του εμπρός έξω στηρίγματος

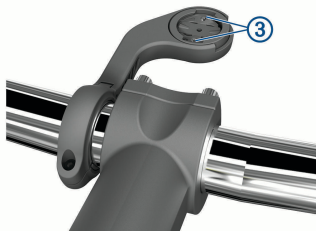
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν διαθέτετε τη συγκεκριμένη βάση, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη εργασία.

- 1 Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge, ώστε να μην εμποδίζει την ασφαλής λειτουργία του ποδηλάτου σας.
- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί για να αφαιρέσετε τη βίδα ① από το σύνδεσμο στο τιμόνι ②.



- 3** Τοποθετήστε το ελαστικό πέλμα γύρω από τον τιμόνι:
- Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 25,4 mm ή 26 mm, χρησιμοποιήστε το παχύτερο πέλμα.
  - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 31,8 mm, χρησιμοποιήστε το λεπτότερο πέλμα.
  - Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 35 mm, μην χρησιμοποιήσετε ελαστικό πέλμα.
- 4** Τοποθετήστε το σύνδεσμο του τιμονιού γύρω από το ελαστικό πέλμα.
- 5** Επανατοποθετήστε και σφίξτε τη βίδα.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η Garmin συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει το στήριγμα, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 7 lbf-in. (0,8 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.
- 6** Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος του υπολογιστή ποδηλάτου

Edge με τις εγχοπές στο στήριγμα του ποδηλάτου **3**.



- 7** Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge προς τα δεξιά μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.

#### Απελευθέρωση του Edge

- 1** Γυρίστε το Edge δεξιόστροφα για να απασφαλίσετε τη συσκευή.
- 2** Σηκώστε το Edge από τη βάση.

#### Τοποθέτηση στηρίγματος ποδηλάτου ορεινής ποδηλασίας

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν δεν διαθέτετε τη συγκεκριμένη βάση, μπορείτε να παραλείψετε αυτήν τη εργασία.

- 1** Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να στερεώσετε τη συσκευή Edge, ώστε να

μην εμποδίζει την ασφαλή λειτουργία του ποδηλάτου σας.

- 2 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 3 mm για να αφαιρέσετε τη βίδα ① από το σύνδεσμο στο τιμόνι ②.



- 3 Ορίστε μια επιλογή:

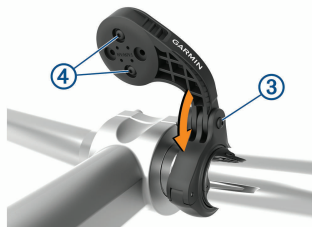
- Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 25,4 mm ή 26 mm, χρησιμοποιήστε το παχύτερο πέλμα γύρω από το τιμόνι.
- Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 31,8 mm, χρησιμοποιήστε το λεπτότερο πέλμα γύρω από το τιμόνι.
- Αν η διάμετρος του τιμονιού είναι 35 mm, μην χρησιμοποιήσετε ελαστικό πέλμα.

- 4 Τοποθετήστε το σύνδεσμο του τιμονιού γύρω από το τιμόνι, έτσι

ώστε ο βραχίονας στήριξης να βρίσκεται ψηλότερα από το σκελετό του ποδηλάτου.

- 5 Χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 3 mm για να χαλαρώσετε τη βίδα ③ στον βραχίονα στήριξης, τοποθετήστε το βραχίονα στήριξης και σφίξτε τη βίδα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η Garmin συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει ο βραχίονας στήριξης, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 20 lbf-in. (2,26 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.



- 6 Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε το εξαγωνικό κλειδί 2 mm για να αφαιρέσετε τις δύο βίδες στην πίσω πλευρά του στηρίγματος ④, αφαιρέστε και περιστρέψτε το σύνδεσμο και επανατοποθετήστε τις βίδες για να

αλλάξετε τον προσανατολισμό του στηρίγματος.

- 7 Επανατοποθετήστε και σφίξτε τη βίδα στο σύνδεσμο του τιμονιού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η Garmin συνιστά να σφίξετε τη βίδα, έτσι ώστε να ασφαλίσει το στηρίγμα, με τη μέγιστη προδιαγεγραμμένη ροπή των 7 lbf-in. (0,8 N-m). Πρέπει να ελέγχετε περιοδικά τη σύσφιξη της βίδας.

- 8 Ευθυγραμμίστε τις γλωττίδες στο πίσω μέρος της συσκευής Edge με τις εγκοπές στο στηρίγμα του ποδηλάτου **5**.



- 9 Πιέστε ελαφρώς προς τα κάτω και γυρίστε τη συσκευή Edge προς τα δεξιά μέχρι να ασφαλίσει στη θέση της.

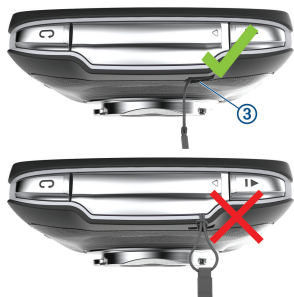
## Τοποθέτηση κορδονιού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το προαιρετικό κορδόνι για να ασφαλίσετε τη συσκευή Edge στο τιμόνι του ποδηλάτου σας.

- 1 Τραβήξτε προς τα πάνω το προστατευτικό κάλυμμα από τη θύρα USB.
- 2 Ξεκινώντας από το πίσω μέρος της συσκευής, εισαγάγετε το βρόχο του κορδονιού **1** μέσα από την υποδοχή της συσκευής.



- 3 Περάστε το άλλο άκρο του κορδονιού **2** μέσα από το βρόχο και τραβήξτε το καλά.
- 4 Κλείστε το προστατευτικό κάλυμμα, διασφαλίζοντας ότι δεν κλείνει απευθείας πάνω στο κορδόνι **3**.



## Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth ή στο Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 106). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις χαρτών

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ενημερώσεις χαρτών είναι διαθέσιμες μόνο μέσω του Garmin Express.

- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

## Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone (σελίδα 56).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect .

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας.

## Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.

- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

## Προδιαγραφές Προδιαγραφές Edge

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Edge 1040 : Έως και 35 ώρες. Edge 1040 Solar: Έως και 45 ώρες με ηλιακή <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Με χρήση σε συνθήκες 75.000 lux

<sup>2</sup> Η συσκευή αντέχει σε τυχαία έκθεση σε νερό βάθους έως ενός μέτρου για 30 λεπτά. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες	Edge 1040 : 2,4 GHz στα 12,7 dBm μέγ. Edge 1040 Solar: 2,4 GHz στα 12,0 dBm μέγ.
Τιμή αντοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 <sup>2</sup>

## Προδιαγραφές του HRM-Dual

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 3,5 έτη, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)

Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz στα 2 dBm μέγιστο
Τιμή αντοχής στο νερό	1 ATM <sup>3</sup> <b>ΣΗΜΕΙΩΣΗ:</b> Αυτό το προϊόν δεν μεταδίδει δεδομένα καρδιακών παλμών ενώ κολυμπάτε.

## Προδιαγραφές αισθητήρα ταχύτητας 2 και αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς 2

Τύπος μπαταρίας	Με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη CR2032, 3 V
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Περίπου 12 χρόνια, με χρήση 1 ώρα/ημέρα
Χωρητικότητα αισθητήρα ταχύτητας	Δεδομένα δραστηριότητας έως 300 ωρών
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 4 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	IEC 60529 IPX7 <sup>4</sup>

<sup>3</sup> Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 10 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>4</sup> Η συσκευή αντέχει σε τυχαία έκθεση σε νερό βάθους έως ενός μέτρου για 30 λεπτά. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού και την άδεια χρήσης.

Επιλέξτε  > Σύστημα > Πληροφορίες > Πληροφορίες δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.

## Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Επιλέξτε .
- 2 Επιλέξτε Σύστημα > Κανονιστικές πληροφορίες.

## Φροντίδα της συσκευής σας

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων, αντηλιακού και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και τα φινιρίσματα.

Στερεώστε καλά το προστατευτικό κάλυμμα, για να αποφύγετε τυχόν φθορά της θύρας USB.

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

## Καθαρισμός της συσκευής

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση

μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

1 Σκουπίστε τη συσκευή με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.

2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

## Καθαρισμός της θύρας USB

1 Απενεργοποιήστε τη συσκευή και αποσυνδέστε την από το ρεύμα.

2 Καθαρίστε τη θύρα USB χρησιμοποιώντας ένα μαλακό, καθαρό πανί που δεν αφήνει χνούδι ή μια μπατονέτα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να βρέξετε ελαφρώς το πανί ή την μπατονέτα με ισοπροπυλική αλκοόλη.

3 Αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς πριν τη συνδέσετε στο ρεύμα.

## Φροντίδα της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Προτού πλύνετε τον μίαντα, πρέπει να ξεκουμπώσετε και να αφαιρέσετε τη μονάδα.

Η συσσώρευση ιδρώτα και αλάτων στον μίαντα μπορεί να μειώσει την ικανότητα

της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών να παρέχει αναφορές με δεδομένα ακριβείας.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) για λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με το πλύσιμο.
- Ξεπλένετε τον ιμάντα μετά από κάθε χρήση.
- Πλένετε στο πλυντήριο τον ιμάντα μετά από κάθε επτά χρήσεις.
- Μην τοποθετείτε τον ιμάντα σε στεγνωτήριο.
- Όταν στεγνώνετε τον ιμάντα, κρεμάστε τον ή ακουμπήστε τον πάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, μπορείτε να αποσπάτε τη μονάδα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.

## Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος*, για

προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

### Αντικατάσταση της μπαταρίας HRM-Dual

- 1 Χρησιμοποιήστε ένα μικρό κατσαβίδι (Torx T5) για να αφαιρέσετε τις τέσσερις βίδες που βρίσκονται στο πίσω μέρος της μονάδας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα αξεσουάρ HRM-Dual που κατασκευάστηκαν πριν από τον Σεπτέμβριο 2020 χρησιμοποιούν βίδες Phillips #00.

- 2 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία.



- 3 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 4 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία με τη θετική πλευρά στραμμένη προς τα επάνω.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

- 5 Επανατοποθετήστε το κάλυμμα και τις τέσσερις βίδες.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην σφίγγετε υπερβολικά.

Αφού αντικαταστήσετε την μπαταρία του αισθητηρίου καρδιακών παλμών, μπορεί να χρειαστεί να το αντιστοιχίσετε ξανά με τη συσκευή.

### Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ταχύτητας

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

- 1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο μπροστινό μέρος του αισθητήρα.



- 2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.
- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

- 6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης στο κάλυμμα να ευθυγραμμιστεί με τον δείκτη στη θήκη.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την

αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

### Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

- 1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο πίσω μέρος του αισθητήρα.



- 2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην απασφαλισμένη θέση και το

κάλυμμα να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.

- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.
- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

- 6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην ασφαλισμένη θέση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήσει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

### Αντικατάσταση της μπαταρίας του αισθητήρα ρυθμού πεταλιών

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Χρησιμοποιήστε αυτές τις οδηγίες για μοντέλα προϊόντων που διαθέτουν υποδοχή κέρματος στη θύρα της μπαταρίας.

Η συσκευή χρησιμοποιεί μία μπαταρία CR2032. Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα για να υποδείξει

χαμηλή στάθμη μπαταρίας μετά από δύο περιστροφές.

- 1 Βρείτε το κυκλικό κάλυμμα της μπαταρίας ① στο πίσω μέρος του αισθητήρα.



- 2 Γυρίστε το κάλυμμα αριστερόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην απασφαιλισμένη θέση και το κάλυμμα να είναι αρκετά χαλαρό για να αφαιρεθεί.
- 3 Αφαιρέστε το κάλυμμα και την μπαταρία ②.
- 4 Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα.
- 5 Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία μέσα στο κάλυμμα, λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μην κάνετε ζημιά στο μονωτικό δακτύλιο και προσέξτε να μην τον χάσετε.

- 6 Γυρίστε το κάλυμμα δεξιόστροφα μέχρι ο δείκτης να είναι στραμμένος στην ασφαλισμένη θέση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λυχνία LED αναβοσβήνει με κόκκινο και πράσινο χρώμα για μερικά δευτερόλεπτα μετά την αντικατάσταση της μπαταρίας. Όταν η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο χρώμα και μετά σταματήσει να αναβοσβήνει, η συσκευή είναι ενεργή και έτοιμη για αποστολή δεδομένων.

## Αντιμετώπιση προβλημάτων Μηδενισμός του υπολογιστή ποδηλάτου Edge

Εάν ο υπολογιστής ποδηλάτου σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να χρειάζεται επαναφορά. Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει δεδομένα ή ρυθμίσεις.

Κρατήστε πατημένο το **■** για 12 δευτερόλεπτα.

Ο υπολογιστής ποδηλάτου εκτελεί επαναφορά και ενεργοποιείται.

## Επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις διαμόρφωσης και τα προεπιλεγμένα προφίλ

δραστηριότητας. Αυτή η ενέργεια δεν θα καταργήσει το ιστορικό ή τα δεδομένα δραστηριότητας, όπως διαδρομές με το ποδήλατο, ασκήσεις και διαδρομές.

Επιλέξτε το **☰** > **Σύστημα** > **Επαναφορά συσκευής** > **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων** > **✓**.

### **Απαλοιφή των δεδομένων και των ρυθμίσεων του χρήστη**

Μπορείτε να απαλείψετε όλα τα δεδομένα χρήστη και να επαναφέρετε τη συσκευή στις αρχικές της ρυθμίσεις. Αυτή η ενέργεια καταργεί το ιστορικό και τα δεδομένα σας, όπως διαδρομές με το ποδήλατο, ασκήσεις και διαδρομές και εκτελεί επαναφορά των ρυθμίσεων της συσκευής και των προφίλ δραστηριότητας. Δεν καταργεί οποιαδήποτε αρχεία έχετε προσθέσει στη συσκευή από τον υπολογιστή σας.

Επιλέξτε το **☰** > **Σύστημα** > **Επαναφορά συσκευής** > **Διαγραφή δεδομένων και επαναφορά ρυθμίσεων** > **✓**.

### **Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης**

Η λειτουργία επίδειξης δείχνει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του υπολογιστή ποδηλάτου Edge.

1 Πατήστε το **!** οχτώ φορές.


2 Επιλέξτε το **✓**.

### **Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας**

- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία **Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας** (σελίδα 122).
- Μειώστε τη φωτεινότητα του οπισθοφωτισμού ή ενεργοποιήστε τη ρύθμιση **Αυτόματη ρύθμιση φωτεινότητας** (σελίδα 106).
- Συντομεύστε τη λήξη χρονικού ορίου της φωτεινότητας του οπισθοφωτισμού (σελίδα 106).
- Ενεργοποιήστε την **Αυτόματη αναστολή λειτουργίας** (σελίδα 103).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη λειτουργία **Τηλέφωνο** (σελίδα 105).
- Επιλέξτε τη ρύθμιση **GPS** (σελίδα 105).
- Αφαιρέστε τους ασύρματους αισθητήρες που δεν χρησιμοποιείτε πλέον.

### **Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας**

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας για μεγαλύτερες διαδρομές με το ποδήλατο.

1 Επιλέξτε το  > **Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας > Ενεργοποίηση.**

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μείωση οπισθοφωτισμού** για να μειώσετε τη φωτεινότητα του οπισθοφωτισμού.
- Επιλέξτε **Απόκρυψη χάρτη** για να κρύψετε την οθόνη χάρτη.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν αυτή η επιλογή είναι ενεργοποιημένη, εξακολουθούν να εμφανίζονται τα μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή.
- Επιλέξτε **Δορυφορικά συστήματα** για να αλλάξετε τη ρύθμιση δορυφόρων.

Η εκτιμώμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας που απομένει εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.

Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή σας και να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας, ώστε να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες της συσκευής.

## Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στη συσκευή, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνο και τη συσκευή και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης, διαγράψτε τη συσκευή από την εφαρμογή Garmin Connect και από τις ρυθμίσεις Bluetooth του τηλεφώνου.
- Αν αγοράσατε καινούργιο τηλέφωνο, διαγράψτε τη συσκευή από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που δεν σκοπεύετε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **•••** και κατόπιν επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Σαρώστε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη για να δείτε το widget ρυθμίσεων και να επιλέξετε το **Τηλέφωνο > Σύζευξη smartphone**, ώστε να μεταβείτε με μη αυτόματο τρόπο στη λειτουργία αντιστοίχισης.

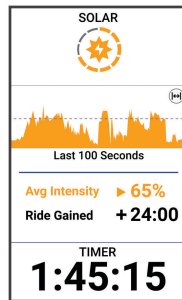
## Συμβουλές για τη χρήση του υπολογιστή ποδηλάτου Edge 1040 Solar

Η ηλιακή φόρτιση έχει σχεδιαστεί για να βελτιστοποιεί και να παρατείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας της συσκευής. Η ηλιακή φόρτιση πραγματοποιείται ακόμη και όταν η συσκευή βρίσκεται σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας ή είναι απενεργοποιημένη.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα μοντέλα.

- Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή, στρέψτε την οθόνη προς το φως του ήλιου για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μεταβείτε στη σελίδα ηλιακών δεδομένων.

Η σελίδα ηλιακών δεδομένων επισημαίνει την ένταση των τρεχουσών συνθηκών φωτισμού και τον συσσωρευμένο χρόνο διαδρομής που κερδίζεται από την ηλιακή ενέργεια, λαμβάνοντας υπόψη την τρέχουσα χρήση και την κατανάλωση μπαταρίας της συσκευής.



## Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS


- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin:
  - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
  - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.
  - Συνδέστε τη συσκευή σας με το λογαριασμό Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.

Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin, η συσκευή

πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.


- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

## Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

- 1 Επιλέξτε το 
- 2 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω στο προτελευταίο στοιχείο της λίστας και επιλέξτε το.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω στο δέκατο στοιχείο της λίστας και επιλέξτε το.
- 4 Επιλέξτε γλώσσα.

## Ρύθμιση του υψόμετρου

Αν διαθέτετε ακριβή υψομετρικά δεδομένα για την τρέχουσα τοποθεσία σας, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα το αλτίμετρο στη συσκευή σας.


- 1 Επιλέξτε **Πλοήγηση > > Ορισμός υψόμετρου**.
- 2 Εισαγάγετε το υψόμετρο και επιλέξτε το .

## Βαθμονόμηση της πυξίδας

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματα βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Επιλέξτε το  **Σύστημα > Ρύθμιση πυξίδας**.
- 2 Επιλέξτε **Βαθμονόμηση** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Ενδείξεις θερμοκρασίας

Στη συσκευή μπορεί να εμφανίζονται ενδείξεις θερμοκρασίας υψηλότερες από την πραγματική θερμοκρασία του αέρα, αν η συσκευή τοποθετηθεί σε άμεσο ηλιακό φως, αν την κρατάτε στο χέρι σας ή αν φορτίζεται με εξωτερική μπαταρία. Επίσης, η συσκευή χρειάζεται λίγο χρόνο

προσαρμογής σε σημαντικές μεταβολές της θερμοκρασίας.

## Αντικατάσταση μονωτικών δακτυλίων

Διατίθενται ανταλλακτικοί ιμάντες (μονωτικοί δακτύλιοι) για τις βάσεις στήριξης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Συνιστάται να χρησιμοποιείτε μόνο ανταλλακτικές ζώνες από μονομερές αιθυλένιο-προπυλένιο-διένιο (EPDM). Επισκεφθείτε τη διεύθυνση <http://buy.garmin.com> ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

## Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [support.garmin.com](http://support.garmin.com) για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

## Παράρτημα

### Πεδία δεδομένων

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε

τύπο δραστηριότητας. Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν συμβατά αξεσουάρ για την εμφάνιση δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στη συσκευή.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect.

### Πεδία συχνότητας βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μ. συχν. πετ.	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

## Δυναμικά στοιχεία ποδηλασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση κορυφή φάσης ισχύος αριστερά	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος αριστερά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση PCO	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορυφή φάσης ισχύος δεξιά	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά γύρου	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος αριστερά γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
PCO γύρου	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά γύρου	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος δεξιά γύρου	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος γύρου σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένοι στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος γύρου σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.

Όνομα	Περιγραφή
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.
Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένοι στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

### Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσταση τελευταίου γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση μπροστά	Η απόσταση μπροστά ή πίσω από το Virtual Partner.
Οδόμετρο	Μια καταγραφή της απόστασης που διανύσατε για όλα τα ταξίδια. Αυτή η συνολική τιμή δεν μηδενίζεται κατά την επαναφορά των δεδομένων ταξιδιού.

### eBike

Όνομα	Περιγραφή
Λειτουργία υποβοήθησης	Η τρέχουσα λειτουργία υποβοήθησης του eBike.
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Συμβουλή αλλαγής ταχύτητας	Η σύσταση για ανέβασμα ή κατέβασμα ταχύτητας με βάση την τρέχουσα προσπάθειά σας. Το eBike πρέπει να είναι σε χειροκίνητη λειτουργία αλλαγής ταχυτήτων.

Όνομα	Περιγραφή
Υπόλοιπο απόστασης	Η εκτιμώμενη απόσταση που μπορείτε να διανύσετε με βάση τις τρέχουσες ρυθμίσεις του eBike και την ισχύ μπαταρίας που απομένει.
ΑΥΤΟΝ. ΕΞ. ΔΙΑΔΡ.	Η εκτιμώμενη απόσταση που απομένει για την οποία το eBike θα παρέχει βοήθεια, λαμβάνοντας υπόψη το τοπικό έδαφος.

### Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Άνοδος που απομένει	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, η άνοδος που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο υψόμετρου.
Άνοδος έως το επόμενο σημείο πορείας	Η άνοδος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Όνομα	Περιγραφή
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.
Μέση ταχύτητα ανόδου (VAM)	Η μέση ταχύτητα ανόδου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
30 δευτερόλεπτα μέση ταχύτητα ανόδου (VAM)	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της μέσης ταχύτητας ανόδου.

Όνομα	Περιγραφή
Μέση τιμή μέσης ταχύτητας ανόδου (VAM)	Η μέση ταχύτητα ανόδου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ταχύτητα ανόδου (VAM) γύρου	Η μέση ταχύτητα ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.

### Ταχύτητες

Όνομα	Περιγραφή
Στάθμη μπαταρίας του Di2	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.
Λειτουργία αλλαγής ταχυτήτων Di2	Η τρέχουσα λειτουργία αλλαγής ταχυτήτων ενός αισθητήρα Di2.
Μπροστινή ταχύτητα	Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Μπαταρία ταχύτητας	Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Συνδυασμός ταχυτήτων	Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Όνομα	Περιγραφή
Ταχύτητες	Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Σχέση μετάδοσης	Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Πίσω ταχύτητα	Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

### Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Συχνότητα πεταλιών	Ποδηλασία. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
Ράβδοι ρυθμού πεταλιών	Ένα γράφημα ράβδων, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα ρυθμού πεταλιών	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει τις τιμές ρυθμού πεταλιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει το τρέχον υψόμετρο, τη συνολική άνοδο και τη συνολική κάθοδο για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Ράβδοι καρδιακών παλμών	Ένα γράφημα ράβδων, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γράφημα καρδιακών παλμών	Ένα γραμμικό γράφημα, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ισχύς	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.

Όνομα	Περιγραφή
Ράβδοι ισχύος	Ένα γράφημα ράβδων, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή παραγόμενης ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γράφημα ισχύος	Ένα γραμμικό γράφημα, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή παραγόμενης ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ταχύτητά σας.
Ράβδοι ταχύτητας	Ένα γράφημα ράβδων, που δείχνει την τρέχουσα, μέση και μέγιστη τιμή ταχύτητας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

## Πεδία καρδιακών παλμών

Όνομα	Περιγραφή
%αποθέματος καρδιακών παλμών	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).
%μέγιστων καρδιακών παλμών	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μέσο %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι καρδιακοί παλμοί	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Μέσο %μέγιστων καρδιακών παλμών	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών ή άλλη συσκευή που διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.
Ζώνη καρδιακών παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
Γράφημα ζώνης καρδιακών παλμών	Ένα γραμμικό γράφημα που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5).

Όνομα	Περιγραφή
% ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.
Καρδιακοί παλμοί γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
%μέγιστων καρδιακών παλμών γύρου	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
Καρδιακοί παλμοί τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Φορτίο	Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ζώνη ισχύος.

### Φώτα

Όνομα	Περιγραφή
Κατάσταση μπαταρίας	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε ένα αξεσουάρ φώτων ποδηλάτου.
Κατάσταση γωνίας δέσμης	Η λειτουργία δέσμης προβολέα.
Λειτουργία φωτισμού	Η λειτουργία διαμόρφωσης του δικτύου φωτισμού.
Συνδεδεμένα φώτα	Ο αριθμός των συνδεδεμένων φώτων.

### Απόδοση με MTB

Όνομα	Περιγραφή
Ομαλότητα 60 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 60 δευτερολέπτων της βαθμολογίας ομαλότητας.
Δυσκολία 60 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 60 δευτερολέπτων της βαθμολογίας δυσκολίας.
Ροή	Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Δυσκολία	Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.
Ομαλότητα γύρου	Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.
Δυσκολία γύρου	Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.

## Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Άνοδος που απομένει	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, η άνοδος που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο υψομέτρου.
Άνοδος έως το επόμενο σημείο πορείας	Η άνοδος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.
Απόσταση σημείου διαδρομής Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στη διαδρομή.
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Απόσταση έως σημείο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο.
Απόσταση έως προορισμό	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση έως επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΥΧΑ σε προορισμό	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος έως τον προορισμό	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον προορισμό σας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρόνος έως το επόμενο σημείο	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρόνος έως σημείο	Ο χρόνος που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο.

### Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Στάθμη μπαταρίας	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.
Θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.
Ισχύς σήματος GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσης σας.
Ανατολή ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Ελάχιστη θερμοκρασία 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Μέγιστη θερμοκρασία 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

## Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
%FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Εξ. σε 3 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 3 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
3 δευτερόλεπτα Watt/kg	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Εξισ. σε 10 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
10 δευτερόλεπτα Watt/kg	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.

Όνομα	Περιγραφή
Εξ. σε 30 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχύς 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
30 δευτερόλεπτα Watt/kg	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση τιμή Watt/kg	Η μέση τιμή της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity Factor	Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Κιλοτζάουλ	Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
NP γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power <sup>™</sup> για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
NP τελευταίου γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελευταίου γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Watt/kg γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς σε Watt ανά κιλό για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Όνομα	Περιγραφή
Normalized Power	Το Normalized Power για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα πεταλιών	Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.
Ισχύς	Ποδηλασία. Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος (1 έως 9) βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη ισχύος.
Αποτελεσματικότητα ροπής	Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.
TSS	Το Training Stress Score <sup>™</sup> για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Watt/kg	Η τιμή της παραγόμενης ισχύος σε Watt ανά κιλό.

## Έξιπνο όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου

Όνομα	Περιγραφή
Στοιχ. ελ. προπον. εσωτ. χώρου	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, η δύναμη αντίστασης που ασκείται από ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου.

## Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
Ταχύτητα τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

## Πεδία stamina

Όνομα	Περιγραφή
Stamina	Η τρέχουσα υπολειπόμενη αντοχή.
Εκτιμώμενη απόσταση	Η τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.
Δυνητική	Η υπόλοιπη δυνατή αντοχή.
Εκτιμώμενος χρόνος που απομένει	Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

## Πεδία χρονόμετρου

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας και κάνετε ποδήλατο για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και, στη συνέχεια, το ξεκινήσετε και κάνετε ποδήλατο για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελευταίου γύρου	Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Χρονόμετρο	Ο τρέχων χρόνος του χρονόμετρου δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
Χρόνος μπροστά	Ο χρόνος που απομένει ή έχει παρέλθει για το Virtual Partner.
ΧΡ. ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ	Το χρονικό διάστημα που αγωνίζεστε στο τμήμα κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

## Ασκήσεις

Όνομα	Περιγραφή
Υπόλοιπο θερμίδων	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι θερμίδες που απομένουν όταν χρησιμοποιείτε ένα στόχο θερμίδων.
Εναπομείνουσα απόσταση	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, η απόσταση που απομένει όταν χρησιμοποιείτε ένα στόχο απόστασης.
Διάρκεια	Ο χρόνος που απομένει για το τρέχον βήμα άσκησης.
Εναπομείναντες καρδιακοί παλμοί	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, η τιμή στην οποία βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το στόχο καρδιακών παλμών.

Όνομα	Περιγραφή
Κύριος στόχος	Στη διάρκεια μιας άσκησης, ο στόχος για το κύριο βήμα άσκησης.
Υπολειπόμενες επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.
Δευτερευόν στόχος	Στη διάρκεια μιας άσκησης, ο στόχος για το δευτερεύον βήμα άσκησης.
Απόσταση βημάτων	Στη διάρκεια μιας άσκησης, η απόσταση για το τρέχον βήμα.
Διάρκεια	Ο χρόνος που πέρασε στο τρέχον βήμα άσκησης.

Όνομα	Περιγραφή
Εναπομένον χρόνος	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης ή διαδρομής, ο χρόνος που απομένει όταν χρησιμοποιείτε έναν στόχο χρόνου.
Σύγκρ. προγρ. ασκήσ.	Ένα γράφημα σύγκρισης της τρέχουσας προσπάθειας με τον στόχο άσκησης.
Βήμα άσκησης	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, το τρέχον βήμα από το συνολικό αριθμό βημάτων.

## Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτίμηση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

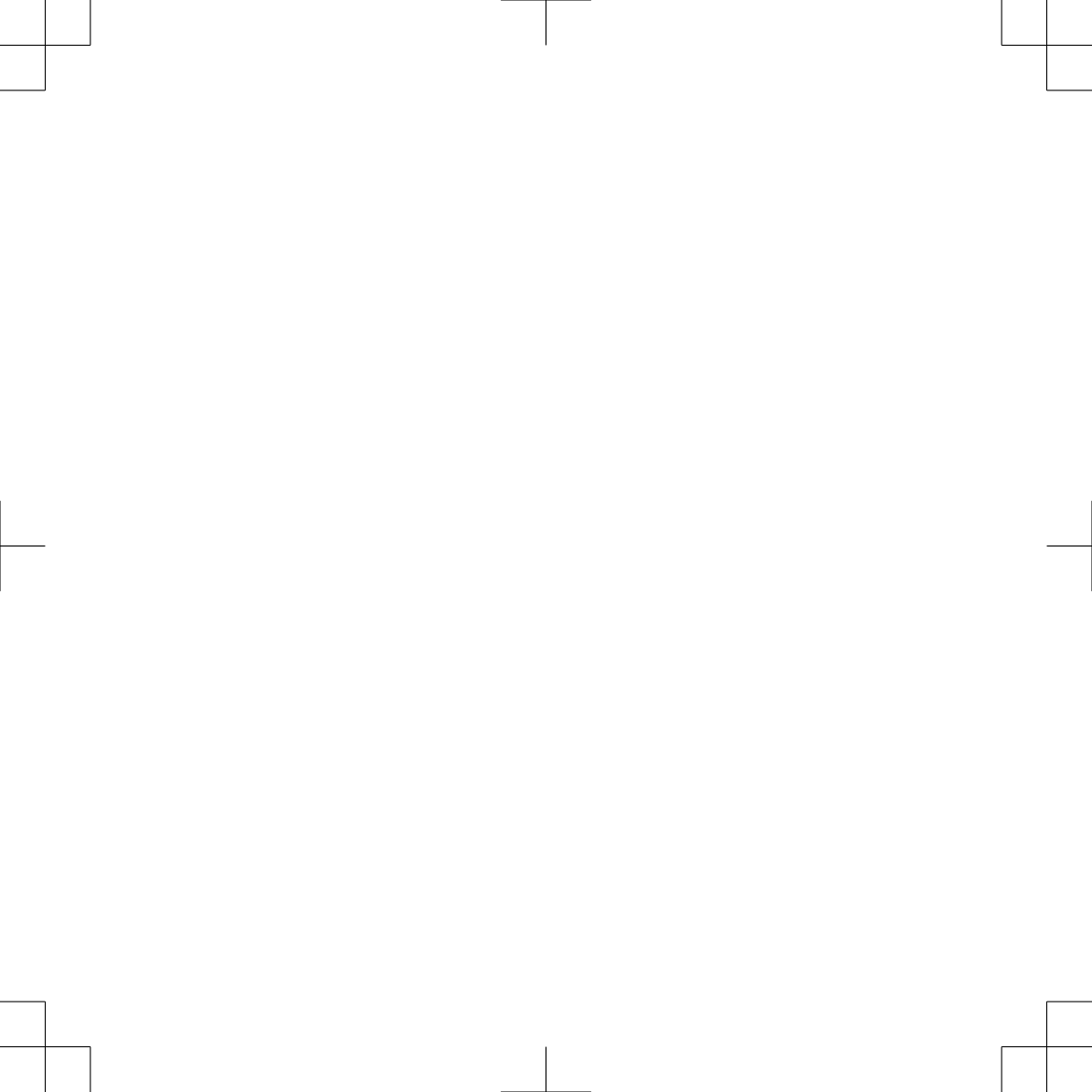
## Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50-60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

## **Μέγεθος και διάμετρος τροχών**

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)



Μάρτιος 2025  
GUID-0083D0A0-  
EAGE-41F0-8207-3F1498875E6I  
v8