

**GARMIN**<sup>TM</sup>

manuale dell'utente

# EDGE<sup>®</sup> 605/705

## COMPUTER BICI CON GPS ABILITATO



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

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK  
Tel. +44 (0) 870,8501241 (fuori dal Regno  
Unito) 0808 2380000 (nel Regno Unito)  
Fax +44 (0) 870.8501251

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

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

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare

modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) per aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin.

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

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

## PREFAZIONE

Grazie per aver acquistato il computer bici Garmin® Edge® 605/705.

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

## Registrazione del prodotto

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione in linea. Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>. Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale, oppure una fotocopia.

## Come contattare Garmin

Negli Stati Uniti, contattare il servizio di assistenza Garmin chiamando il numero (913) 397.8200 o (800) 800.1020, dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 17.00 (fuso orario centrale) oppure visitare il sito Web [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).

In Europa, contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241 (fuori dal Regno Unito) o 0808 2380000 (nel Regno Unito).

## Software Garmin gratuito

Visitare il sito Web [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge) per scaricare il software Garmin Connect™ basato su Web o il software per computer Garmin Training Center®. Utilizzare questo software per memorizzare e analizzare i dati dell'allenamento.

## SOMMARIO

<b>Prefazione</b> .....	<b>i</b>
Registrazione del prodotto.....	i
Come contattare Garmin .....	i
Software Garmin gratuito .....	i
<b>Operazioni preliminari</b> .....	<b>1</b>
Pulsanti .....	1
Reimpostazione della periferica Edge.....	2
Retroilluminazione della periferica Edge.....	2
Icone .....	2
Fase 1: caricamento della batteria.....	3
Fase 2: installazione della periferica Edge.....	4
Fase 3: accensione della periferica Edge.....	6
Fase 4: acquisizione del segnale satellitare .....	6
Fase 5: salvataggio della posizione Casa (opzionale).....	7
Fase 6: impostazione dei sensori (opzionale).....	7
Fase 7: impostazione dei profili.....	8
Fase 8: durante la corsa .....	9
Fase 9: download del software gratuito .....	9
Fase 10: trasferimento della cronologia sul computer .....	10
<b>Dove si va</b> .....	<b>11</b>
Segui cronologia .....	11
Corse salvate.....	11
Indietro a iniz. ....	12
Trova località .....	12
Trova Mie posizioni .....	12
Trova indirizzi .....	13
Trova punti di interesse.....	13
Interrompi navigazione.....	13

<b>Allenamenti</b> .....	<b>14</b>	<b>Uso degli accessori</b> .....	<b>34</b>
Auto Pause® .....	14	Monitor frequenza cardiaca .....	34
Auto Lap® .....	14	Zone di frequenza cardiaca .....	35
Allarmi .....	16	Batteria del monitor	
Uso degli allarmi		frequenza cardiaca .....	37
su tempi e distanza .....	16	<b>GSC 10</b> .....	<b>37</b>
Uso degli allarmi velocità .....	17	Allenamento con	
Uso degli allarmi		la cadenza .....	40
frequenza cardiaca .....	17	Batteria del GSC 10 .....	40
Uso degli allarmi di cadenza .....	18	<b>Contatore di potenza</b> .....	<b>41</b>
Uso degli allarmi di potenza .....	19	Calibrazione della potenza .....	41
<b>Virtual Partner®</b> .....	<b>20</b>	Zone potenza .....	41
<b>Allenamenti: Semplice,</b>		<b>Cronologia</b> .....	<b>42</b>
<b>Intervallo e Avanzato</b> .....	<b>21</b>	<b>Visualizzazione</b>	
Uso degli allenamenti .....	21	<b>della cronologia</b> .....	<b>42</b>
Allenamenti semplici .....	21	<b>Trasferimento della</b>	
Allenamento a intervalli .....	22	<b>cronologia al computer</b> .....	<b>43</b>
Allenamenti avanzati .....	24	<b>Eliminazione della cronologia</b> .....	<b>43</b>
<b>Corse</b> .....	<b>28</b>	<b>Gestione dati</b> .....	<b>44</b>
Creazione di corse .....	28	<b>Caricamento dei file</b> .....	<b>44</b>
Pagine dati sulla corsa .....	29	Fase 1: inserimento	
<b>Uso della mappa</b> .....	<b>31</b>	di una scheda MicroSD	
<b>Contrassegno</b>		(opzionale).....	44
<b>e Ricerca Posizioni</b> .....	<b>31</b>	Fase 2: collegamento	
<b>Pagina Satellite</b> .....	<b>32</b>	del cavo USB.....	45
<b>Informazioni su GPS</b> .....	<b>33</b>		

## PREFAZIONE

Fase 3: trasferimento dei file al computer .....	45	Schermo.....	55
Fase 4: scollegamento del cavo USB.....	45	Unità e Ora.....	55
<b>Cartelle Garmin .....</b>	<b>46</b>	<b>Registrazione Dati.....</b>	<b>56</b>
<b>Eliminazione dei file .....</b>	<b>46</b>	<b>ANT+Sport .....</b>	<b>57</b>
<b>Trasferimento dei file su un'altra periferica Edge (solo 705) .....</b>	<b>46</b>	Accessori .....	57
<b>Impostazioni.....</b>	<b>47</b>	Ricezione e trasferimento di dati.....	57
<b>Campi dati personalizzati.....</b>	<b>47</b>	<b>Appendice .....</b>	<b>58</b>
Campi dati Edge .....	48	Accessori opzionali .....	58
<b>Sistema .....</b>	<b>53</b>	Informazioni sulla batteria.....	58
<b>Mappa.....</b>	<b>53</b>	Batteria del monitor frequenza cardiaca.....	58
<b>Calcolo percorso.....</b>	<b>54</b>	Batteria del GSC 10.....	59
Impostazioni Automobile/ Motociclo .....	54	<b>Specifiche .....</b>	<b>60</b>
Impostazioni Bicicletta e Pedonale .....	54	Edge .....	60
<b>Profilo e Zone .....</b>	<b>54</b>	Supporto per bicicletta.....	60
Profili bicicletta e utente.....	54	Monitor frequenza cardiaca .....	61
Zone Velocità .....	54	GSC 10.....	61
Frequenza cardiaca e zone potenza (Edge 705).....	55	<b>Altimetro barometrico.....</b>	<b>62</b>
		<b>Dimensioni ruote e circonferenza .....</b>	<b>62</b>
		<b>Dichiarazione di conformità.....</b>	<b>64</b>
		<b>Risoluzione dei problemi.....</b>	<b>65</b>
		<b>Indice .....</b>	<b>67</b>

# OPERAZIONI PRELIMINARI

## Pulsanti



### 1 accensione

- Tenere premuto per accendere/spengere la periferica Edge.
- Tenere premuto per attivare o disattivare la retroilluminazione.

### 2 mode

- Premere per tornare alla pagina precedente.
- Tenere premuto per passare ai profili bicicletta.

### 3 reset/lap

- Tenere premuto per reimpostare il timer.
- Premere per creare un nuovo giro.

### 4 thumb stick/enter

- Spostare la puntina per scorrere i menu, le opzioni e i campi dati.
- Premere la puntina per selezionare le opzioni e per confermare i messaggi.

**5** start/stop

Premere per avviare/interrompere il timer.

**6** menu

- Premere per aprire la pagina menu.
- Tenere premuto per bloccare/sbloccare i pulsanti della periferica Edge.

**7** in/out

Premere per ingrandire o ridurre la visualizzazione sulla pagina mappa e sulla pagina altimetro.

## Reimpostazione della periferica Edge

Se la periferica Edge è bloccata, premere **mode** e **reset/lap** simultaneamente per reimpostarla. In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

## Retroilluminazione della periferica Edge

Premere  per attivare la retroilluminazione. Utilizzare la puntina per regolare il livello di retroilluminazione.

## Icone

	Livello di carica della batteria
	Caricamento della batteria
	Icona del satellite (si trasforma da bianca a 3D quando riceve il segnale satellitare).
	Sensore frequenza cardiaca attivo
	Sensore cadenza attivo
	Sensore di potenza attivo
	Bloccatasti attivo

## Fase 1: caricamento della batteria

**AVVERTENZA:** questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la Guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

La periferica Edge è alimentata da una batteria integrata agli ioni di litio ricaricabile mediante il caricatore CA incluso nella confezione del prodotto. È inoltre possibile caricare la periferica Edge utilizzando il cavo USB e il computer. Caricare la periferica Edge almeno tre ore prima del primo utilizzo.



**NOTA:** per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta mini-USB, il tappo protettivo e l'area circostante prima di caricare la periferica o collegarla a un computer.



**SUGGERIMENTO:** la periferica Edge non può essere caricata quando è a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0°C–50°C (32°F–122°F).

### Per caricare la periferica Edge:

1. Sul retro della periferica Edge, sollevare il tappo protettivo dalla porta mini-USB.
2. Inserire l'estremità mini USB del cavo CA o USB nella porta mini-USB sul retro della periferica Edge.



3. Inserire l'altra estremità in una presa a muro standard (CA) o in una porta USB disponibile sul computer (USB).

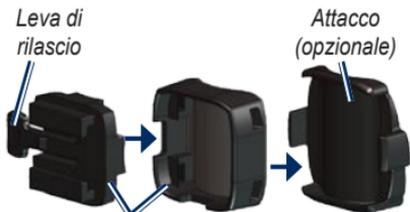
Una batteria completamente carica può funzionare per circa 15 ore prima di dover essere nuovamente caricata. Per ulteriori informazioni, vedere [pagina 60](#).

## Fase 2: installazione della periferica Edge

Per una ricezione ottimale del segnale GPS, posizionare il supporto per bicicletta in modo che la parte anteriore della periferica Edge sia orientata verso l'alto. È possibile installare il supporto per bicicletta sul piantone del manubrio o sul manubrio stesso. L'installazione sul piantone (illustrata in figura) garantisce un posizionamento più stabile. È possibile utilizzare l'attacco opzionale sotto il supporto per ottenere un'angolazione di visualizzazione ottimale.

### Per installare la periferica Edge sul piantone del manubrio della bicicletta:

1. Posizionare l'attacco sul piantone del manubrio della bicicletta, quindi posizionare il supporto per bicicletta sull'attacco. Assicurarsi che la leva di rilascio si trovi a sinistra.



Supporto per bicicletta

**Per barre orizzontali:** separare e rimuovere la parte superiore del supporto, ruotarlo di 90 gradi e riposizionarlo. Continuare con il passaggio 2.

**Per barre con diametro inferiore a 25,4 mm:** posizionare la piastrina in gomma aggiuntiva sotto il supporto per bicicletta per aumentare il diametro della barra. La piastrina in gomma inoltre impedisce al supporto di scivolare. Continuare con il passaggio 2.

2. Collegare saldamente il supporto mediante le due fascette. Verificare che le fascette siano inserite in entrambe le parti del supporto per bicicletta.

3. Allineare la periferica Edge con il supporto per bicicletta in modo che la periferica Edge sia parallela al piantone.



4. Far scorrere la periferica Edge verso sinistra finché non scatta in posizione.



Leva di rilascio

### Vista superiore della periferica Edge montata su una barra orizzontale

### Per rilasciare la periferica Edge:

Premere sulla leva di rilascio e far scorrere la periferica Edge verso destra.

## Fase 3: accensione della periferica Edge

Tenere premuto  per attivare la periferica Edge. Attenersi alle istruzioni per la configurazione riportate sullo schermo.

## Fase 4: acquisizione del segnale satellitare

Prima di iniziare a utilizzare la periferica Edge, è necessario acquisire i segnali satellitari GPS. L'acquisizione del segnale potrebbe impiegare 30–60 secondi.

1. Recarsi in un'area all'aperto. Per una ricezione ottimale, verificare che la parte anteriore della periferica Edge sia orientata in direzione del cielo.
2. Attendere mentre Edge è alla ricerca dei satelliti. Posizionarsi in uno spazio aperto e muoversi solo quando la pagina di individuazione del satellite non è più visualizzata.



**NOTA:** per disattivare il ricevitore GPS e utilizzare Edge in luoghi chiusi, vedere [pagina 53](#).

## Fase 5: salvataggio della posizione Casa (opzionale)

È possibile impostare una posizione per la propria abitazione.

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Vai a casa**.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

## Fase 6: impostazione dei sensori (opzionale)

Se con la periferica Edge è incluso un monitor frequenza cardiaca o un sensore velocità e cadenza GSC™ 10, i sensori ANT+Sport™ sono già stati associati a Edge. Premere **menu**. Le icone  e  smettono di lampeggiare quando i sensori sono associati. Se è stato acquistato un accessorio separatamente, vedere [pagina 57](#).

Per istruzioni sull'utilizzo del monitor frequenza cardiaca, vedere [pagina 34](#).  
Per istruzioni sull'utilizzo di GSC 10, vedere [pagina 37](#).

## Fase 7: impostazione dei profili

La periferica Edge utilizza le informazioni inserite relative all'utente e alla bicicletta per calcolare i dati precisi della corsa.

### Per impostare il profilo utente:

1. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni > Profilo e Zone > Profilo Utente**.
2. Inserire sesso, data di nascita e peso.



**SUGGERIMENTO:** una volta selezionate le opzioni o immessi i valori sulla periferica Edge, premere **mode** per uscire dal campo o dalla pagina.

Utilizzare la puntina per modificare i valori del campo.

### Per impostare il proprio bici:

1. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni > Profilo e Zone > Profilo Bici**.

2. Selezionare un profilo bici.  
È possibile impostare fino a tre profili.
3. Inserire le informazioni relative alla propria bici.
4. (Solo Edge 705) Se si dispone di un sensore velocità e cadenza GSC 10, selezionare la casella di controllo **Cadenza**. Se si dispone di un contatore potenza di terze parti, selezionare la casella di controllo **Potenza**. Per ulteriori informazioni sugli accessori, vedere le [pagine 34–41](#).
5. Nel campo **Dimensioni ruota**, selezionare **Auto** per consentire al sensore GSC 10 di rilevare automaticamente le dimensioni delle ruote tramite dati GPS, oppure selezionare **Personalizzato** per inserire le proprie dimensioni ruota. Per visualizzare una tabella di dimensioni e circonferenze, vedere [pagina 62](#).

## Fase 8: durante la corsa

1. Premere **mode** per visualizzare la pagina computer della bici.
2. Premere **start** per avviare il timer.
3. Una volta completata la corsa, premere **stop**.
4. Tenere premuto **giro/reimposta** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.

## Fase 9: download del software gratuito

1. Visitare il sito Web [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per scaricare Garmin Training Center o Garmin Connect.

## **Fase 10: trasferimento della cronologia sul computer**

1. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB al retro della periferica Edge (sotto il tappo protettivo).
2. Collegare l'estremità più grande a una porta USB del computer.
3. Aprire Garmin Connect o Garmin Training Center. Attenersi alle istruzioni per il caricamento incluse nel software.

## DOVE SI VA

Utilizzare le funzioni Dove si va per scegliere di seguire una delle corse presenti nella cronologia o provenienti da una fonte esterna, tornare al punto di partenza, ai preferiti e ai punti di interesse.




---

**NOTA:** è necessario avviare il timer per salvare la cronologia Edge attuale.

---

## Segui cronologia

È possibile decidere di seguire qualsiasi corsa salvata nella cronologia Edge.

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Segui cronologia**.
2. Selezionare una corsa nell'elenco. La periferica Edge calcola la rotta, comprese le direzioni dalla posizione attuale al punto di partenza della corsa.

## Corse salvate

È inoltre possibile seguire una corsa caricata sulla periferica Edge da una fonte esterna. Ad esempio, l'utente ha trovato un percorso su Internet o un altro utente Edge ha creato un percorso da condividere.




---

**NOTA:** i file traccia o rotta devono essere salvati con estensione \*.gpx.

---

1. Caricare il file \*.gpx nella cartella Garmin/GPX sulla memoria Edge. Per ulteriori informazioni sul caricamento dei file su Edge, vedere le [pagine 44–46](#).
2. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Corse salvate**.
3. Selezionare una corsa nell'elenco.

## Indietro a inizi



**NOTA:** per poter utilizzare la funzione Indietro a inizi, è necessario avviare il timer.

Una volta raggiunta la destinazione o terminata la corsa, premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Indietro a inizi**. La periferica Edge visualizzerà il percorso per raggiungere il punto di partenza.

## Trova località

È possibile cercare i waypoint (posizioni) salvati e i risultati recenti nei preferiti. Con i dati mappa opzionali, è inoltre possibile individuare indirizzi e punti di interesse.

### Trova Mie posizioni

#### Vai a CASA

Se la posizione Casa non è ancora stata salvata, vedere [pagina 7](#). Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Vai a casa**. La periferica Edge calcola automaticamente il percorso verso casa.

## Risultati recenti

La periferica Edge memorizza gli ultimi 50 risultati più recenti. Le posizioni visualizzate più di recente vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Risultati recenti**.



**NOTA:** i Risultati recenti possono essere salvati, modificati ed eliminati.

## Preferiti

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Mie Posizioni**.



**SUGGERIMENTO:** utilizzare la tastiera visualizzata sullo schermo per restringere la ricerca. Selezionare **OK** per visualizzare l'intero elenco.

2. Selezionare un luogo dall'elenco.
3. Premere **Vai a**.

## Modifica dei preferiti

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Mie Posizioni**.

2. Selezionare un luogo dall'elenco.
3. Modificare le informazioni secondo necessità.
4. Premere **mode** per uscire.



**NOTA:** le modifiche vengono salvate automaticamente alla chiusura della pagina.

### Eliminazione dei preferiti

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Preferiti** > **Mie Posizioni**.
2. Selezionare **Elimina**.
3. Selezionare **Si** per confermare.

### Trova indirizzi

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località** > **Indirizzi**.
2. Inserire regione, città, numero civico e nome della strada.
3. Selezionare un indirizzo dall'elenco di corrispondenze.
4. Premere **Vai a**.

### Trova punti di interesse

1. Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Trova località**.
2. Selezionare una categoria e, se necessario, una categoria secondaria.
3. Selezionare un luogo dall'elenco.
4. Premere **Vai a**.

## Interrompi navigazione

Premere **menu** > selezionare **Dove si va** > **Interrompi navigazione**.

# ALLENAMENTI

La periferica Edge offre numerose funzioni di allenamento e impostazioni opzionali. Utilizzare la periferica Edge per impostare obiettivi e allarmi, allenarsi con Virtual Partner<sup>®</sup>, allenamenti programmati e corse pianificate in base alla cronologia esistente.

## Auto Pause<sup>®</sup>

È possibile impostare Edge affinché metta automaticamente in pausa il timer durante la corsa quando l'utente si ferma oppure la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa impostazione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

Attivando Auto Pause, la periferica Edge memorizza i tempi di pausa come Tempo riposo e la distanza percorsa durante la pausa come Distanza riposo. Per aggiungere questi campi dati a una pagina personalizzata, vedere [pagina 47](#).



---

**NOTA:** il tempo e la distanza riposo di Auto Pause non vengono memorizzati nella cronologia.

---

## Auto Lap<sup>®</sup>

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente il giro in una posizione specifica oppure dopo aver percorso una determinata distanza. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 10 miglia o durante una salita).

### Per impostare Auto Pausa/Giro:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Auto Pausa/Giro**.
2. Nel campo **Pausa Auto Timer**, selezionare **Quando in sosta** o **Velocità person.** per immettere un valore.



3. Nel campo **Attiva Giro Auto**, selezionare **Per Distanza** per immettere un valore o **Per Posizione** per scegliere una delle seguenti opzioni:
- **Solo prem. Lap:** attiva il contagiri ogniqualvolta viene premuto **lap** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
  - **Inizio e Giro:** attiva il contagiri alla posizione GPS dove si è premuto **start** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali è stato premuto **lap**.

- **Marca e Giro:** attiva il contagiri alla posizione GPS specifica contrassegnata prima dell'inizio della corsa e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali è stato premuto **lap**.



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

## Allarmi

Utilizzare gli allarmi della periferica Edge per allenarsi al raggiungimento di obiettivi di tempo, distanza, velocità, frequenza cardiaca, cadenza e potenza.

### Uso degli allarmi su tempi e distanza

Gli allarmi su tempi e distanza sono utili per gli allenamenti più lunghi quando si desidera allenarsi per un determinato periodo di tempo o su una particolare distanza. Al raggiungimento dell'obiettivo, la periferica Edge emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

#### Per impostare un allarme su tempi o distanza:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allarmi** > **Allar. Tmp/Dist**.



2. Nel campo **Allarme Tempo**, selezionare **Una volta** o **Ripeti**.
3. Immettere un tempo nel campo **Allarme a**.



- Nel campo **Allarme Distanza**, selezionare **Una volta** o **Ripeti**.
- Immettere una distanza nel campo **Allarme a**.

## Uso degli allarmi velocità

Gli allarmi velocità segnalano quando l'utente supera o scende al di sotto di una certa impostazione di velocità durante la corsa.

L'allarme di velocità consente di utilizzare le zone velocità memorizzate nella periferica Edge. Per ulteriori informazioni sulle zone velocità, vedere [pagina 54](#).

### Per impostare un allarme velocità:

- Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allarmi** > **Allarme velocità**.
- Nel campo **Allarme Vel. elevata**, selezionare una zona velocità o **Personalizz.** per immettere un valore di allarme personalizzato.



- Ripetere la procedura per il campo **Allarme Vel. lenta:**.

## Uso degli allarmi frequenza cardiaca



**NOTA:** per utilizzare gli allarmi frequenza cardiaca, è necessario disporre di una periferica Edge 705 e di un monitor frequenza cardiaca.

L'allarme frequenza cardiaca segnala se la frequenza supera o scende al di sotto di un numero specifico di battiti al minuto (bpm). Gli allarmi frequenza cardiaca segnalano inoltre se il battito cardiaco supera o scende al di sotto di una determinata zona di frequenza ovvero un determinato intervallo di battiti

## ALLENAMENTI

al minuto. I cinque intervalli previsti per la frequenza cardiaca possono aiutare l'utente a stabilire l'intensità dell'allenamento. Per ulteriori informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, vedere [pagina 35](#).

### Per impostare un allarme frequenza cardiaca:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Allarmi > Allarme FC**.
2. Nel campo **Allarme FC Max**, selezionare una zona o **Personalizz.** per immettere un valore di allarme personalizzato. Il valore massimo consentito è 235 bpm.



3. Ripetere la procedura per il campo **Allarme FC Min**. Il valore minimo consentito è 35 bpm.



**NOTA:** durante l'immissione della frequenza cardiaca personalizzata, la differenza tra il valore minimo e quello massimo deve essere di almeno 5 bpm.

### Uso degli allarmi di cadenza



**NOTA:** per utilizzare gli allarmi di cadenza, è necessario disporre di una periferica Edge 705 e di un GSC 10.

L'allarme di cadenza segnala quando la cadenza supera o scende al di sotto di un numero specifico di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm). Per ulteriori informazioni sull'allenamento con cadenza, vedere [pagina 40](#).

## Per impostare un allarme cadenza:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Allarmi > Allar. Cadenza**.
2. Nel campo **Allarme Cadenza veloce**, selezionare **On**.
3. Immettere un valore nel campo **Allarme sopra**. Il valore massimo consentito è 255 bpm.



4. Ripetere la procedura per il campo **Allarme Vel. lenta**. Il valore minimo è pari 0.

## Uso degli allarmi di potenza



**NOTA:** per utilizzare gli allarmi di potenza, è necessario disporre di una periferica Edge 705 e di un contatore potenza di terzi.

Gli allarmi di potenza segnalano se il livello di potenza supera o scende al di sotto di un valore specifico espresso in watt o % FTP (potenza di soglia). Per ulteriori informazioni sull'utilizzo di contatori di potenza di terzi, vedere [pagina 41](#).

## ALLENAMENTI

### Per impostare un allarme potenza:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allarmi** > **Allarme Potenza**.
2. Nel campo **Allarme POT. Max.**, selezionare una zona o **Personalizz.** per specificare un valore di allarme personalizzato.



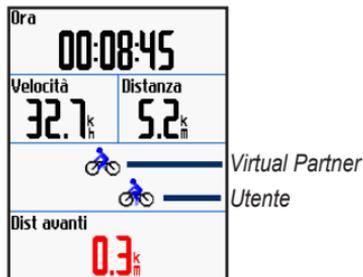
3. Ripetere la procedura per il campo **Allarme POT. Min.**

## Virtual Partner®

Virtual Partner è uno strumento esclusivo progettato per consentire agli utenti di soddisfare i propri obiettivi di allenamento. Virtual Partner compete con l'utente durante gli allenamenti semplici e le corse.

### Per visualizzare i dati di Virtual Partner:

1. Impostare un allenamento semplice o una corsa.
2. Premere **start**.
3. Premere **enter** per visualizzare i dati di Virtual Partner.



**Per disattivare Virtual Partner:**

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Virtual Partner** > **Off**.

**Allenamenti: Semplice, Intervallo e Avanzato**

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** per scegliere il tipo di allenamento desiderato.

Gli allenamenti semplici e avanzati vengono sostituiti ogniqualvolta viene creato un allenamento dello stesso tipo. È possibile salvare e modificare gli allenamenti avanzati. Per informazioni sulle modalità di trasferimento degli allenamenti verso e da Edge, vedere le [pagine 9-10](#).

**Uso degli allenamenti**

Durante gli allenamenti, premere **mode** per visualizzare la pagina dei dati dell'allenamento. Una volta completate tutte le fasi dell'allenamento, viene visualizzato il messaggio "Workout Finished" (Allenamento concluso).

**Per concludere un allenamento in anticipo:**

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Interr. Allenam.**

**Per concludere un allenamento a intervalli o avanzato in anticipo:**

Premere il pulsante **giro/reimposta**.

**Allenamenti semplici**

Per gli allenamenti semplici, immettere gli obiettivi relativi a ora, distanza o passo e la periferica Edge visualizza Virtual Partner per aiutare l'utente a raggiungere tali obiettivi. È semplice impostare uno dei seguenti allenamenti semplici con la periferica Edge:

- Distanza e tempo
- Ora e velocità
- Distanza e velocità

### Per impostare un allenamento semplice:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Allenamenti semplici**.
2. Selezionare un tipo di allenamento semplice.
3. Immettere i valori nel primo e secondo campo. Il terzo campo viene calcolato da Edge.
4. Selezionare **Fatto**.

Ora:	01:30:00
Velocità:	30.6 <sup>K</sup>
Distanza:	45.90 <sup>M</sup>
<b>Fatto?</b>	

5. Premere **start**.

### *Allenamento a intervalli*

È possibile creare allenamenti a intervalli con la periferica Edge in base ai criteri seguenti:

- Percorrere una certa distanza e riposare per un certo periodo di tempo.
- Percorrere una certa distanza e riposare per una certa distanza.
- Allenarsi per un certo periodo di tempo e riposare per un certo periodo di tempo.
- Allenarsi per un certo periodo di tempo e riposare per una certa distanza.

### Per creare un allenamento a intervalli:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Intervallo**.

2. Selezionare un tipo di allenamento a intervalli.
3. Immettere valori di distanza o tempo nei campi appropriati.
4. Nel campo **Ripet.**, immettere il numero di volte in cui si desidera ripetere ciascun intervallo.
5. Selezionare **Riscaldamento & Defatic.** (opzionale).
6. Selezionare **Fatto**.

Distanza:	16.09 <sub>m</sub>
Tempo riposo:	00:01:00
Ripetizioni:	6
<input checked="" type="checkbox"/> Riscaldam. & Defatic.	
<b>Fatto?</b>	

7. Premere **start**.

Se si seleziona **Riscaldamento & Defatic.**, premere **lap** alla fine del giro di riscaldamento per avviare il primo intervallo. Alla fine dell'ultimo intervallo, Edge avvia automaticamente un giro di defaticamento. Al termine del defaticamento, premere **lap** per concludere l'allenamento.

Man mano che si avvicina la fine di ogni giro, viene riprodotto un allarme e visualizzato un messaggio; inoltre, viene visualizzato il conto alla rovescia all'inizio del nuovo giro. In qualsiasi momento durante l'allenamento a intervalli, è possibile premere **lap** per concludere una fase in anticipo.

### ***Allenamenti avanzati***

Utilizzare la periferica Edge per creare e salvare allenamenti avanzati con obiettivi per ciascuna fase di allenamento e distanze, tempi e giri di riposo variabili. Dopo aver creato e salvato un allenamento, è possibile utilizzare Garmin Training Center o Garmin Connect per pianificare l'allenamento di un giorno in particolare. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sulla periferica Edge.

### **Creazione di allenamenti avanzati**

Garmin consiglia di utilizzare Garmin Training Center o Garmin Connect per creare allenamenti e trasferirli alla periferica Edge. Tuttavia, è anche possibile creare e salvare allenamenti avanzati direttamente sulla periferica Edge. Non è possibile utilizzare Edge per pianificare gli allenamenti; a tale scopo, è necessario utilizzare Garmin Training Center o Garmin Connect.



---

**NOTA:** se si crea un allenamento sulla periferica Edge, assicurarsi di trasferirlo a Garmin Training Center o Garmin Connect. In caso contrario, l'allenamento verrà sovrascritto al caricamento degli allenamenti su Edge.

---

## Per creare un allenamento avanzato tramite Edge:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Avanzati** > **<Crea nuovo>**.
2. Immettere un nome descrittivo per l'allenamento nel campo superiore (ad esempio, 40KMCOLLINE).
3. Selezionare **1. Non aprire obiettivo** > **Modifica Fase**.

<b>Durata</b>	<b>Indefinito</b>
<b>Finché è premuto Lap</b>	
<b>Obiettivo</b>	<b>Velocità</b>
	<b>Climb 4</b>
<b>Da</b>	<b>3.86%</b>
<b>A</b>	<b>4.83%</b>
<b>Giro rip.</b>	<b>Sì</b>

4. Nel campo **Durata**, selezionare la durata desiderata per la questa fase. Se si seleziona **Apri**, è possibile concludere la fase durante l'allenamento premendo **giro**.
5. Nel campo **Obiettivo**, selezionare l'obiettivo da raggiungere durante

la fase (**Velocità**, **Freq. card.**, **Cadenza**, **Potenza** o **Nessuno**).



**NOTA:** gli obiettivi di frequenza cardiaca, cadenza e potenza sono previsti solo per la periferica Edge 705.

6. (Opzionale) Selezionare una zona e un intervallo obiettivo. Ad esempio, se l'obiettivo è la frequenza cardiaca, selezionare una zona oppure immettere un intervallo personalizzato.
7. Se si tratta di un giro di riposo, selezionare **Sì** nel campo **Giro rip.**
8. Premere **mode** per continuare.
9. Per inserire una nuova fase, selezionare **<Agg. N. Fase>**. Quindi, ripetere i punti 4–8.

## ALLENAMENTI

### Per ripetere le fasi:

1. Selezionare **<Agg. N. Fase>**.
2. Nel campo **Durata**, selezionare **Ripeti**.
3. Nel campo **Indietro a Fase**, selezionare la fase che si desidera ripetere.
4. Nel campo **Num. di Ripetizioni**, immettere il numero di ripetizioni.

<b>Durata</b>	<b>Ripeti</b>
<b>Indietro a Fase</b>	1
<b>Num. di Ripetizioni</b>	4

5. Premere **mode** per continuare.

### Inizio degli allenamenti avanzati

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Avanzati**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Inizia Allenamento**.
4. Premere **start**.



**NOTA:** premere **start** per visualizzare ulteriori dati.

Ora	
00:08:00	
Velocità	Distanza
15.2 <sup>k</sup> <sub>h</sub>	3.2 <sup>k</sup> <sub>m</sub>
Bici per 30:00	
00:22:00	
Flat 1	
1.9	

Dopo aver iniziato un allenamento avanzato, la periferica Edge visualizza i dati seguenti per ogni singola fase: nome, obiettivo (se specificato) e dati sull'allenamento attuale. Quando si sta per raggiungere la fine di una fase di allenamento, viene riprodotto un segnale acustico. Viene visualizzato un messaggio e il tempo o la distanza rimanente all'inizio della nuova fase. In qualsiasi momento durante l'allenamento avanzato, è possibile premere **lap** per concludere una fase in anticipo.

## Modifica degli allenamenti avanzati

È possibile modificare gli allenamenti tramite Garmin Training Center, Garmin Connect o direttamente da Edge. Le modifiche apportate agli allenamenti tramite Edge potrebbero essere temporanee. Garmin Training Center o Garmin Connect funzionano come “elenco master” per gli allenamenti avanzati: se un allenamento viene modificato in Edge, le modifiche apportate verranno sovrascritte al successivo trasferimento di allenamenti da Garmin Training Center o Garmin Connect.

Per apportare una modifica permanente a un allenamento, modificarlo in Garmin Training Center o Garmin Connect e, successivamente, trasferirlo su Edge.

### Per modificare un allenamento avanzato:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Avanzati**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Modifica Allenam.**
4. Selezionare la fase.
5. Selezionare **Modifica Fase**.
6. Apportare le modifiche ritenute necessarie e premere **mode** per continuare.
7. Premere **mode** per uscire.

### Per eliminare un allenamento avanzato:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Avanzati**.
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Canc.** **Allenamento** > **Si**.

### Corse

Con la periferica Edge, è possibile personalizzare gli allenamenti anche creando e modificando corse su attività precedentemente registrate. È possibile seguire una corsa cercando di pareggiare o superare gli obiettivi precedentemente impostati. È inoltre possibile correre contro Virtual Partner durante gli allenamenti sulle corse. Per attivare Virtual Partner, vedere [pagina 20](#).

### Creazione di corse

Garmin consiglia l'uso di Garmin Training Center o Garmin Connect per creare corse o punti corsa da trasferire successivamente alla periferica Edge.

È inoltre possibile creare una corsa (senza punti corsa) su Edge.

### Per creare una corsa sulla periferica Edge:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Corse** > **<Crea nuovo>**.
2. Dall'elenco delle corse, selezionare una corsa precedente sulla quale basare la corsa attuale.
3. Immettere un nome descrittivo per la corsa nel campo superiore (ad esempio, 40KMTT).
4. Premere **mode** per uscire.

## Aggiunta di punti corsa

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

### Per avviare una corsa:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento > Corse**.
2. Selezionare una corsa dall'elenco.
3. Selezionare **Segui Corsa**.
4. Premere **start**. La cronologia viene registrata anche se non si segue la corsa. Al termine della corsa, viene visualizzato il messaggio Corsa completa.

## Pagine dati sulla corsa

Ora	00:01:00	
Velocità	17.3 $\frac{\text{km}}{\text{h}}$	Distanza 5 $\text{m}$
Dist. alla corsa	1.73 $\frac{\text{km}}{\text{m}}$	Tempo a corsa 3:26
Dist riman.	8.30 $\frac{\text{km}}{\text{m}}$	Tempo obiett. 32:02

Dalla pagina della corsa, premere **mode** e **enter** per visualizzare ulteriori dati sulla corsa compresa la mappa, il grafico della quota, la pagina della bussola e i dati di Virtual Partner.

## Opzioni fuori corsa

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

## ALLENAMENTI



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

Se si devia dal tracciato della corsa, la periferica Edge visualizza il messaggio "Fuori rotta". Utilizzare la pagina della bussola o della mappa per ritrovare la rotta della corsa.

### Per concludere una corsa manualmente:

Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Interr. Corsa**.

### Per modificare il nome della corsa:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Corse**.
2. Selezionare la corsa che si desidera modificare.
3. Selezionare **Modifica Corsa**.
4. Modificare il nome della corsa.
5. Premere **mode** per uscire.

### Per eliminare una corsa:

1. Premere **menu** > selezionare **Allenamento** > **Corse**.
2. Selezionare la corsa che si desidera eliminare.
3. Selezionare **Cancella Corsa**.
4. Selezionare **Si** per eliminare la corsa.
5. Premere **mode** per uscire.

## USO DELLA MAPPA

Premere **mode** per visualizzare la pagina della mappa. Quando si avvia il timer e si inizia a spostarsi, sulla mappa viene visualizzata una sottile linea tratteggiata che indica esattamente il percorso seguito. Tale linea viene detta traccia. Premere **in/out** per regolare il livello di ingrandimento della mappa. Spostare la puntina per visualizzare dati aggiuntivi sulla posizione. È inoltre possibile aggiungere campi dati personalizzati alla pagina della mappa. Vedere [pagina 47](#).



Puntatore  
della  
mappa

Livello  
di zoom

Utente

## Contrassegno e Ricerca Posizioni

Una posizione è un waypoint sulla mappa che può essere salvato come preferito. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un certo punto del percorso, è sufficiente contrassegnare il punto sulla mappa. La posizione viene visualizzata sulla mappa con un nome e un simbolo. È possibile trovare, visualizzare e tornare alle posizioni in qualsiasi momento.

### Per contrassegnare la posizione corrente:

1. Andare al punto dove si desidera contrassegnare la posizione.
2. Premere **menu > Salva posizione**.
3. Selezionare un simbolo e immettere un nome descrittivo.
4. Apportare altre modifiche, se necessario, e selezionare **OK**.

### Per contrassegnare una posizione mediante le coordinate:

1. Premere **menu** > **Salva posizione**.
2. Utilizzare la tastiera visualizzata sullo schermo per immettere le coordinate e la quota.
3. Apportare altre modifiche, se necessario, e selezionare **OK**.

### Per contrassegnare una posizione sulla mappa:

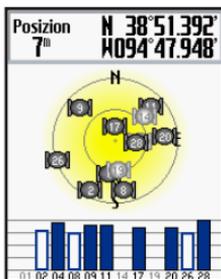
1. Premere **mode** per accedere la pagina della mappa.
2. Utilizzare la puntina per spostare il puntatore sulla posizione da salvare.
3. Premere **enter**.
4. Selezionare **Si** per salvare il waypoint.
5. Selezionare un simbolo e immettere un nome descrittivo.



6. Premere **mode** per continuare.

## Pagina Satellite

La pagina Satellite visualizza informazioni sui segnali GPS attualmente ricevuti dalla periferica Edge. Premere **menu** > selezionare **Satellite**.



I satelliti disponibili verranno visualizzati come lampeggianti sulla pagina satellite mentre Edge ricerca il segnale. I satelliti acquisiti e ogni barra corrispondente visualizzata sotto di essi smettono di lampeggiare. La precisione del GPS e le relative coordinate vengono visualizzate nella parte superiore della pagina.

**AVVISO:** per informazioni sugli allarmi relativi a un utilizzo corretto e sicuro della mappa, vedere la *Guida Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza*.

## Informazioni su GPS

Il sistema GPS (Global Positioning System) è un sistema di navigazione basato su satellite composto da una rete di 24 satelliti messi in orbita dal Ministero della Difesa degli Stati Uniti d'America. La tecnologia GPS è stata creata a scopo militare e, negli anni '80, il governo mise il sistema a disposizione della popolazione civile. Il GPS funziona in qualsiasi condizione atmosferica, in qualsiasi parte del mondo, 24 ore su 24. Non sono previste tariffe di abbonamento o configurazione per utilizzare il GPS.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## USO DEGLI ACCESSORI

Questa sezione descrive gli accessori compatibili con la periferica Edge 705:

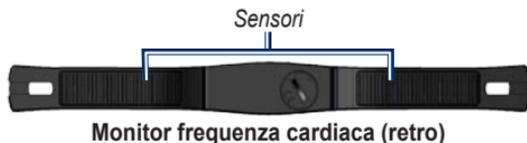
- Monitor frequenza cardiaca
- Sensore cadenza e velocità GSC 10
- Cont. potenza

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

## Monitor frequenza cardiaca

Il monitor frequenza cardiaca è in standby e pronto per inviare dati. Posizionare il monitor frequenza cardiaca a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo con l'aderenza necessaria per rimanere in posizione durante la corsa.

1. Inserire una linguetta del cinturino nell'alloggiamento del monitor frequenza cardiaca. Premere la linguetta verso il basso.



2. Bagnare entrambi i sensori sul retro del monitor frequenza cardiaca per creare massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
3. Avvolgere il cinturino intorno al torace e collegarlo all'altro lato del monitor frequenza cardiaca.



**NOTA:** il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

4. Accendere la periferica Edge e posizionarla all'interno della portata del monitor frequenza cardiaca (3 m). L'icona della frequenza cardiaca  viene visualizzata sulla pagina menu.
5. Per personalizzare i campi dati, vedere [pagina 47](#).
6. Se i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere il cinturino sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti. Se il problema persiste, potrebbe essere necessario associare i sensori. Vedere [pagina 57](#).

## Zone di frequenza cardiaca

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone** > **Zone FC**.

Max:	185bpm
Zone	Bas. su Max ▼
1	93bpm Personalizz.
2	111bpm Bas. su Max
3	130bpm 148bpm
4	148bpm 167bpm
5	167bpm 185bpm



**ATTENZIONE:** consultare il medico per individuare gli obiettivi/zone frequenza cardiaca corretti in base al proprio livello di forma fisica e condizioni di salute.

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il loro livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente accettate

Zona	% rispetto a max. Freq. card.	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo; respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

vengono numerate da 1 a 5 in base a livelli di intensità crescente. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

### **Impatto delle zone di frequenza cardiaca sugli obiettivi di forma fisica**

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi:

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di infortuni.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile immetterla in Edge e lasciare che sia la stessa periferica a calcolare la zona di frequenza cardiaca in base alle percentuali riportate nelle tabelle di [pagina 36](#). In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima.

### **Batteria del monitor frequenza cardiaca**

Per ulteriori informazioni sulla batteria, vedere [pagina 58](#).

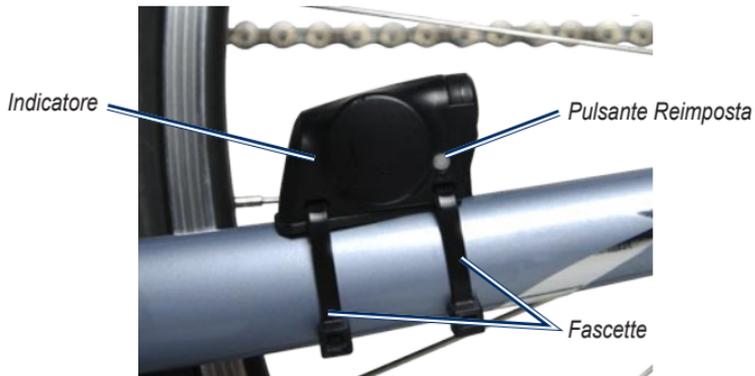
## **GSC 10**

La periferica Edge 705 è compatibile con il sensore velocità e cadenza GSC 10 per biciclette.

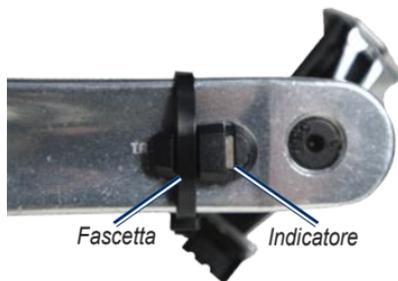
È necessario che entrambi i magneti siano allineati con i rispettivi indicatori per consentire alla periferica Edge di ricevere i dati.

### **Per installare il sensore GSC 10:**

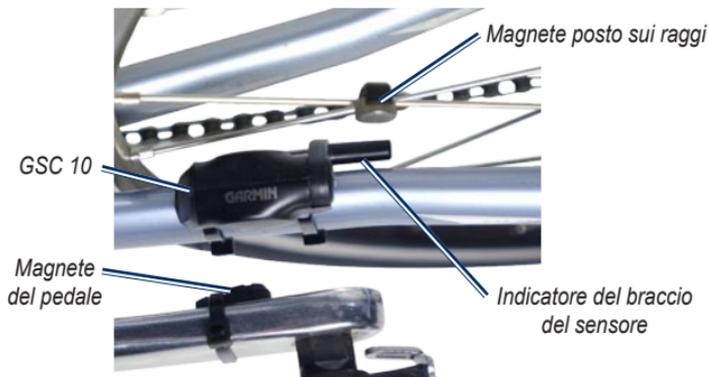
1. Posizionare il sensore GSC 10 sul posteriore orizzontale (sul lato opposto della trasmissione). Installare il sensore GSC 10 mediante le due fascette, senza serrarlo.
2. Collegare il magnete del pedale alla pedivella utilizzando il nastro adesivo e una fascetta. Il magnete del pedale deve essere posizionato al massimo a 5 mm dal sensore GSC 10 e l'indicatore sul magnete del pedale deve essere allineato con l'indicatore sul sensore GSC 10.



**GSC 10 sul posteriore orizzontale**



**Magnete del pedale sulla pedivella**



### GSC 10 e allineamento del magnete

3. Svitare il magnete posto sui raggi dalla parte in plastica. Posizionare il raggio nella scanalatura della parte in plastica e stringere leggermente. È possibile che il magnete sia rivolto verso la parte opposta del sensore GSC 10 se lo spazio tra il braccio del sensore e il raggio non è sufficiente. È necessario che il magnete sia allineato con l'indicatore del braccio del sensore.
4. Allentare la vite sul braccio del sensore e spostarlo entro un raggio di 5 mm dal magnete posto sui raggi. È inoltre possibile inclinare il sensore GSC 10 in modo che sia più vicino al magnete per un allineamento migliore.
5. Premere il pulsante **Reimposta** sul sensore GSC 10. Il LED diventa rosso, quindi verde. Pedalare per verificare l'allineamento del sensore.

Il LED rosso lampeggia ogni volta che la pedivella passa accanto al sensore e il LED verde lampeggia ogni volta che il magnete della ruota passa accanto al braccio del sensore.



**NOTA:** il LED lampeggia per i primi 60 passaggi dopo la prima reimpostazione. Premere di nuovo **Reimposta** se sono necessari ulteriori passaggi.

---

6. Quando tutto è allineato e funziona correttamente, stringere le fascette, il braccio del sensore e il magnete posizionato sui raggi.

### ***Allenamento con la cadenza***

La cadenza è la frequenza della pedalata o rotazione misurata dal numero di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm).

Sono disponibili due sensori GSC 10: uno per la cadenza e uno per la velocità. I dati relativi alla cadenza rilevati da GSC 10 vengono sempre registrati. I dati relativi alla velocità rilevati da GSC 10 vengono registrati e utilizzati solo per il calcolo della distanza quando il segnale GPS è debole o il GPS è disattivato.

Per ulteriori informazioni sugli allarmi di cadenza, vedere [pagina 18](#).

Per ulteriori informazioni sulle zone velocità, vedere [pagina 54](#).

### ***Batteria del GSC 10***

Per ulteriori informazioni sulla batteria del sensore GSC 10, vedere [pagina 59](#).

## Contatore di potenza

Per un elenco dei contatori di potenza di terzi compatibili con Edge 705, visitare il sito Web [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

### Calibrazione della potenza

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+Sport** > **Accessori** > **Calibra potenza**.

Per istruzioni sulla calibrazione specifiche per il calibratore di potenza in uso, consultare la documentazione fornita dal produttore e il sito Web [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

### Zone potenza

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone** > **Zone potenza**.

FTP:	300.
Zone	Bas. su FTP ▾
1	75. Personalizz.
2	168. Bas. su FTP
3	228. 270.
4	273. 315.
5	318. 360.
6	363. 450.
7	453. 600.

È possibile impostare sette zone di potenza personalizzate (1=più bassa, 7=più elevata). Se si conosce il proprio valore FTP (potenza di soglia), è possibile inserirlo e lasciare che sia la periferica Edge a calcolare automaticamente la zona di potenza. È inoltre possibile immettere manualmente le zone di potenza.

Per modificare le unità di potenza, vedere [pagina 55](#).

## CRONOLOGIA

La periferica Edge salva automaticamente la cronologia una volta avviato il timer. Edge integra circa 500 MB di spazio disponibile. Quando la memoria Edge è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti. Caricare periodicamente la cronologia su Garmin Training Center o su Garmin Connect per tenere traccia di tutti i dati relativi alla bicicletta. Per informazioni sulla registrazione dei dati con Edge, vedere [pagina 56](#).

La cronologia include tempi, distanze, calorie, velocità media, velocità massima, altitudine, informazioni dettagliate sul giro e una vista della mappa. La cronologia di Edge 705 può anche comprendere frequenza cardiaca, cadenza e potenza.



**NOTA:** la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo.



**NOTA:** la memoria di Edge non include la scheda microSD™ separata. Vedere Gestione dati a [pagina 44](#).

## Visualizzazione della cronologia

Al termine della corsa, è possibile visualizzare i dati della cronologia su Edge per giorno, settimana o totali.

Corse		
0TT23	12:56	1
0TT23	12:53	1
0TT22	15:29	1
0TT22	10:57	7
Tot.		00:42:26
Med		13.09%
Max		18.58%
		21.49%

### Per visualizzare la cronologia per giorno:

1. Premere **menu** > selezionare **Cronologia** > **Per Giorno**.
2. Utilizzare la puntina per scorrere l'elenco. Durante questa operazione, sotto l'elenco vengono visualizzate informazioni riassuntive.
3. Selezionare una voce per visualizzare i dettagli della corsa o di ciascun giro.

4. Selezionare **Mostra mappa** per visualizzare la corsa sulla mappa.
5. Premere **in/out** per regolare il livello di ingrandimento della mappa. Al termine della visualizzazione di un giro, selezionare **Successivo** per visualizzare il giro successivo.
6. Premere **mode** per uscire.

## Trasferimento della cronologia al computer

Per informazioni sulle modalità di trasferimento degli allenamenti verso e da Edge, vedere le [pagine 9-10](#).

## Eliminazione della cronologia

Dopo aver trasferito gli allenamenti a Garmin Training Center o Garmin Connect, potrebbe essere necessario eliminare la cronologia dalla periferica Edge.

### Per eliminare la cronologia:

1. Premere **menu** > selezionare **Cronologia** > **Elimina**.
2. Selezionare **< 1 Mese**, **< 3 Mesi** o **Elimina tutto**.
3. Selezionare **Sì** per confermare.

### Per eliminare giri o intere corse dalla cronologia:

1. Premere **menu** > selezionare **Cronologia** > **Per Giorno**.
2. Selezionare un giro o una corsa.
3. Selezionare **Elimina**.
4. Selezionare **Sì** per confermare.

## GESTIONE DATI

Edge può essere utilizzato come Periferica di archiviazione di massa USB; inoltre, è possibile acquistare una scheda microSD separata per disporre di una memoria esterna aggiuntiva.



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

## Caricamento dei file

### *Fase 1: inserimento di una scheda microSD (opzionale)*

1. Rimuovere lo sportello della scheda microSD sul retro della periferica Edge.



2. Premere la scheda finché non scatta in posizione.



## **Fase 2: collegamento del cavo USB**

1. Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB sul retro della periferica Edge (sotto il tappo protettivo).
2. Collegare l'estremità più grande a una porta USB del computer. Adesso Edge funziona in modalità di archiviazione di massa USB.

La memoria interna di Edge e la scheda microSD vengono visualizzate come periferiche rimovibili in Risorse del computer sui sistemi Windows e come volumi sui computer Mac.

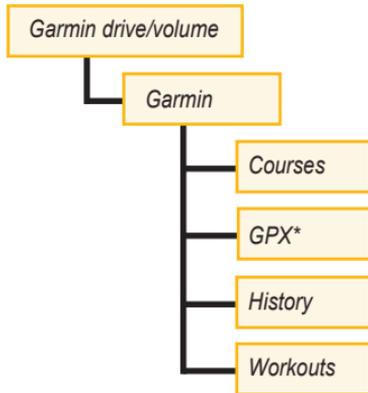
## **Fase 3: trasferimento dei file al computer**

1. Individuare il file che si desidera copiare.
2. Evidenziare il file e selezionare **Modifica > Copia**.
3. Aprire la periferica "Garmin" o l'unità/volume della scheda microSD.
4. Selezionare **Modifica > Incolla**.

## **Fase 4: scollegamento del cavo USB**

Dopo aver trasferito i file, fare clic sull'icona  di espulsione sulla barra di sistema sui computer Windows oppure trascinare l'icona del volume nel Cestino  sui computer Mac. Scollegare la periferica Edge dal computer.

## Cartelle Garmin



\* La cartella GPX contiene waypoint e corse salvate.

## Eliminazione dei file

Aprire la periferica Garmin o l'unità/volume della scheda SD. Evidenziare il file e premere il tasto **Canc** sulla tastiera del computer.



**ATTENZIONE:** se non si è certi della funzione del file, **NON** procedere all'eliminazione. La memoria di Edge contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

## Trasferimento dei file su un'altra periferica Edge (solo 705)

È possibile trasferire i file in modalità wireless da una periferica Edge a un'altra utilizzando la tecnologia wireless ANT+Sport.

1. Spegnerne entrambe le periferiche Edge e tenerle a una distanza massima di 3 metri l'una dall'altra.
2. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+Sport**.
3. Selezionare **Ricevi dati** sulla periferica Edge che riceve i file.
4. Selezionare **Trasferisci dati** sulla periferica Edge che invia i file.

## IMPOSTAZIONI

È possibile personalizzare campi dati, impostazioni mappa, percorsi, profili utente e bici, zone di allenamento, display, unità, ora, registrazione dati e configurazione wireless. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni**.



**NOTA:** una volta selezionate le opzioni o immessi i valori, premere **mode** per uscire.

## Campi dati personalizzati

È possibile personalizzare i campi dati per le seguenti pagine di Edge:

- Computer Bici 1
- Computer Bici 2
- Mappa
- Allenamenti
- Corse

Per un elenco dei campi dati disponibili, vedere le [pagine 48-52](#).

### Per impostare i campi dati:

1. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Campi dati**.
2. Selezionare una delle pagine in elenco.
3. Selezionare il numero di campi dati che si desidera visualizzare in questa pagina.



4. Utilizzare la puntina per modificare i campi dati. Al termine, premere **mode**.
5. Ripetere l'operazione per ciascuna pagina da personalizzare.

**Campi dati Edge**

La tabella seguente elenca tutti i campi dati di Edge e le relative descrizioni.

\* Indica un campo contenente miglia terrestri o unità metriche.

<b>Campo dati</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Edge 605</b>	<b>Edge 705</b>
Alba	Ora dell'alba in base alla posizione GPS.	•	•
Alimentazione	Potenza attuale in watt o % FTP.		•
Ascesa – Totale *	Totale guadagno quota per la corsa attuale.		•
Cadenza	Rotazioni della pedivella al minuto.		•
Cadenza – Giro	Cadenza media per il giro attuale.		•
Cadenza – Max	Cadenza massima raggiunta durante la corsa attuale.		•
Cadenza – Med	Cadenza media per l'intera durata della corsa attuale.		•
Calorie	Quantità di calorie bruciate.	•	•
Direzione	Direzione in cui ci si sta spostando.	•	•
Discesa – Totale *	Perdita quota totale per la corsa attuale.		•
Dist – Giro *	Distanza percorsa nel giro attuale.	•	•
Dist – Pausa *	Distanza percorsa con timer in Auto Pause.	•	•

<b>Campo dati</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Edge 605</b>	<b>Edge 705</b>
Dist – Ultimo giro *	Distanza dell'ultimo giro completo.	●	●
Dist. a destin.	Distanza da percorrere per raggiungere la destinazione.	●	●
Distanza *	Distanza percorsa nella corsa attuale.	●	●
Distanza a successivo	Distanza da percorrere fino alla svolta successiva.	●	●
ETA a destinazione	Ora prevista per l'arrivo a destinazione.	●	●
ETA a succ.	Ora prevista per l'arrivo alla prossima svolta.	●	●
Freq. card.	Frequenza cardiaca al minuto (bpm).		●
Freq. card. – Giro	Frequenza cardiaca media nel giro attuale.		●
Freq. card. – Med	Frequenza cardiaca media calcolata per la corsa.		●
Giri	Numero di giri completati.	●	●
Ora	Ora cronometro.	●	●
Ora – Giro	Durata del giro attuale.	●	●

## IMPOSTAZIONI

Campo dati	Descrizione	Edge 605	Edge 705
Ora – Giro med	Durata media per completare i giri fino a questo momento.	●	●
Ora – Pausa	Periodo trascorso con timer in Auto Pause.	●	●
Ora – Ultimo giro	Durata dell'ultimo giro completo.	●	●
Ora giorno	Ora effettiva del giorno in base alle impostazioni selezionate (formato, fuso orario e ora legale).	●	●
Quota *	Distanza sopra/sotto il livello del mare.	●	●
Pendenza	Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se ogni 3 metri di salita (quota) si percorrono 60 metri (distanza), la pendenza è del 5%.	●	●
Potenza – Giro	Potenza media per il giro attuale.		●
Potenza – Med	Potenza media per l'intera durata della corsa attuale.		●
Precisione del GPS *	Margine di errore per la posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 19 ft.	●	●

<b>Campo dati</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Edge 605</b>	<b>Edge 705</b>
Rilevamento	Direzione della destinazione.	●	●
Tempo a destinazione	Tempo stimato per raggiungere la destinazione.	●	●
Tmp a succ.	Tempo stimato per raggiungere la prossima svolta.	●	●
Tramonto	Ora del tramonto in base alla posizione GPS.	●	●
Velocità *	Velocità attuale.	●	●
Velocità – Giro *	Velocità media del giro attuale.	●	●
Velocità – Massima *	Velocità massima raggiunta durante la corsa attuale.	●	●
Velocità – Med *	Velocità media della corsa.	●	●
Velocità – Ultimo giro *	Velocità media durante l'ultimo giro completo.	●	●
Waypoint a destinazione	Nome del waypoint finale del percorso.	●	●
Waypoint al successivo	Nome del waypoint successivo del percorso.	●	●

## IMPOSTAZIONI

<b>Campo dati</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Edge 605</b>	<b>Edge 705</b>
Zona Fr. Cardiaca	Intervallo attuale della frequenza cardiaca (1–5). Le zone predefinite si basano sulla frequenza cardiaca massima e sul profilo utente.		•
Zona potenza	Intervallo attuale della potenza in uscita (1–7) in base alle impostazioni personalizzate o calibrate.		•
Zona Veloc.	Intervallo attuale di velocità basato su impostazioni predefinite o personalizzate: Salita 1–4, Piano 1–3, Discesa, Sprint e Max Velocità.	•	•

## Sistema

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema**.

- **Modo GPS:** Normale, GPS Off (per uso in ambienti chiusi) o Modo Demo (per la simulazione di una rotta).



**NOTA:** quando il GPS è disattivato, i dati relativi a velocità e distanza non sono disponibili a meno che non si stia utilizzando Edge 705 con GSC 10. All'accensione successiva, Edge cercherà nuovamente il segnale del satellite.

- **Lingua testo:** consente di modificare la lingua del testo visualizzato sullo schermo. La modifica della lingua del testo non comporta la modifica della lingua dei dati della mappa o dei dati inseriti dall'utente.

- **Toni:** consente di impostare i toni udibili su Tasti e Messaggi, Solo Messaggi oppure Off.
- **Opzioni Modo Pagina:** consente di accendere il display per visualizzare la mappa nel ciclo di pagine visualizzato premendo **mode**.
- **Info su Edge:** consente di visualizzare versione software, versione GPS e ID dell'unità.

## Mappa

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Mappa**.

**Dettaglio:** consente di regolare il livello di dettaglio della mappa. L'aggiunta di dettagli comporta l'elaborazione più lenta della mappa.

**Orientamento:** consente di modificare la prospettiva della mappa.

- **Nord su:** consente di visualizzare la mappa con il nord orientato verso la parte superiore della pagina.
- **Traccia su:** consente di visualizzare la mappa con la direzione del viaggio nella parte superiore della pagina.

## IMPOSTAZIONI

---

**Zoom automatico:** consente di attivare lo zoom automatico della mappa per una visualizzazione ottimale.

**Tieni su strada:** consente di bloccare il puntatore della mappa per visualizzare la strada più vicina, compensando le variazioni al fine di migliorare la precisione della posizione sulla mappa.

**Nome mappa:** consente di selezionare quale mappa utilizzare tra quelle caricate.

## Calcolo percorso

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Routing**.

**Calcola percorsi per:** consente di selezionare **Automobile/Motociclo**, **Bicicletta** o **Pedonale** per ottimizzare i percorsi.

## Impostazioni Automobile/ Motociclo

**Metodo Segui strade:** consente di impostare il metodo preferito tra **Con richiesta**, **Tempo ridotto** o **Distanza ridotta**.

**Evita:** una volta selezionata, consente di evitare strade sterrate, autostrade, strade a pagamento e inversioni a U nei percorsi.

## Impostazioni Bicicletta e Pedonale

**Metodo di guida:** consente di impostare la preferenza di routing su **Con richiesta**, **Segui strade** o **Fuoristrada**.

**Evita:** consente di evitare percorsi sterrati.

## Profilo e Zone

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone**.

## Profili bicicletta e utente

Vedere [pagina 8](#).

## Zone Velocità

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo e Zone** > **Zone Velocità**.

La periferica Edge contiene diverse zone di velocità, da quelle molto lente (Salita 4) a quelle molto veloci (Velocità max). I valori di queste zone di velocità vengono

immessi per impostazione predefinita e non corrispondono alle capacità personali dell'utente. Una volta immesse le zone di velocità appropriate, è possibile utilizzarle per impostare gli allarmi velocità o indicarle come obiettivi durante gli allenamenti avanzati. Per ulteriori informazioni sugli allarmi, vedere le [pagine 16–20](#). Per ulteriori informazioni sugli allenamenti avanzati, vedere le [pagine 24–28](#).

## **Frequenza cardiaca e zone potenza (Edge 705)**

Vedere le [pagine 34–41](#) (Uso degli accessori).

## **Schermo**

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Schermo**.

**Timeout retroilluminaz.:** consente di selezionare la durata della retroilluminazione del display.




---

**SUGGERIMENTO:** scegliere una durata di retroilluminazione breve per limitare il consumo energetico.

---

**Livello di retroilluminazione:** utilizzare la puntina per regolare la luminosità della retroilluminazione.

**Modo schermo:** selezionare **Colore diurno** per visualizzare uno sfondo chiaro. Selezionare **Colore notturno** per visualizzare uno sfondo nero. Selezionare **Auto** per passare automaticamente da un'impostazione all'altra in base all'ora.

**Regola colore:** consente di selezionare uno schema colore per la pagine di Egde.

## **Unità e Ora**

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Unità e Ora**.

**Formato orario:** consente di selezionare il formato 12 o 24 ore.

**Fuso orario:** consente di selezionare un fuso orario o una città vicina.

**Ora legale:** consente di scegliere un'opzione tra **Si**, **No** o **Auto**. L'impostazione Auto consente di impostare automaticamente l'ora legale in base al fuso orario.

## IMPOSTAZIONI

---

**Distanza e Quota:** consentono di scegliere un'opzione tra **Miglia terrestri** o **Unità metriche**.

**Freq. card.:** consente di scegliere un'opzione tra **Battiti per Min.** o **% Max FC** per i dati relativi alla frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sui dati della frequenza cardiaca, vedere le [pagine 34–37](#).

**Potenza:** consente di scegliere un'opzione tra **Watt** o **% FTP**. Per ulteriori informazioni sui contatori di potenza, vedere [pagina 41](#).

## Registrazione Dati

Questa opzione consente di controllare le modalità secondo cui Edge registra il dettaglio dei dati relativi alle corse.

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Registrazione Dati**.

**Registr. Intellig.:** consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca.



---

**SUGGERIMENTO:** per le corse lunghe, reimpostare il timer ogni 12 ore per evitare di sovrascrivere i dati della cronologia.

---

**Ogni secondo:** consente di registrare i punti ogni secondo. Crea il registro della corsa più preciso possibile. Tuttavia, con questa opzione è possibile registrare solo fino a un massimo di 4,5 ore di dati della cronologia utilizzando la periferica Edge.



---

**SUGGERIMENTO:** per le corse lunghe, reimpostare il timer ogni 4 ore per evitare di sovrascrivere i dati della cronologia.

---

## ANT+Sport

Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+Sport**.

### Accessori

Se si è acquistato separatamente un sensore (con tecnologia wireless ANT+Sport), è necessario associarlo alla periferica Edge.

### Cos'è l'associazione?

L'associazione è la procedura di connessione dei sensori, come il monitor per il controllo della frequenza cardiaca, alla periferica Edge. Dopo la prima associazione, Edge riconosce automaticamente il sensore ogni volta che questo viene attivato. Questa procedura viene eseguita automaticamente all'accensione di Edge e richiede solo alcuni secondi quando i sensori sono attivati e funzionano correttamente. Una volta associata, la periferica Edge riceve i dati solo dal sensore e l'utente può avvicinarsi agli altri sensori.

### Per associare altri accessori:

1. Allontanarsi (10 m) da qualsiasi altro sensore mentre Edge tenta di eseguire l'associazione con il sensore. Portare il sensore a una distanza massima di 3 metri da Edge.
2. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **ANT+Sport**.
3. Per ciascun accessorio a disposizione, selezionare **SI** > **Riavvia scansione**.




---

**NOTA:** per informazioni sull'utilizzo di accessori, zone e calibrazione, vedere le [pagine 34-41](#).

---

## Ricezione e trasferimento di dati

Vedere Gestione dati a [pagina 44](#).

## APPENDICE

### Accessori opzionali

Per ulteriori informazioni sugli accessori opzionali, visitare il sito <http://buy.garmin.com>. Per acquistare gli accessori, è anche possibile contattare il rivenditore Garmin.

### Informazioni sulla batteria



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

### Batteria del monitor frequenza cardiaca

Il monitor frequenza cardiaca contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

#### Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro del monitor frequenza cardiaca.



2. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica **OPEN**.
3. Rimuovere il coperchio e sostituire la batteria con il lato positivo rivolto verso l'alto.



**NOTA:** prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

4. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica **CLOSE**.

## Batteria del GSC 10

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

### Per sostituire la batteria:

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



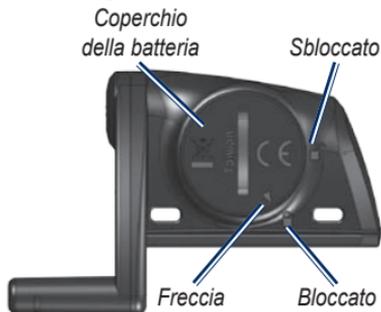
2. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (seguire la direzione delle frecce).

3. Rimuovere il coperchio e sostituire la batteria con il lato positivo rivolto verso l'alto.



**NOTA:** prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

4. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio e reinserirlo in posizione (seguire la direzione delle frecce).



## Specifiche

### Edge

- **Dimensioni:** 51,3 × 109,2 × 25,4 mm (2 × 4,3 × 1 poll.)
- **Peso:** 105 g (3,7 once)
- **Schermo:** display a colori da 55,9 mm (2,2 poll.) con retroilluminazione
- **Resistenza all'acqua:** IPX7
- **Archiviazione dati:** circa 500 MB di spazio a disposizione su Edge (circa 500 ore di cronologia dell'allenamento a 1 MB all'ora). 100 waypoint utente. 16.383 punti del percorso.
- **Interfaccia PC:** USB

- **Tipo batteria:** batteria da 1200 mAh ricaricabile, integrata, agli ioni di litio
- **Durata della batteria:** 15 ore, in base all'utilizzo
- **Intervallo temperatura di funzionamento:** da -15°C a 50°C (da 5°F a 122°F)
- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/ protocollo di comunicazione wireless ANT+Sport Dynastream
- **Antenna:** adesivo interno
- **Ricevitore:** ricevitore GPS ad alta sensibilità integrato da SiRF



### Supporto per bicicletta

- **Dimensioni:** 28,5 × 28,5 × 15,6 mm (1,1 × 1,1 × 0,6 poll.)
- **Peso:** 8 g (0,3 once)

## Monitor frequenza cardiaca

- **Dimensioni:** 34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 poll.)
- **Peso:** 44 g (1,6 once)
- **Resistenza all'acqua:** 10 m (32,9 piedi)
- **Portata di trasmissione:** circa 3 m (9,8 piedi)
- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)
- **Durata della batteria:** circa 3 anni (1 ora al giorno)
- **Temperatura di funzionamento:** da -10°C a 50°C (da 14°F a 122°F)



**NOTA:** in condizioni di freddo, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura del monitor frequenza cardiaca sia simile a quella corporea.

- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/ protocollo di comunicazione wireless ANT+Sport Dynastream

La precisione della periferica può diminuire se il sensore non è perfettamente a contatto con il corpo, in presenza di interferenze elettriche o se non viene rispettata la distanza dal trasmettitore.

## GSC 10

- **Dimensioni:** 5,1 × 3,0 × 2,3 cm (2,0 × 1,2 × 0,9 poll.)
- **Peso:** 25 g (0,9 once)
- **Resistenza all'acqua:** IPX7
- **Portata di trasmissione:** circa 3 m (9,8 piedi)
- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)
- **Durata della batteria:** circa 1,4 anni (1 ora al giorno)

## APPENDICE

- **Intervallo temperatura di funzionamento:** da -15°C a 70°C (da 5°F a 158°F)
- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/ protocollo di comunicazione wireless ANT+Sport Dynastream

La precisione della periferica può diminuire in presenza di interferenze elettriche, se non viene rispettata la distanza dal trasmettitore, e in caso di temperature estreme.

Per un elenco completo delle specifiche tecniche, visitare il sito Web [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Altimetro barometrico

Edge 705 integra un altimetro barometrico per una misurazione estremamente precisa dei cambiamenti di quota e dei dati del profilo verticale.

Dopo aver avviato il timer e aver iniziato a muoversi, premere **mode** per visualizzare la pagina dell'altimetro. La quota viene tracciata in verde sulla griglia. Se si utilizza Virtual Partner, la posizione corrente viene indicata con un punto di colore nero e il partner virtuale viene visualizzato con un punto di

colore grigio. Per modificare il livello di ingrandimento, premere i pulsanti **in** e **out**. Nella parte superiore della pagina vengono visualizzati i dati relativi alla quota e alla salita totale.

## Dimensioni ruote e circonferenza

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Per modificare il profilo della bicicletta, vedere [pagina 8](#).

Dimensioni ruote	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615

<b>Dimensioni ruote</b>	<b>L (mm)</b>
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010

<b>Dimensioni ruote</b>	<b>L (mm)</b>
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096

Dimensioni ruote	L (mm)
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubolare	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Dichiarazione di conformità

Con il presente documento, Garmin dichiara che Edge è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni in materia previste dalla Direttiva 1999/5/CE.

Per visualizzare l'intero documento della Dichiarazione di conformità, visitare il sito Web [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione/Risposta
I pulsanti non rispondono. Come si reimposta Edge?	Premere <b>mode</b> e <b>giro/reimposta</b> contemporaneamente per reimpostare il software della periferica Edge. In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.
Edge non riceve mai i segnali satellitari.	Utilizzare Edge all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Rimanere fermi per diversi minuti.
L'indicatore del livello della batteria non è preciso.	Scaricare e ricaricare completamente la batteria della periferica Edge senza interrompere il ciclo di carica.
Il monitor frequenza cardiaca, GSC 10, o il contatore di potenza non risultano associati a Edge.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT durante l'associazione.</li> <li>• Portare Edge a una distanza massima di 3 metri dal monitor frequenza cardiaca durante l'associazione.</li> <li>• Se il problema persiste, sostituire la batteria.</li> </ul>
Il cinturino per il monitor frequenza cardiaca è troppo grande.	È possibile acquistare separatamente un cinturino elastico più piccolo. Visitare il sito Web <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Com'è possibile verificare se è attiva la modalità di archiviazione di massa USB su Edge?	Quando la periferica Edge è in modalità di archiviazione di massa USB, viene visualizzata l'immagine di una periferica Edge collegato a un computer. Inoltre, saranno visualizzate due nuove unità disco rimovibili in Risorse del computer sui sistemi Windows o due volumi sui computer Mac.

Problema	Soluzione/Risposta
Nell'elenco delle unità non sono presenti unità rimovibili.	Se sono presenti più unità di rete collegate al computer, l'assegnazione delle lettere alle unità Garmin da parte di Windows potrebbe presentare dei problemi. Consultare il file della Guida del sistema operativo per apprendere come mappare/assegnare le lettere relative alle unità.
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assicurarsi che il monitor frequenza cardiaca sia aderente al corpo.</li><li>• Riscaldarsi per 5–10 minuti. Se il problema persiste, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito.</li><li>• Inumidire i sensori con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori. Pulire i sensori. Residui di sporco e sudore sui sensori possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca.</li><li>• Tessuti sintetici a contatto con il monitor possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca. Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia se applicabile all'attività svolta.</li><li>• Posizionare il monitor frequenza cardiaca sulla schiena e non sul petto.</li><li>• Forti campi elettromagnetici e alcuni sensori wireless da 2,4 GHz possono interferire con il monitor. Altre interferenze possono provenire da linee elettriche ad alto voltaggio, motori elettrici, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless. Dopo essersi allontanati dalla fonte delle interferenze, la frequenza cardiaca dovrebbe tornare normale.</li></ul>

# INDICE ANALITICO

## A

accessori 7, 34-41, 57, 58  
 allarmi 16  
   cadenza 18  
   distanza 16  
   frequenza cardiaca 17  
   potenza 19  
   tempo 16  
   velocità 17  
 allenamenti 21  
   avanzate 24  
   intervallo 22  
   semplice 21  
 allenamenti avanzati 24  
 allenamenti semplici 21  
 allenamento 14  
 allenamento a intervalli 22  
 altimetro 62  
 altimetro barometrico 62  
 Auto Lap 14  
 Auto Pause 14

## B

batteria 58-61  
   caricamento 3  
 batteria agli ioni di litio 3, 60

## C

cadenza  
   allarmi 18  
   allenamenti 40  
   campi dati 48  
   sensore 9, 37  
 calorie 48  
 campi dati 47, 48  
 campi dati personalizzati 47  
 caricamento dati 10  
 caricamento dei dati 10, 44  
 caricamento della batteria 3  
 collegamento al computer 10,  
   45  
 corse 28  
   avvio 29  
   creazione 28  
   eliminazione 30  
   modifica 30  
 cronologia 42  
   eliminazione 43  
   visualizzazione 42

## D

dimensioni ruota 9, 62  
 dimensioni ruote 9, 62  
 distanza  
   allarmi 16  
   campi dati 49  
 download di software i, 9

## E

eliminazione  
   allenamenti avanzati 28  
   corse 30  
   cronologia 43  
   file 46  
   Mie Posizioni 13

## F

file  
   caricamento 44  
   eliminazione 46  
   trasferimento 46  
 frequenza cardiaca  
   allarmi 17  
   campi dati 49  
   zone 35

**G**

- Garmin Connect [i, 24, 27, 28, 42](#)
- Garmin Product Support [i](#)
- Garmin Training Center [i, 24, 27, 28, 42](#)
- GPS [33, 53](#)
  - precisione [50](#)
- GSC 10 [7, 37, 61](#)
  - batteria [59](#)

**I**

- icone [2](#)
- ID unità [53](#)
- Indietro a Iniz. [12](#)
- indirizzi [13](#)
- installazione
  - Edge [4](#)
  - GSC 10 [37](#)

**L**

- lingua [53](#)

**M**

- magnete del pedale [37](#)
- magnete sui raggi [39](#)
- mappa [2, 31, 43, 47](#)
  - impostazioni [53](#)
- Mie Posizioni [12](#)
- monitor frequenza cardiaca [7, 34](#)
  - batteria [58](#)

**P**

- pagina satellite [32–33](#)
- pendenza [50](#)
- posizioni (waypoint) [12, 31, 60](#)
- potenza
  - allarmi [19](#)
  - calibrazione [41](#)
  - metro [41](#)
  - zone [41](#)
- pulsante di accensione [1](#)
- pulsante mode [1](#)
- pulsante reimposta [1](#)
- pulsanti [1](#)
- punti di interesse [13](#)

**Q**

- quota
  - altimetro barometrico [62](#)
  - campi dati [48, 50](#)

**R**

- registrazione [i](#)
- registrazione dei dati [56](#)
- registrazione prodotto [i](#)
- reimposta Edge [2, 65](#)
- retroilluminazione [1, 2, 55](#)
- ricerca
  - indirizzi [13](#)
  - punti di interesse [13](#)
  - waypoint (posizioni) [12](#)
- risoluzione dei problemi [65](#)
- risultati recenti [12](#)

**S**

- scheda microSD [44](#)
- scheda SD [44](#)
- segnale satellitare
  - acquisizione [6](#)
- sensore cadenza e velocità [7, 37, 61](#)
- sensori, associazione [7, 57](#)
- sensori per l'associazione [7, 57](#)

servizio di assistenza [i](#)  
 software, download [i](#), [9](#)  
 specifiche [60](#)  
 specifiche tecniche [60](#)  
 supporto [4](#)  
 supporto per bicicletta [4](#)

## T

tempo  
     allarmi [16](#)  
     campi dati [49](#)  
 tempo riposo [14](#)  
 toni [53](#)  
 trasferimento dati [10](#), [44](#)

## U

USB [3](#), [10](#), [44](#)  
     rimozione [45](#)  
 uso in ambienti chiusi [53](#)

## V

velocità  
     allarmi [17](#)  
     campi dati [51](#)  
     zone [52](#), [54](#)  
 versione software [53](#)  
 Virtual Partner [20](#), [21](#), [28](#)

## W

waypoint (posizioni) [12](#),  
     [31](#), [60](#)

## Z

zone  
     frequenza cardiaca [35](#)  
     potenza [41](#)  
     velocità [54](#)

Per comodità, viene fornito il manuale di Edge 605/705 in italiano (codice Garmin 190-00813-00, Revisione B). Per informazioni sul funzionamento e l'utilizzo di Edge 605/705, consultare la versione più recente del manuale in lingua inglese.

Per conoscere le ultime informazioni e i più recenti accessori del prodotto, visitare il sito Web di Garmin all'indirizzo [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2007 Garmin Ltd. o società affiliate

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

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

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

Numero parte 190-00813-31 Rev. A