GARMIN®

EDGE® 1060

Ciclocomputer GPS premium



Manuale Utente

Sommario

Introduzione 6
- Operazioni iniziali 6
- Panoramica del dispositivo 6
  - Panoramica della schermata principale 7
  - Visualizzare i widget 7
  - Visualizzazione delle viste rapide 8
  - Uso del touchscreen 8
- Acquisizione del segnale satellitare 9

Allenamenti 10
- Uscire a pedalare 10
  - Come far suonare il campanello virtuale della bici 11
- Valutazione di un'attività 11
- Piani allenamento 11
  - Visualizzazione del calendario degli allenamenti 11
- Power Guide 12
  - Creazione di una Power Guide 12
  - Avvio di una Power Guide 12
- Allenamenti 13
  - Creazione di un allenamento 13
  - Ripetizione delle fasi dell'allenamento 13
  - Modifica di un allenamento 13
  - Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect™ 14
  - Allenamenti giornalieri consigliati 14
  - Avviare un allenamento 15
  - Interruzione di un allenamento 15
  - Eliminazione allenamenti 15
  - Punteggio di esecuzione dell'allenamento 15
- Timing gate 16
  - Creazione di Timing Gate 16
  - Corse in bici con timing gate 17
  - Eliminazione di una serie di timing gate 17
- Segmenti 17
  - Segmenti Strava™ 17
  - Seguire un segmento da Garmin Connect™ 18
  - Attivazione dei segmenti 18
  - Gareggiare contro un segmento 18
  - Visualizzazione dei dettagli di un segmento 19
  - Opzioni segmento 19
  - Eliminazione di un segmento 19
- Allenamento al chiuso 19
  - Associazione del rullo da allenamento bici 19
  - Uso dei rulli da allenamento bici 19
- Allenamenti a intervalli 20
  - Creazione di un allenamento a intervalli 20
  - Avvio di un allenamento a intervalli 21
- Impostare un obiettivo di allenamento 21
- Gara contro un'attività precedente 21
- Preparazione per una gara 21
  - Calendario delle gare e gara principale 22

Navigazione 23
- Posizioni 23
  - Salvataggio della posizione 23
  - Salvataggio delle posizioni dalla mappa 23
  - Navigazione verso una posizione 23
  - Navigazione Indietro all'inizio 24
  - Avvio di una pedalata da una posizione condivisa 24
  - Navigazione verso una posizione condivisa durante una pedalata 25
  - Interruzione della navigazione 25
  - Modifica delle posizioni 25
  - Eliminazione di una posizione 25
  - Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect™ 26
  - Segnalazione di un ostacolo 26
- Percorsi 27
  - Pianificazione e utilizzo di un percorso 27
  - Creazione e utilizzo di un percorso Round-Trip 28
  - Creazione di un percorso da una corsa recente 28
  - Invertire un percorso 29

Seguire un percorso da Garmin Connect™ 29
Suggerimenti per utilizzare un percorso in bici 29
Visualizzazione dei dettagli del percorso 29
Impostazioni del percorso 30
Ricalcolo di un percorso 30
Interruzione di un percorso 30
Eliminazione di un itinerario 30
Percorsi Trailforks 30
Utilizzare ClimbPro 31
Utilizzo del widget Esplora salite 32
Categorie delle salite 32
Impostazioni della mappa 33
Impostazioni di aspetto della mappa 33
Modifica dell'orientamento della mappa 33
Gestione delle mappe 33
Impostazioni del percorso 34
Selezione di un'attività per il calcolo del percorso 34

Statistiche personali 35

Misurazioni delle prestazioni 35
Livelli del Training Status 36
Info sulle stime del VO2 max 37
Acute Load 38
Focus Training Load 39
Visualizzazione del livello di ciclismo 39
Informazioni su Training Effect 40
Ottenimento della stima del carico di esercizio 40
Tempo di recupero 41
Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata 41
Visualizzazione della Stamina in tempo reale 42
Visualizzazione dello Stress Score 43
Visualizzazione della curva di potenza 43
Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni 44
Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni 44
Visualizzazione dell'età di fitness 44
Minuti intensità di visualizzazione 44
Record personali 44
Visualizzare i record personali 44
Recupero di un record personale 44
Eliminazione di un record personale 45
Zone di allenamento 45
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca 45
Impostazione delle zone di potenza 45

Sensori wireless 47

Associazione dei sensori wireless 47
Durata della batteria del sensore wireless 48
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca 48
Media dati per cadenza o potenza 48
Allenamento con i sensori di potenza 48
Calibrazione del sensore di potenza 49
Potenza basata sui pedali 49
Dinamiche di ciclismo 49
Aggiornamento del software del sistema Rally™ tramite il ciclocomputer Edge® 50
Consapevolezza dell'ambiente circostante 50
Uso dei controlli della videocamera Varia™ 50
Schermata dati radar 51
Cambi elettronici 52
Allenamento con eBike 52
Visualizzazione dei dettagli del sensore eBike 52
Telecomando inReach® 52
Uso del telecomando inReach® 52

Uso dei comandi vocali 53

Comandi vocali del ciclocomputer 53

Funzioni di connettività 56

Associare lo smartphone 56
Funzioni di connettività Bluetooth® 56

Funzioni di sicurezza e rilevamento....57
Ascolto di musica....65
App Garmin Messenger™....65
Condivisione Garmin®....67
App dello smartphone e applicazioni del computer....68
Garmin Connect....68
Funzioni scaricabili Connect IQ™....72
Wi-Fi® Funzioni di connettività....73
Configurazione della connettività Wi-Fi®....73
Impostazioni di Wi-Fi®....73

Cronologia....74
Visualizzazione della corsa....74
Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di allenamento....74
Eliminazione di una corsa....74
Visualizzazione dei dati totali....74
Eliminazione dei totali dei dati....75
Registrazione dei dati....75
Gestione dati....75
Collegamento del dispositivo al computer....75
Trasferimento di file al dispositivo....75
Eliminazione dei file....75

Personalizzazione del dispositivo....77
Profili....77
Profili di attività in bici....77
Impostazione del profilo utente....77
Impostazioni per l'allenamento....78
Aggiornamento del profilo attività....78
Aggiunta di una pagina dati....79
Aggiunta di una schermata dati di controllo della musica....79
Personalizzazione di una schermata dei dati di allenamento....79
Modifica di una pagina dati....80
Riorganizzazione delle pagine dati....80
Uso di Scorrimento automatico....80
Impostazioni avvisi e richieste....80
Auto Lap®....82
Uso della sospensione automatica....83
Uso di Auto Pause....83
Avvio automatico del timer....83
Blocco e sblocco del ciclocomputer....83
Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti....83
Personalizzazione delle viste rapide....84
Personalizzazione dei widget....84
Impostazioni del dispositivo....84
Impostazioni dello schermo....85
Impostazioni audio....85
Impostazioni di connettività....85
Impostazioni di sistema....86
Impostazioni di registrazione dei dati....87
Modificare le unità di misura....87
Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo....87
Modifica della lingua del dispositivo....87
Modifica della tastiera....88
Fusi orari....88

Info sul dispositivo....89
Ricarica del dispositivo....89
Uso della ricarica inversa....89
Informazioni sulla batteria....89
Installazione della staffa standard....89
Installazione della staffa frontale....90
Reimpostazione del ciclocomputer Edge®....91
Installazione della staffa per manubrio per Mountain Bike....91
Collegamento di un laccetto di sicurezza....93
Aggiornamenti del prodotto....93
Specifiche....93
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo....94
Visualizza le informazioni su normative e regolamenti....94
Manutenzione del dispositivo....94
Pulizia del dispositivo....94
Pulizia della porta USB....94

Risoluzione dei problemi....95
Reimpostazione del ciclocomputer Edge®....95

Ripristino delle impostazioni predefinite..... 95
Eliminazione dei dati utente e delle impostazioni..... 95
Uscita dalla modalità demo..... 95
Visualizza tutorial.....95
Ottimizzazione della durata della batteria..... 95
Attivare la modalità di risparmio energetico..... 96
Il telefono non si connette al dispositivo.....96
Suggerimenti per migliorare la ricezione satellitare GNSS.....96
Il dispositivo visualizza la lingua errata..... 96
Impostazione della quota.....97
Letture della temperatura.....97
Calibrazione dell'altimetro barometrico..... 97
Calibrazione della bussola..... 97
Elastici O-Ring..... 97
Ulteriori informazioni..... 97

Appendice..... 98

Campi dati..... 98
Valutazioni standard relative al VO2 max..... 104
Valutazioni FTP.....105
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca..... 105
Dimensioni e circonferenza delle ruote.....106

Introduzione

⚠ ATTENZIONE

Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Operazioni iniziali

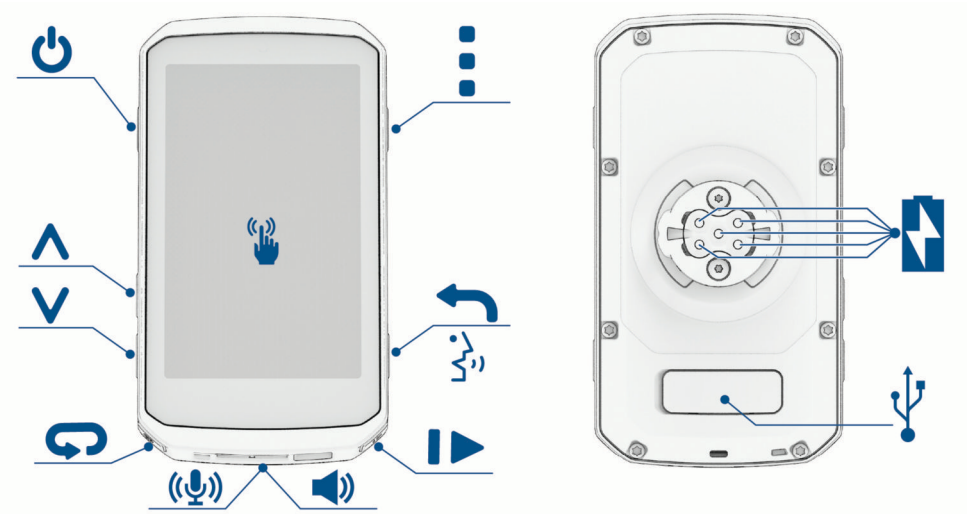
Al primo utilizzo del ciclocomputer Edge® 1060 , è necessario effettuare queste operazioni per configurarlo e familiarizzare con le funzioni base.

1. Caricare il ciclocomputer (*Ricarica del dispositivo*, pagina 89).
2. Installare il ciclocomputer utilizzando la staffa standard (*Installazione della staffa standard*, pagina 89) o la staffa frontale (*Installazione della staffa frontale*, pagina 90).
3. Accendere il ciclocomputer (*Panoramica del dispositivo*, pagina 6).
4. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.

   Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone al ciclocomputer per ricevere notifiche, sincronizzare attività e altro ancora (*Associare lo smartphone*, pagina 56). Se si sta effettuando l'aggiornamento da un ciclocomputer compatibile, è possibile eseguire la migrazione delle impostazioni, dei percorsi salvati e non solo, quando si associa il nuovo ciclocomputer Edge 1060 al proprio smartphone.
5. Verificare la presenza di aggiornamenti software (*Impostazioni di sistema*, pagina 86).

   Per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sul ciclocomputer. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.
6. Acquisire i satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare*, pagina 9).
7. Iniziare una corsa (*Uscire a pedalare*, pagina 10).
8. Aggiornare i dati della pedalata al proprio account Garmin Connect™ (*Invio della pedalata a Garmin Connect™*, pagina 69).

Panoramica del dispositivo



⏻	Premere per accedere alla modalità di sospensione e riattivare il dispositivo. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo e bloccare il touchscreen.
^	Premere per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Nella schermata principale, tenere premuto per aprire i widget.
v	Premere per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Nella schermata principale, premere per visualizzare le viste rapide.
↩	Premi per contrassegnare un nuovo Lap o passare alla fase successiva di un allenamento.
🎤	Parlare a voce alta e chiara nel microfono per i comandi vocali (*Comandi vocali del ciclocomputer*, pagina 53).
🔊	Ascoltare le istruzioni vocali, gli avvisi di navigazione e altro ancora.

	Premere per avviare e interrompere il timer dell'attività.
	Tenere premuto per attivare la funzione di comando vocale (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53).
	Premere per tornare alla schermata precedente.
	Tenere premuto per aprire il menu principale. Premere per selezionare.
	Selezionare o scorrere verso l'alto, il basso, a sinistra o a destra per muoversi tra viste rapide, funzioni e menu (*Uso del touchscreen*, pagina 8).
	Effettuare la ricarica utilizzando un accessorio di alimentazione esterno.
	Sollevare il cappuccio protettivo per caricare il ciclocomputer o collegarlo a un computer. È anche possibile collegare il ciclocomputer a un altro dispositivo e attivare la ricarica inversa (*Uso della ricarica inversa*, pagina 89). Fissare saldamente il cappuccio protettivo per evitare danni alla porta USB (*Pulizia della porta USB*, pagina 94).

NOTA: visitare il sito Web garmin.com per acquistare accessori opzionali.

Panoramica della schermata principale

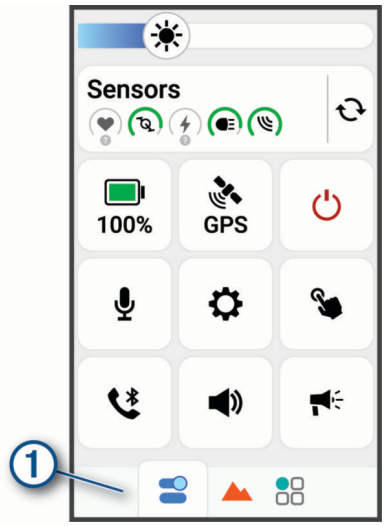
La schermata principale consente di accedere rapidamente a tutte le funzioni del ciclocomputer Edge®.

	Stato della batteria
	Intensità del segnale GPS
	Stato del Wi-Fi®
	Stato del Bluetooth®
	Sincronizzazione in corso
	Selezionare per aprire il timer dell'attività e iniziare una corsa in bici. Tenere premuto per aggiornare il profilo della bici. Scorrere a destra o a sinistra per modificare il profilo ciclismo.
	Selezionare per confermare o aggiornare il checklist dello stato.
Area dinamica	Selezionare o scorrere i propri percorsi e totali precedenti, gli allenamenti quotidiani consigliati, gli aggiornamenti sullo stato dell'allenamento e i percorsi e allenamenti creati di recente.
	Selezionare per accedere ai segmenti, agli allenamenti e ad altre opzioni di allenamento.
	Selezionare per consultare la mappa, contrassegnare una posizione, cercare posizioni e per creare o navigare un percorso.
	Selezionare per accedere alle funzioni di connettività, ai record personali, ai sensori e alle impostazioni. Selezionare per accedere alle app Connect IQ™, ai widget e ai campi dati.

Visualizzare i widget

Il ciclocomputer viene precaricato con diversi widget e altri sono disponibili quando si associa il ciclocomputer a uno smartphone o a un altro dispositivo compatibile.

1 Nella schermata principale o durante una corsa, scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo.



Viene visualizzato il widget dello stato. Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso. Per modificare le impostazioni, selezionare un'icona.

2. Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare altri widget.
3. Dalla barra di scelta rapida, selezionare per aprire l'utilità di avvio dei widget.

   È possibile aggiungere o rimuovere widget dalla barra di scelta rapida ① (*Personalizzazione dei widget*, pagina 84).

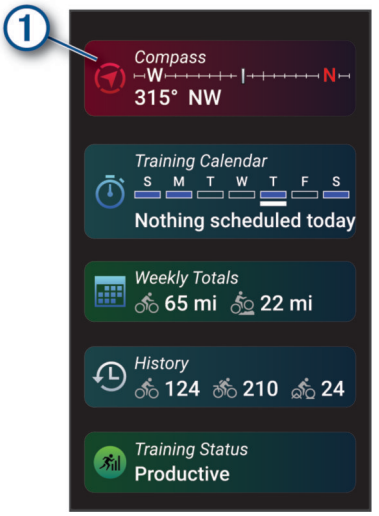
   SUGGERIMENTO: tenere premuto per tornare al widget di stato.

Quando si scorre di nuovo verso il basso per visualizzare i widget, comparirà l'ultimo widget visualizzato in precedenza.

Visualizzazione delle viste rapide

Le viste rapide consentono di accedere velocemente ai dati sulla salute, alle informazioni sulle attività, ai sensori integrati e ad altro ancora.

- Dalla schermata principale, scorrere il dito verso l'alto.



Il dispositivo scorre le viste rapide.

- Selezionare una vista rapida ①per visualizzare ulteriori informazioni.
- Selezionare per personalizzare le viste rapide (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

Uso del touchscreen

- Quando il timer è in funzione, toccare lo schermo per visualizzare la sovraimpressione del timer.

  La sovraimpressione del timer consente di tornare alla schermata principale durante una corsa.
- Selezionare per tornare alla schermata principale.

- Trascinare o selezionare le frecce per scorrere.
- Dalla schermata principale, scorrere verso l'alto per visualizzare le viste rapide.
- Dalla schermata principale o da quella della corsa, scorrere verso il basso per visualizzare i widget.
- Selezionare ⋮ per aprire un menu.
- Selezionare ⋮ per aprire un menu secondario.
- Selezionare ← per tornare alla pagina precedente.
- Selezionare ✓ per salvare le modifiche e chiudere la pagina.
- Selezionare ✕ per chiudere la pagina e tornare alla pagina precedente.
- Selezionare per aprire il menu della checklist.
- Selezionare per effettuare una ricerca vicino a una posizione.
- Selezionare per eliminare un elemento.
- Selezionare per ulteriori informazioni.

Blocco e sblocco del touchscreen

È possibile bloccare lo schermo per impedire che venga toccato inavvertitamente.

- Tenere premuto , quindi selezionare .
- Durante un'attività, premere .

Tenere premuto un pulsante per sbloccare lo schermo.

Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web garmin.com/aboutGPS.

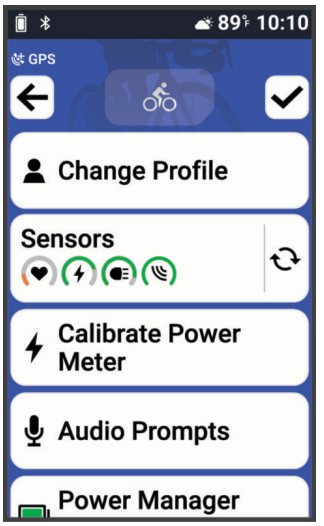
1. Recarsi in un'area all'aperto.
   La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
2. Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
   Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

Allenamenti

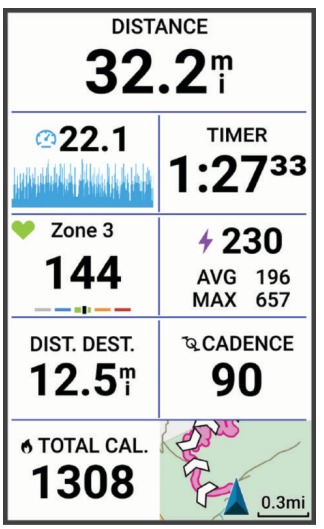
Uscire a pedalare

Se si utilizza un sensore wireless o un accessorio, questo può essere associato e attivato durante la configurazione iniziale (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

1. Tenere premuto per accendere il dispositivo.
2. Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
   Le barre relative al segnale satellitare diventano verdi quando il dispositivo è pronto.
3. Nella schermata principale, scorrere verso sinistra o verso destra per cambiare il profilo bici (*Panoramica della schermata principale*, pagina 7).
4. Se necessario, selezionare per spuntare ogni elemento della checklist prima della pedalata, quindi selezionare .



5. Selezionare per avviare il timer dell'attività.



   NOTA: la cronologia viene registrata solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
6. Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare ulteriori schermate dati (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).
   È possibile scorrere verso il basso dalla parte superiore delle schermate dati per visualizzare i widget (*Personalizzazione dei widget*, pagina 84).
7. Se necessario, tenere premuto un campo dati e selezionare o per modificare il campo dati o la schermata dati durante la guida.
8. Se necessario, toccare lo schermo per visualizzare i dati sullo stato in sovrapposizione (inclusa la durata della batteria) o tornare alla schermata principale.

9 Selezionare ▶ per interrompere il timer dell'attività.

SUGGERIMENTO: prima di salvare questa attività in bici e condividerla sull'account Garmin Connect™, è possibile selezionare ⋮ per cambiare il tipo di attività in bici. L'inserimento di dati precisi sul tipo di attività in bici è importante per creare percorsi intuitivi da utilizzare in bici.

10 Selezionare **Salva**.

11 Se necessario, selezionare **Accetta** per confermare la marcia.

SUGGERIMENTO: è possibile aggiungere ed eliminare attrezzatura dall'account Garmin Connect.

12 Selezionare ✓.

Come far suonare il campanello virtuale della bici

AVVISO

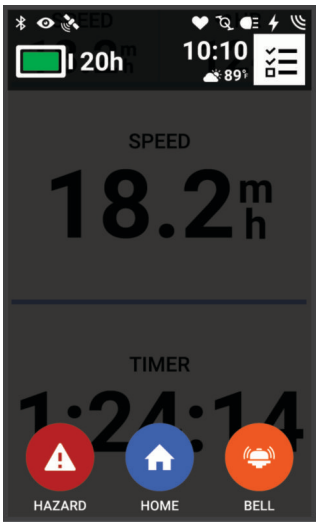
Alcune giurisdizioni permettono di regolare o vietano l'uso di questa funzione. È responsabilità dell'utente conoscere e rispettare le leggi, le normative e le disposizioni vigenti riguardanti l'uso del campanello della bicicletta dove si pianifica di usare questo dispositivo.

È possibile avvertire pedoni e altri ciclisti quando ci si avvicina o vengono superati.

1 Iniziare una corsa (*Uscire a pedalare*, pagina 10).

2 Selezionare un'opzione:

- Toccare due volte qualsiasi schermata dati.
- Toccare lo schermo per visualizzare la sovrapposizione del timer e selezionare 🔔.



Valutazione di un'attività

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per i profili di attività (*Impostazioni per l'allenamento*, pagina 78).

1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva**.

2 Selezionare il ➕ o il ➖ per scegliere un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

NOTA: è possibile selezionare Salta per saltare l'autovalutazione.

3 Selezionare la percezione del proprio sforzo durante l'attività.

4 Selezionare **Accetta**.

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect™.

Piani allenamento

È possibile impostare un piano di formazione nell'account Garmin Connect™ e inviare gli esercizi del piano di allenamento al dispositivo. Tutte gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nel calendario dell'allenamento.

Visualizzazione del calendario degli allenamenti

Quando si seleziona un giorno nel calendario degli allenamenti, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. È anche possibile visualizzare le corse in bici salvate.

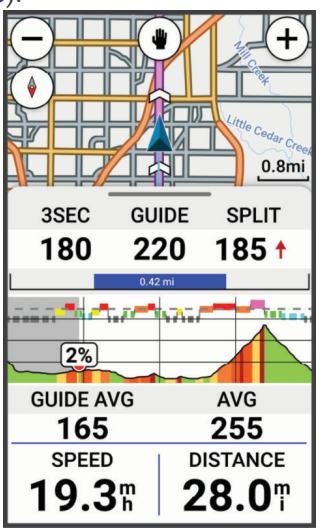
1 Selezionare **Allenamento**.
2 Selezionare o i giorni della settimana.
3 Selezionare un giorno per visualizzare un allenamento programmato o una corsa in bici salvata.

Power Guide

È possibile creare e utilizzare una strategia di potenza per pianificare il proprio impegno in una corsa. Il dispositivo Edge® utilizza l'FTP, la quota del percorso e l'ora prevista per il completamento del percorso per creare una Power Guide personalizzata.

Uno dei passi più importanti per pianificare una strategia Power Guide di successo è la scelta del livello di sforzo. L'applicazione di uno sforzo più intenso nel percorso determina un aumento dei suggerimenti sulla potenza, che diminuiranno se si sceglie uno sforzo meno intenso (*Creazione di una Power Guide*, pagina 12). L'obiettivo principale di una Power Guide è quello di aiutare a completare il percorso in base alle proprie capacità, non di raggiungere un tempo prefissato. È possibile regolare il livello di sforzo durante la corsa.

Le Power Guide sono sempre associate a un percorso e non possono essere utilizzate con allenamenti o segmenti. È possibile visualizzare e modificare la propria strategia in Garmin Connect™ e sincronizzarla con i dispositivi Garmin® compatibili. Questa funzione richiede di associare un misuratore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Campi dati*, pagina 98).



Creazione di una Power Guide

Prima di poter creare una Power Guide, è necessario associare il sensore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

1 Selezionare **Allenamento** > **Power Guide** > ➕.
2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Usa perc. salvato** per utilizzare e selezionare un percorso salvato.
   - Selezionare **Creazione percorsi** per creare un nuovo percorso, poi scegliere **Salva**, immettere un nome per il percorso, selezionare ✔, poi **Crea Power Guide**.
3 Inserire un nome per la Power Guide, quindi selezionare ✔.
4 Selezionare una posizione sulla bici.
5 Selezionare un peso attrezzatura.
6 Scorrere per rivedere i dettagli della Power Guide (opzionale).
7 Selezionare **Salva**.

Avvio di una Power Guide

Prima di poter avviare una Power Guide, è necessario crearla (*Creazione di una Power Guide*, pagina 12).

1 Selezionare **Allenamento** > **Power Guide**.
2 Selezionare una Power Guide.
3 Selezionare **Vai**.
4 Selezionare per avviare il timer dell'attività.

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. È possibile creare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect™e trasferendoli sul dispositivo. Tuttavia, è anche possibile creare e salvare un allenamento direttamente sul dispositivo.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sull'unità.

Creazione di un allenamento

1. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > ➕.
2. Selezionare ⋮ > **Rinomina**, inserire il nome dell'allenamento e selezionare ✔ (facoltativo).
3. Selezionare **Aggiungi nuova fase**.
4. Selezionare il tipo di fase di allenamento.

   Ad esempio, selezionare Riposo per utilizzare la fase come Lap di riposo.

   Durante il Lap di riposo, il timer delle attività continua a funzionare e i dati vengono registrati.
5. Selezionare la durata della fase di allenamento.

   Ad esempio, selezionare Distanza per concludere la fase dopo una distanza specifica.
6. Se necessario, inserire un valore personalizzato per la durata.
7. Selezionare il tipo di obiettivo della fase di allenamento.

   Ad esempio, selezionare Zona frequenza cardiaca per mantenere una frequenza cardiaca costante durante la fase.
8. Se necessario, selezionare una zona obiettivo o immettere un intervallo personalizzato.

   Ad esempio, è possibile selezionare una zona di frequenza cardiaca. Ogni volta che si supera o si scende al di sotto del valore di frequenza cardiaca specificato, il dispositivo emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

   è inoltre possibile selezionare un obiettivo secondario. Ad esempio, è possibile pedalare per cinque minuti in una zona di potenza come obiettivo primario e con una frequenza come obiettivo secondario.
9. Selezionare ✔ per salvare la fase.
10. Selezionare **Aggiungi nuova fase** per aggiungere altre fasi all'allenamento.
11. Selezionare **Aggiungi nuova fase** > **Ripeti** > ✔ per ripetere una fase.
12. Selezionare ✔ per salvare l'allenamento.

Ripetizione delle fasi dell'allenamento

Per poter ripetere una fase di allenamento, è necessario creare prima un allenamento con almeno una fase.

1. Selezionare **Aggiungi nuova fase**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Ripeti** per ripetere una fase una o più volte. Ad esempio, è possibile ripetere per dieci volte una fase di allenamento di 5 km.
   - Selezionare **Ripeti fino a** per ripetere una fase specificando una durata. Ad esempio, è possibile ripetere la fase di un allenamento di 5 km per 60 minuti o fino a quando la frequenza cardiaca non raggiunge i 160 bpm.
3. Selezionare **Indietro a fase** e selezionare una fase da ripetere.
4. Selezionare ✔ per salvare la fase.

Modifica di un allenamento

1. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare ✎.
4. Selezionare una fase.
5. Modificare gli attributi della fase e selezionare ✔.
6. Se necessario, selezionare ⋮ > **Elimina** > ✔ per eliminare la fase.
7. Selezionare ✔ per salvare l'allenamento.

Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect™

Prima di poter creare un allenamento sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 68).

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Allenamenti** > **Crea allenamento**.
3. Selezionare un'attività.
4. Creare l'allenamento personalizzato.
5. Selezionare **Salva**.
6. Immettere un nome per l'allenamento e selezionare **Salva**.

   Il nuovo allenamento viene visualizzato nell'elenco degli allenamenti.

   NOTA: è possibile inviare questo allenamento al dispositivo (*Seguire un allenamento Garmin Connect™*, pagina 14).

Seguire un allenamento Garmin Connect™

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 68).

1. Selezionare un'opzione:
   - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare •••.
   - Visitare il sito Web **connect.garmin.com**.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Allenamenti**
3. Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.
4. Selezionare o **Invia al dispositivo**.
5. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Allenamenti giornalieri consigliati

Gli aggiornamenti giornalieri consigliati vengono suggeriti in base alle attività precedenti salvate nell'account Garmin Connect™. Quando ci si allena per una gara, gli allenamenti giornalieri consigliati vengono mostrati nel calendario degli allenamenti (*Visualizzazione del calendario degli allenamenti*, pagina 11) e adattati alla prossima gara (*Preparazione per una gara*, pagina 21).

è necessario pedalare con la frequenza cardiaca e la potenza per una settimana per ottenere i suggerimenti sull'allenamento.

Seguire un allenamento quotidiano suggerito

È necessario pedalare con la frequenza cardiaca e la potenza per una settimana per ottenere i suggerimenti sull'allenamento.

1. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Allenamento giornaliero consigliato**.
2. Selezionare **Vai**.

Impostazioni allenamento giornaliero suggerito

Le seguenti opzioni e impostazioni consentono di personalizzare gli allenamenti suggeriti quotidianamente in base alle esigenze di allenamento. Ad esempio, è possibile modificare l'obiettivo o aggiornare i giorni di allenamento.

Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Allenamento giornaliero consigliato** > ⋮.

Mostra su schermata iniziale: abilita le istruzioni di allenamento consigliate quotidianamente sulla schermata Home (*Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito*, pagina 14).

Metti in pausa l'allenamento: lo stato dell'allenamento e gli allenamenti suggeriti ogni giorno verranno messi in pausa (*Livelli del Training Status*, pagina 36).

Giorni di allenamento: consente di selezionare e aggiornare i giorni di allenamento.

Giornate di pedalata lunga: consente di selezionare i giorni preferiti per le lunghe pedalate.

Tipo di obiettivo: consente di selezionare l'obiettivo di allenamento per gli allenamenti suggeriti ogni giorno.

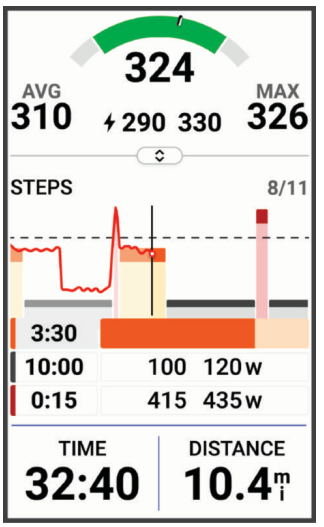
Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito

1. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Allenamento giornaliero consigliato** > ⋮.
2. Selezionare **Mostra su schermata iniziale**.

Avviare un allenamento

1. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare **Note allenamento** (opzionale).
4. Se necessario, selezionare un'opzione:
   - Selezionare per aggiungere un percorso all'allenamento.
   - Selezionare per controllare il meteo.
   - Selezionare per visualizzare la checklist dell'allenamento.
5. Selezionare **Vai**.
6. Selezionare per avviare il timer dell'attività.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, il traguardo (se specificato) e i 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.

Interruzione di un allenamento

- In qualsiasi momento, premere per terminare una fase di allenamento e iniziare la fase successiva.
- Dalla schermata di allenamento, scorrere con il dito verso l'alto dal fondo della schermata, quindi selezionare un'opzione:
  - Selezionare per sospendere la fase di allenamento corrente.
  - Selezionare per terminare una fase di allenamento e ripetere la fase precedente.
  - Selezionare per terminare una fase di allenamento e iniziare la fase successiva.
- In qualsiasi momento, premere per interrompere il timer dell'attività.
- In qualsiasi momento, toccare lo schermo per visualizzare la sovrapposizione del timer, quindi selezionare **Stop allenamento**.

  scorrere inoltre con il dito verso il basso dalla parte superiore della schermata e, sul widget dei controlli, selezionare **Stop allenamento** > per terminare l'allenamento.

Eliminazione allenamenti

1. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > > **Elimina più elementi**.
2. Selezionare uno o più allenamenti.
3. Selezionare .

Punteggio di esecuzione dell'allenamento

Dopo aver completato un allenamento, il dispositivo visualizza il punteggio di esecuzione dell'allenamento in base alla precisione con cui è stato completato. Le fasi attive per l'allenamento sono prioritizzate in base per la loro rilevanza, misurando fino a che punto il livello di sforzo corrisponde all'obiettivo della fase e se ciascuna di esse sono state completate. Le fasi di riscaldamento e di recupero hanno un impatto più basso sul proprio punteggio. La fase di defaticamento non influisce in alcun modo sul punteggio di esecuzione dell'allenamento.

il punteggio di esecuzione dell'allenamento appare solo per gli allenamenti che includono dati quali frequenza cardiaca, velocità, passo e obiettivi di potenza.

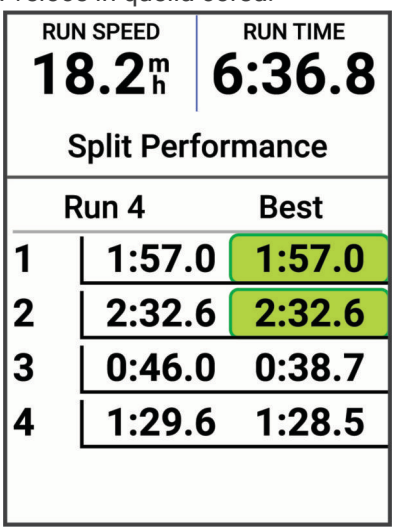
	Buono, dal 67 al 100%
	Medio, dal 34 al 66%
	Basso, da 0 al 33%

Timing gate

⚠ ATTENZIONE

guida con prudenza quando utilizzi la funzionalità Timing Gate. Se non si pedala in modo sicuro e responsabile, si rischiano lesioni personali e danni ai beni materiali.

Quando è collegato a un segnale satellitare GPS, è possibile utilizzare il ciclocomputer Edge® per creare una serie di timing gate, utilizzando le posizioni lungo un percorso per registrare i tempi degli split su più percorsi attraverso i timing gate. Ogni circuito che passa attraverso il timing gate è noto come corsa. Durante una pedalata, il ciclocomputer registra un tempo di split quando si supera un gate e indica se lo split è stato più veloce o più lento rispetto alla corsa più veloce in quella corsa.



Dopo la pedalata, il ciclocomputer riassume gli split per mostrare la corsa migliore tra ciascun gate.

Sul tuo account Garmin Connect™, è possibile visualizzare un'analisi post-pedalata dettagliata di tutte le corse attraverso ciascun gate.

Creazione di Timing Gate

Prima di poter creare timing gate, è necessario acquisire i segnali satellitari e trovarsi fisicamente nella posizione in cui si desidera impostare il gate (*Acquisizione del segnale satellitare*, pagina 9).

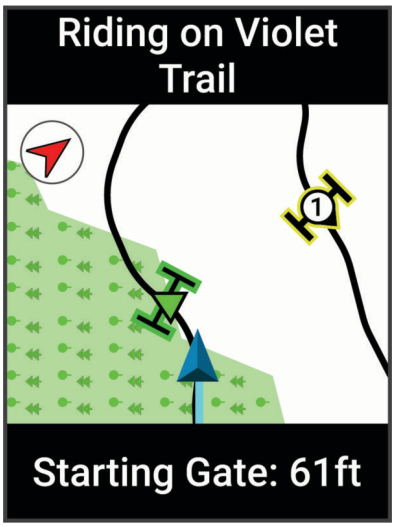
Oltre al gate di partenza, è possibile creare fino a 10 timing gate per ciascuna serie.

1. Selezionare **Allenamento** > **Timing gate** > **Crea serie di timing gate**.
2. Selezionare **Camminata** o **Pedalata** per impostare la modalità di creazione dei timing gate.
   Se si sceglie la camminata, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per calibrare la bussola.
3. Tenere premuto .
4. Puntare la freccia sullo schermo nella direzione di marcia e selezionare ✓.
5. Ripetere i passi 2 e 3 per creare tutti i gate alla serie.
6. Premere ←.
7. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Elimina ultimo gate** per eliminare il gate più recente.
   - Selezionare **Salva serie** per salvare e assegnare un nome alla serie di timing gate.
     SUGGERIMENTO: seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per denominare la serie di gate.
   - Selezionare **Esci ed elimina serie** per eliminare tutti i timing gate creati per questa serie.
   - Selezionare **Continua creazione gate** per tornare alla mappa e creare gate aggiuntivi nella serie.

Corse in bici con timing gate

Prima di poter pedalare seguendo una serie di timing gate, è necessario creare i timing gate (*Creazione di Timing Gate*, pagina 16).

1. Selezionare **Allenamento** > **Timing gate**.
2. Selezionare una serie di timing gate.
3. Selezionare **Rivedi gate** per vedere in anteprima i gate (opzionale).
4. Selezionare **Vai**.



Eliminazione di una serie di timing gate

1. Selezionare **Allenamento** > **Timing gate**.
2. Selezionare una serie di timing gate.
3. Selezionare **Elimina** > ✓.

Segmenti

Seguire un segmento: è possibile inviare segmenti dall'account Garmin Connect™ al dispositivo. Dopo aver salvato il segmento nel dispositivo, è possibile seguirlo.

NOTA: quando si scarica un percorso dall'account Garmin Connect, tutti i segmenti nel percorso vengono scaricati automaticamente.

Gareggiare contro un segmento: è possibile gareggiare contro un segmento, provando a eguagliare o superare il proprio record personale o quello di altri ciclisti che hanno percorso il segmento.

Segmenti Strava™

È possibile scaricare segmenti Strava sul dispositivo Edge® 1060 . Seguire i segmenti Strava per confrontare le proprie prestazioni con quelle delle corse precedenti, gli amici e i ciclisti che hanno percorso lo stesso segmento.

Per iscriversi a Strava, accedere al menu dei segmenti sull'account Garmin Connect™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.strava.com.

Le informazioni contenute in questo manuale si applicano sia ai segmenti Garmin Connect sia ai segmenti Strava.

Utilizzo del widget Esplora segmenti Strava™

Il widget Esplora segmenti Strava consente di visualizzare e percorrere in bici i segmenti Strava nelle vicinanze.

1. Nel widget Esplora segmenti Strava, selezionare un segmento.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare ★ per contrassegnare come preferito il segmento nell'account Strava.
   - Selezionare **Scarica** > **Vai** per scaricare un segmento sul dispositivo e percorrerlo in bici.
   - Selezionare **Vai** per percorrere in bici un segmento scaricato.
3. Selezionare ❮ o ❯ per visualizzare i tempi personali dei segmenti, i tempi migliori degli amici e il tempo del leader del segmento.

Seguire un segmento da Garmin Connect™

Prima di poter scaricare e seguire un segmento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 68).

NOTA: se si utilizzano i segmenti Strava™, i segmenti preferiti vengono trasferiti automaticamente sul dispositivo quando questo è sincronizzato con l'app Garmin Connect.

1. Selezionare un'opzione:
   - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare •••.
   - Visitare il sito Web **connect.garmin.com**.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Segmenti**.
3. Selezionare un segmento.
4. Selezionare il o **Invia al dispositivo**.
5. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
6. Sul ciclocomputer Edge®, selezionare **Allenamento** > **Segmenti**.
7. Selezionare il segmento.
8. Selezionare **Vai**.

Attivazione dei segmenti

È possibile scegliere quali segmenti attivare tra quelli attualmente caricati sul dispositivo.

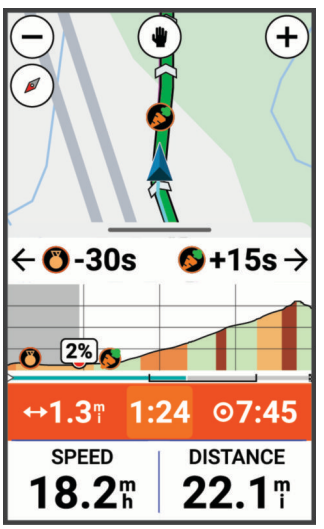
1. Selezionare **Allenamento** > **Segmenti** > ⋮ > **Attiva/disattiva** > **Modifica più segmenti**.
2. Selezionare i segmenti da attivare.

Gareggiare contro un segmento

I segmenti sono percorsi di gara virtuali. È possibile gareggiare contro un segmento e confrontare le proprie prestazioni con le attività passate, le prestazioni di altri ciclisti, le connessioni nell'account Garmin Connect™ o con gli altri membri della comunità di ciclismo. È possibile caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect per visualizzare la propria posizione nel segmento.

NOTA: se l'account Garmin Connect e l'account Strava™ sono collegati, l'attività viene automaticamente inviata all'account Strava per la revisione della posizione del segmento.

1. Selezionare il per avviare il timer dell'attività, e partire.
   Quando il percorso incrocia un segmento attivato, è possibile gareggiare contro il segmento.
2. Iniziare a gareggiare contro il segmento.
   La pagina dati del segmento viene visualizzata automaticamente.



   SUGGERIMENTO: è possibile toccare la sezione della quota della schermata dati per ridurre la visualizzazione per ulteriori dettagli. È possibile toccare di nuovo per ingrandire nuovamente.
3. Se necessario, utilizzare le frecce per cambiare l'obiettivo durante una gara.
   È possibile gareggiare contro il leader del segmento, la propria prestazione precedente o contro altri ciclisti (se applicabile). L'obiettivo viene regolato automaticamente in base alla prestazione corrente.

Viene visualizzato un messaggio quando il segmento è completato.

Visualizzazione dei dettagli di un segmento

1. Selezionare **Allenamento** > **Segmenti**.
2. Selezionare un segmento.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Mappa** per visualizzare il segmento sulla mappa.
   - Selezionare **Quota** per visualizzare un grafico di elevazione del segmento.
   - Selezionare **Classifica** per visualizzare i tempi delle corse e le velocità medie per il leader del segmento, il leader del gruppo o lo sfidante e il miglior tempo e la velocità media personale e di altri ciclisti (se applicabile).

     SUGGERIMENTO: è possibile selezionare una voce della classifica per modificare l'obiettivo di gara di un segmento.
   - Selezionare **Attiva** per attivare le gare nei segmenti e gli avvisi che notificano la presenza di segmenti nelle vicinanze.

Opzioni segmento

Selezionare **Allenamento** > **Segmenti** > ⋮.

Indicazione svolte: attiva o disattiva le indicazioni delle svolte.

Selezione automatica prestazione: consente di attivare o disattivare automaticamente la regolazione dell'obiettivo in base alle prestazioni correnti.

Cerca: consente di cercare i segmenti salvati in base al nome.

Attiva/disattiva: consente di attivare o disattivare i segmenti attualmente caricati sul dispositivo.

Priorità leader predefinito: consente di selezionare l'ordine degli obiettivi target durante la corsa su un segmento.

Elimina: consente di eliminare tutti o alcuni segmenti salvati dal dispositivo.

Impostazione di un segmento da configurare automaticamente

È possibile impostare il dispositivo affinché regoli automaticamente il tempo di gara di un segmento in base alle proprie prestazioni nel segmento.

NOTA: questa impostazione è attivata per tutti i segmenti per impostazione predefinita.

Selezionare **Allenamento** > **Segmenti** > ⋮ > **Selezione automatica prestazione** > **On**

Eliminazione di un segmento

1. Selezionare **Allenamento** > **Segmenti**.
2. Selezionare un segmento.
3. Selezionare 🗑 > ✓.

Allenamento al chiuso

Il dispositivo include profili di attività al chiuso in cui il GPS è disattivato. Quando il GPS è disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore compatibile o di rulli da allenamento bici che inviano tali dati al dispositivo.

Associazione del rullo da allenamento bici

1. Posizionare il ciclocomputer Edge® entro 3 m (10 piedi) dal rullo da allenamento bici.
2. Selezionare il profilo bici indoor.
3. Sul rullo da allenamento bici, iniziare a pedalare o premere il pulsante di associazione.

   Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del rullo da allenamento bici.
4. Sul ciclocomputer Edge viene visualizzato un messaggio.

   se non appare alcun messaggio, selezionare ☰ > **Sensori** > **Aggiungi sensore**.
5. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

   Una volta associato il rullo da allenamento bici al ciclocomputer Edge utilizzando la tecnologia ANT+®, questo viene visualizzato come un sensore connesso. È possibile personalizzare i campi dati per visualizzare i dati del sensore.

Uso dei rulli da allenamento bici

Prima di poter utilizzare un rullo da allenamento bici compatibile, è necessario associare il rullo al proprio dispositivo utilizzando la tecnologia ANT+® (*Associazione del rullo da allenamento bici*, pagina 19).

Non tutte le funzioni e le impostazioni sono disponibili per tutti i rulli da allenamento bici. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente dei rulli da allenamento bici.

È possibile utilizzare il dispositivo con i rulli da allenamento bici per simulare la resistenza applicata in un percorso, attività o allenamento. Durante l'utilizzo dei rulli da allenamento bici, il GPS è disattivato automaticamente.

1. Selezionare **Allenamento** > **Smart Trainer**.
2. Se necessario, selezionare **Associa rulli da allenamento bici ANT+**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Allenamento libero** per regolare manualmente il livello di resistenza.
   - Selezionare **Segui un percorso** per seguire un percorso salvato (*Percorsi*, pagina 27).
   - Selezionare **Segui un'attività** per seguire una corsa salvata (*Uscire a pedalare*, pagina 10).
   - Selezionare **Segui un allenamento** per seguire un allenamento salvato (*Allenamenti*, pagina 13).
   - Se disponibile, selezionare **Imposta pendenza**, **Imposta resistenza** oppure **Imposta obiettivo di potenza** per personalizzare la corsa in bici (*Impostazione della resistenza*, pagina 20, *Impostazione dell'obiettivo potenza*, pagina 20).

     la resistenza del rullo cambia in base alle informazioni sul percorso o sulla corsa in bici.

     SUGGERIMENTO: è inoltre possibile utilizzare la funzione di comando vocale per effettuare regolazioni a pendenza, resistenza o potenza senza usare le mani (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53).
4. Selezionare un percorso, un'attività o un allenamento.
5. Selezionare **Vai**.
6. Selezionare per avviare il timer dell'attività.

Impostazione della resistenza

1. Selezionare **Allenamento** > **Smart Trainer** > **Imposta resistenza**.
2. Selezionare o per impostare la forza di resistenza applicata dal trainer.
3. Selezionare per avviare il timer dell'attività.
4. Se necessario, selezionare o per regolare la resistenza durante l'attività.

Impostazione dell'obiettivo potenza

1. Selezionare **Allenamento** > **Smart Trainer** > **Imposta obiettivo di potenza**.
2. Impostare il valore relativo alla potenza.
3. Selezionare per avviare il timer dell'attività.

   La resistenza applicata dai rulli di allenamento viene regolata per mantenere una potenza in uscita costante in base alla velocità.
4. Se necessario, selezionare il o il per regolare l'obiettivo potenza durante l'attività.

Allenamenti a intervalli

È possibile creare allenamenti a intervalli in base alla distanza o al tempo. Il dispositivo salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non viene creato un altro allenamento a intervalli. È possibile utilizzare intervalli aperti quando si corre su una distanza nota. Premendo , il dispositivo registra un intervallo e passa a un intervallo di riposo.

Creazione di un allenamento a intervalli

Il ciclocomputer Edge® 1060 è dotato di un allenamento a intervalli predefinito che è possibile personalizzare per creare un allenamento a intervalli.

1. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Ripetute** > **Modifica** > **Ripetute** > **Tipo di obiettivo**.
2. Selezionare un'opzione.

   SUGGERIMENTO: è possibile creare un intervallo aperto impostando il tipo su Aperto.
3. Se necessario, inserire un valore alto e basso per l'intervallo.
4. Selezionare **Durata** e immettere un valore per l'intervallo di tempo, quindi selezionare .
5. Selezionare il .
6. Selezionare **Riposo** > **Tipo di obiettivo**.
7. Selezionare un'opzione.
8. Se necessario, inserire un valore alto e basso per l'intervallo di riposo.

9 Selezionare **Durata** e immettere un valore per l'intervallo di riposo, quindi selezionare ✓.
10 Selezionare il ←.
11 Selezionare una o più opzioni:
- Per modificare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
- Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento**.
- Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento**.

Avvio di un allenamento a intervalli

1 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Ripetute** > **Esegui allenamento**.
2 Selezionare ▶ per avviare il timer dell'attività.
3 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere ↻ per avviare il primo intervallo.
4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione obiettivo di allenamento viene utilizzata con la funzione Virtual Partner® per allenarsi in base a una distanza impostata, distanza e tempo o distanza e velocità. Durante l'attività di allenamento, il dispositivo fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

1 Selezionare **Allenamento** > **Imp. traguar.**.
2 Selezionare un'opzione:
- Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
- Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
- Selezionare **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e velocità.

Viene visualizzata la schermata dell'obiettivo di allenamento che indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.

3 Selezionare ✓.
4 Selezionare ▶ per avviare il timer dell'attività.
5 Al termine dell'attività, premere ▶, quindi selezionare **Salva**.

Gara contro un'attività precedente

È possibile gareggiare contro un'attività registrata o un percorso salvato in precedenza.

1 Selezionare **Allenamento** > **Gara contro att.**.
2 Selezionare un'opzione:
- Selezionare **Gara contro att.**.
- Selezionare **Percorsi salvati**.

3 Selezionare l'attività o la corsa.
4 Selezionare **Vai**.
5 Selezionare ▶ per avviare il timer dell'attività.

Preparazione per una gara

Il ciclocomputer Edge® può suggerire allenamenti giornalieri per assistere l'utente nella preparazione di un evento ciclistico, se dispone di una stima VO2 max e si allena calcolando frequenza cardiaca e potenza per una settimana (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 37).

1 Sul telefono o sul computer, accedere al calendarioGarmin Connect™.
2 Selezionare il giorno dell'evento e aggiungere l'evento di gara.

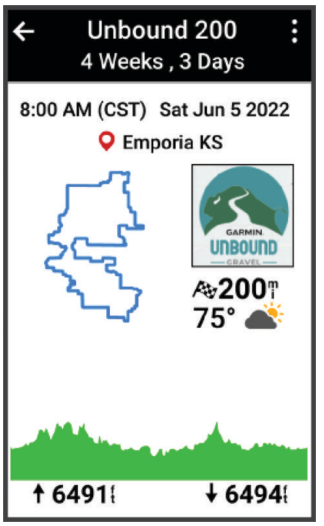
È possibile cercare un evento nella propria area o crearne uno personale.

3 Aggiungere i dettagli sull'evento e aggiungere il percorso, se disponibile.
4 Sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect.
5 Sul ciclocomputer, scorrere fino alla vista rapida dell'evento principale per visualizzare un conto alla rovescia fino all'evento della gara principale.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida all'elenco dedicato (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

Calendario delle gare e gara principale

Quando si aggiunge un evento di gara al calendario Garmin Connect™, è possibile visualizzare l'evento sul ciclocomputer Edge® aggiungendo la vista rapida sulla gara principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84). La data dell'evento deve essere entro i 365 giorni successivi. Il dispositivo mostra un conto alla rovescia per l'evento, indicandone anche l'ora e la posizione, i dettagli del percorso (se disponibili) e le informazioni meteo.



NOTA: informazioni meteo aggiornate sul luogo e sulla data sono immediatamente disponibili. I dati delle previsioni locali vengono visualizzati circa 14 giorni prima dell'evento.

Dalla panoramica dell'evento principale, è possibile scorrere per visualizzare le informazioni sul percorso e i dettagli meteo. A seconda dei dati del percorso disponibili per l'evento, è possibile visualizzare i dati di quota, la mappa del percorso, le esigenze sul percorso e i dettagli della salita.

Navigazione

Le funzioni e le impostazioni di navigazione si applicano anche ai percorsi di navigazione (*Percorsi*, pagina 27) e ai segmenti (*Segmenti*, pagina 17).

- Posizioni e ricerca di località (*Posizioni*, pagina 23)
- Pianificazione di un percorso (*Percorsi*, pagina 27)
- Impostazioni del percorso (*Impostazioni del percorso*, pagina 34)
- Impostazioni della mappa (*Impostazioni della mappa*, pagina 33)

Posizioni

L'unità consente di registrare e salvare più posizioni.

Salvataggio della posizione

Prima di poter salvare una posizione, è necessario eseguire la ricerca satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare*, pagina 9).

Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un punto specifico, è possibile salvare una posizione.

1. Iniziare una corsa (*Uscire a pedalare*, pagina 10).
2. Toccare lo schermo per visualizzare la sovraimpressione del timer.
3. Selezionare **HOME** > **Navigazione** > ⋮ > **Salva posizione** > ✓.
4. Immettere un nome per la posizione.
5. Selezionare ✓.

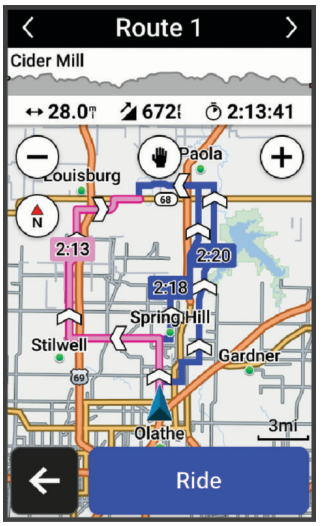
Salvataggio delle posizioni dalla mappa

1. Selezionare **Navigazione** > **Cons. mappa**.
2. Scorrere la mappa per individuare la posizione.
3. Selezionare la posizione.
   Le informazioni sulla posizione vengono visualizzate nella parte superiore della mappa.
4. Selezionare le informazioni sulla posizione.
5. Selezionare ⋮ > **Salva posizione** > ✓.

Navigazione verso una posizione

1. Selezionare **Navigazione**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare 🔍 per inserire le informazioni di ricerca.
     SUGGERIMENTO: è possibile utilizzare la vista rapida **RICERCA DELLA POSIZIONE** per eseguire una ricerca rapida dalla schermata principale. Se necessario, è possibile aggiungere la vista rapida alla sequenza delle viste rapide (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).
   - Selezionare **Cons. mappa** per raggiungere una posizione sulla mappa.
   - Selezionare **Percorsi** per navigare utilizzando un percorso salvato (*Percorsi*, pagina 27).
   - Selezionare **Ultime cercate** per raggiungere una delle ultime 50 posizioni trovate.
   - Selezionare **Categorie** per raggiungere un punto di interesse, una città, un indirizzo, un incrocio o delle coordinate note.
   - Selezionare **Posizioni salvate** per raggiungere una posizione salvata.
   - Selezionare **Navigazione percorso MTB** per dirigersi verso una rete di sentieri per mountain bike.
   - Selezionare ⋮ > **Ricerca vicino:** per restringere l'area della ricerca.

   è inoltre possibile utilizzare la funzione di comando vocale per molte di queste opzioni, ad esempio le posizioni salvate o una categoria di punti di interesse (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53).
3. Selezionare una posizione.
4. Selezionare **Visualizza percorsi**.
   Il ciclocomputer calcola i possibili percorsi, che appaiono come linee colorate sulla mappa.



5 Selezionare un percorso per visualizzarlo sulla mappa.
SUGGERIMENTO: è possibile selezionare ❮ e ❯ per visualizzare gli altri percorsi.
6 Selezionare **Vai**.
7 Selezionare ▮▶ per avviare il timer dell'attività.
8 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.



Navigazione Indietro all'inizio

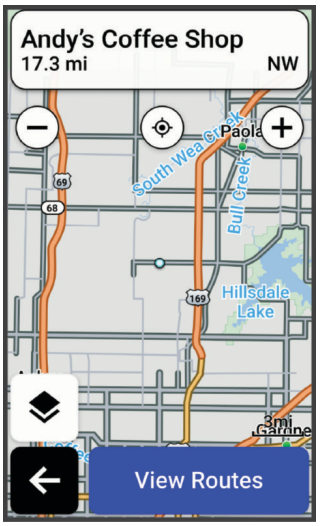
In qualsiasi punto della corsa, è possibile tornare al punto di partenza.

1 Iniziare una corsa (*Uscire a pedalare*, pagina 10).
2 Toccare lo schermo per visualizzare la sovraimpressione del timer.
3 Selezionare ☑☰ > **Indietro all'inizio**.
4 Selezionare **Lungo stesso percorso** o **Percorso più diretto**.
5 Se necessario, selezionare ❮ e ❯ per visualizzare e selezionare un percorso.
6 Selezionare **Vai**.
Il ciclocomputer riporta indietro al punto iniziale della pedalata.

Avvio di una pedalata da una posizione condivisa

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect™ per condividere una posizione da Mappe Apple® sul ciclocomputer Edge® e raggiungerla (*Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect™*, pagina 26).

1 Selezionare le informazioni della posizione condivisa dall'area dinamica nella schermata iniziale.
Il ciclocomputer Edge mostra una mappa con la posizione condivisa.



SUGGERIMENTO: la posizione viene salvata nel menu **Navigazione** > **Ultime cercate**.

2. Selezionare **Visualizza percorsi**.
   Il ciclocomputer calcola i possibili percorsi, che appaiono come linee colorate sulla mappa.
3. Selezionare ❮ e ❯ per visualizzare e selezionare un percorso.
4. Selezionare **Vai**.
5. Selezionare ▌▶ per avviare il timer dell'attività.
6. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Navigazione verso una posizione condivisa durante una pedalata

Questa funzione è progettata per le pedalate con GPS. Se si pedala con un profilo attività Indoor con la navigazione disattivata, selezionare ✓ per ignorare la notifica.

SUGGERIMENTO: la posizione viene salvata nel menu **Navigazione** > **Ultime cercate**.

È possibile ricevere posizioni condivise sul ciclocomputer Edge® e raggiungerle (*Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect™*, pagina 26).

1. Iniziare una pedalata (*Uscire a pedalare*, pagina 10).
   Il ciclocomputer Edge mostra una notifica che indica il nome della posizione condivisa.
2. Selezionare ✓ per dirigersi verso la posizione condivisa.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.

Interruzione della navigazione

1. Toccare lo schermo.
2. Sincronizzare **Arresta navigazione** > ✓.

Modifica delle posizioni

1. Selezionare **Navigazione** > **Posizioni salvate**.
2. Selezionare una posizione.
3. Selezionare la barra delle informazioni nella parte superiore della schermata.
4. Selezionare ⋮.
5. Selezionare un'opzione.
   Ad esempio, selezionare Modifica quota per immettere una quota nota relativa alla posizione.
6. Inserire le nuove informazioni, quindi selezionare ✓.

Eliminazione di una posizione

1. Selezionare **Navigazione** > **Posizioni salvate**.
2. Selezionare una posizione.
3. Selezionare le informazioni sulla posizione nella parte superiore della schermata.
4. Selezionare ⋮ > **Elimina posizione** > ✓.

Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect™

AVVISO

È responsabilità dell'utente utilizzare la discrezione durante la condivisione di informazioni sulla posizione con altri. Verificare sempre di conoscere e di essere a proprio agio con le persone con le quali si condividono informazioni sulla propria posizione.

NOTA: questa funzione è disponibile solo se il dispositivo compatibile con il percorso Garmin® è connesso a un dispositivo iPhone® tramite tecnologia Bluetooth®.

È possibile condividere informazioni sulla posizione e dati da Apple® Mappe al dispositivo Garmin compatibile.

1. Da Apple Mappe, selezionare una posizione.
2. Selezionare > .
3. Se necessario, dall'app Garmin Connect, selezionare il dispositivo Garmin.

   Nell'app Garmin Connect viene visualizzata una notifica a indicare che la posizione è ora disponibile sul dispositivo (*Avvio di una pedalata da una posizione condivisa*, pagina 24).

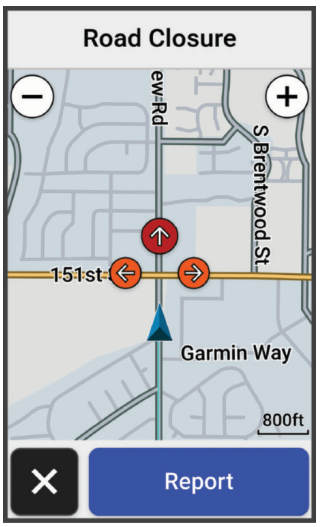
Segnalazione di un ostacolo

⚠ ATTENZIONE

Questa funzione consente agli utenti di inviare informazioni sui potenziali ostacoli che si incontrano durante la guida. Garmin® non fornisce garanzie sulla precisione, la completezza o la puntualità delle informazioni inviate dagli utenti. È utile essere aggiornati sull'ambiente circostante e fare riferimento a tutte le indicazioni pubblicate disponibili durante la corsa. Non conoscere l'ambiente circostante potrebbe causare danni alla proprietà o lesioni personali.

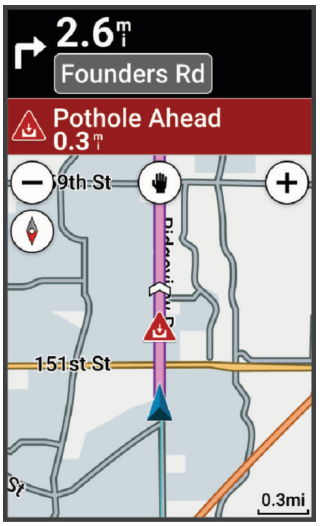
In qualsiasi momento durante la corsa, è possibile segnalare un ostacolo che potrebbe essere pericoloso per i ciclisti, come buche, cani senza guinzaglio o alberi caduti. Si può anche confermare la presenza di un ostacolo sul ciclocomputer Edge® o segnalare che non è più presente. Se per un determinato periodo di tempo non vengono segnalati, gli ostacoli scadono.

1. Iniziare una corsa (*Uscire a pedalare*, pagina 10).
2. Toccare lo schermo per visualizzare la sovraimpressione del timer.
3. Selezionare ⚠.
4. Selezionare il tipo di ostacolo.
5. In caso di strada chiusa, selezionare una freccia per contrassegnare questa chiusura sulla mappa.



6. Selezionare **Segnala**.

   L'ostacolo viene visualizzato sulla mappa di navigazione, e il ciclocomputer Edge emette un segnale acustico (*Impostazioni avvisi e richieste*, pagina 80).



NOTA: è inoltre possibile utilizzare la funzione di comando vocale per segnalare un pericolo. Ad esempio, è possibile pronunciare **OK Garmin**, **Segnala una buca.** (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53).

Percorsi

⚠ ATTENZIONE

Questa funzione consente agli utenti di scaricare percorsi creati da altri utenti. Garmin® non fornisce garanzie sulla sicurezza, la precisione, l'affidabilità, la completezza o la puntualità dei percorsi creati da terzi. L'utente si assume tutti i rischi legati all'utilizzo dei percorsi creati da terzi.

È possibile inviare un percorso dal proprio account Garmin Connect™ al proprio dispositivo. Dopo averlo salvato nel dispositivo, è possibile seguirlo. È anche possibile creare un percorso personalizzato direttamente sul dispositivo.

È possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare e seguire un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro. È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi di performance precedentemente impostati.

Pianificazione e utilizzo di un percorso

È possibile creare e utilizzare un percorso personalizzato. Un percorso è una sequenza di waypoint o di posizioni che conducono alla destinazione finale.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile creare un percorso personalizzato nell'app Garmin Connect™ e inviarlo al dispositivo (*Seguire un percorso da Garmin Connect™*, pagina 29).

1. Selezionare **Navigazione** > **Percorsi** > ➕ > **Creazione percorsi**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Per selezionare la posizione corrente sulla mappa, selezionare **Posizione corrente**.
   - Per selezionare una posizione sulla mappa, selezionare **Usa mappa**, quindi selezionare una posizione.
   - Per selezionare una posizione salvata, selezionare **Salvati & Recenti** > **Posizioni salvate** e selezionare una posizione.
   - Per selezionare un segmento salvato, selezionare **Segmenti** > **Salvati & Recenti**, quindi selezionare un segmento.
   - Per selezionare una posizione cercata di recente, selezionare **Salvati & Recenti** > **Ultime cercate** e selezionare una posizione.
   - Per cercare e selezionare un punto di interesse, selezionare **Punti di interesse**, quindi selezionare un punto di interesse nelle vicinanze.
   - Per selezionare una città, selezionare **Città**, quindi selezionare una città nelle vicinanze.
   - Per selezionare un indirizzo, selezionare **Strumenti di ricerca** > **Indirizzi**, quindi inserire l'indirizzo.
   - Per selezionare un incrocio, selezionare **Strumenti di ricerca** > **Incroci**, quindi inserire i nomi delle vie.
   - Per utilizzare le coordinate, selezionare **Strumenti di ricerca** > **Coordinate**, quindi immettere le coordinate.
3. Se necessario, selezionare ➕ per aggiungere una posizione al percorso.
   Viene visualizzata una mappa del percorso.

4 Dalla mappa selezionare un'opzione per continuare ad aggiungere le posizioni:
   - Selezionare > per aggiungere un'altra posizione utilizzando la mappa.
   - Selezionare per cercare un'altra posizione.
   - Selezionare per annullare la posizione aggiunta in precedenza.
5 Ripetere le fasi da 2 a 4 finché non sono state selezionate tutte le posizioni per il percorso.
6 Se necessario, scorrere verso l'alto dalla parte inferiore dello schermo e selezionare un'opzione:
   - Tenere premuto su una posizione e trascinarlo per riordinare l'elenco.
   - Scorrere verso sinistra e selezionare per rimuovere una posizione.
7 Se necessario, selezionare un'opzione:
   - Per calcolare il percorso con lo stesso tragitto di ritorno alla posizione iniziale, selezionare > **Andata e ritorno**.
   - Per calcolare il percorso con un tragitto di ritorno diverso verso la posizione iniziale, selezionare > **Collega a inizio**.
8 Selezionare **Salva**.
9 Immettere un nome per il percorso.
10 Selezionare > **Vai**.

Creazione e utilizzo di un percorso Round-Trip

Il dispositivo consente di creare un percorso round-trip in base a una distanza specificata, a una posizione di partenza e a una direzione di navigazione.

1 Selezionare **Navigazione** > **Percorsi** > > **Percorso Round-Trip**.
2 Selezionare **Distanza**, quindi immettere la distanza totale del percorso.
3 Selezionare **Posizione di partenza**.
4 Selezionare un'opzione:
   - Per impostare la posizione corrente, selezionare **Posizione corrente**.
   - Per selezionare una posizione sulla mappa, selezionare **Usa mappa**, quindi selezionare una posizione.
   - Per selezionare una posizione salvata, selezionare **Posizioni salvate**, quindi selezionare una posizione.
   - Per selezionare una posizione cercata di recente, selezionare **Ultime cercate**, quindi selezionare una posizione.
   - Per cercare e selezionare un punto di interesse, selezionare **Punti di interesse**, quindi selezionare un punto di interesse nelle vicinanze.
   - Per selezionare un indirizzo, selezionare **Strumenti di ricerca** > **Indirizzi**, quindi inserire l'indirizzo.
   - Per selezionare un incrocio, selezionare **Strumenti di ricerca** > **Incroci**, quindi inserire i nomi delle vie.
   - Per utilizzare le coordinate, selezionare **Strumenti di ricerca** > **Coordinate**, quindi immettere le coordinate.
5 Selezionare **Direzione inizio**, quindi selezionare una direzione.
6 Selezionare **Cerca**.

   SUGGERIMENTO: è possibile selezionare per eseguire nuovamente la ricerca.
7 Selezionare un percorso per visualizzarlo sulla mappa.

   SUGGERIMENTO: è possibile selezionare e per visualizzare gli altri percorsi.
8 Selezionare **Salva**.
9 Immettere un nome per il percorso.
10 Selezionare > .
11 Selezionare **Vai**.

Creazione di un percorso da una corsa recente

È possibile creare un nuovo percorso da una corsa salvata su questo dispositivo Edge® .

1 Selezionare **Cronologia** > **Corse**.
2 Selezionare una corsa.
3 Selezionare > **Salva corsa come percorso**.
4 Inserire un nome per il percorso, quindi selezionare .

Invertire un percorso

Prima di poter invertire la direzione di un percorso, crearne e calcolarne uno con almeno una posizione (*Pianificazione e utilizzo di un percorso*, pagina 27).

È possibile scambiare i punti di partenza e di arrivo di un percorso per seguirlo al contrario.

1. Selezionare **Navigazione** > **Percorsi**.
2. Selezionare un percorso.
3. Selezionare ⋮ > **Copia e inverti**.

   Il ciclocomputer inverte la direzione di navigazione e viene visualizzata una mappa del percorso con un nuovo nome di rotta.

   SUGGERIMENTO: è possibile selezionare ⋮ > **Rinomina** e immettere un nuovo nome.

Seguire un percorso da Garmin Connect™

Prima di poter scaricare un percorso da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 68).

1. Selezionare un'opzione:
   - Aprire l'app Garmin Connect.
   - Visitare il sito Web **connect.garmin.com**.
2. Creare e salvare un nuovo percorso oppure selezionarne uno esistente.
3. Selezionare un'opzione:
   - Sull'app Garmin Connect, selezionare .
   - Sul sito Web Garmin Connect, selezionare **Invia al dispositivo**.
4. Selezionare il ciclocomputer Edge®.
5. Selezionare un'opzione:
   - Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect.
   - Sincronizzare il dispositivo utilizzando l'applicazione Garmin Express™.

   Sul dispositivo, il percorso viene visualizzato nell'area dinamica della schermata iniziale.
6. Selezionare il percorso.

   NOTA: se necessario, è possibile selezionare **Navigazione** > **Percorsi** per selezionare un altro percorso.
7. Selezionare **Vai**.

Suggerimenti per utilizzare un percorso in bici

- Uso delle indicazioni di svolta (*Impostazioni del percorso*, pagina 30).
- Se si include un riscaldamento, premere per avviare il percorso e iniziare il riscaldamento come di consueto.
- Non seguire il tracciato del percorso durante il riscaldamento.

  Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato del percorso. Quando ci si trova in qualsiasi punto del tracciato della corsa, viene visualizzato un messaggio.
- Passare alla mappa per visualizzare la mappa del percorso.

  Se ci si allontana dal percorso, viene visualizzato un messaggio.

Visualizzazione dei dettagli del percorso

1. Selezionare **Navigazione** > **Percorsi**.
2. Selezionare un percorso.
3. Selezionare un'opzione:

   NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i percorsi.
   - selezionare il percorso per visualizzarlo sulla mappa;

     SUGGERIMENTO: dalla mappa, è possibile selezionare per abilitare le informazioni sull'overlay della mappa, quali segmenti, punti del percorso e pericoli stradali.
   - Selezionare il grafico della quota per visualizzare un grafico della quota del percorso.
   - Selezionare **Riepilogo** per visualizzare i dettagli relativi al percorso.
   - Selezionare **Esigenze sul percorso** per visualizzare l'analisi della propria abilità di ciclismo per il percorso (*Visualizzazione del livello di ciclismo*, pagina 39).
   - Selezionare **Salite** per vedere i dettagli **ClimbPro** per ogni salita (*Utilizzare ClimbPro*, pagina 31).

- Selezionare **Power Guide** per visualizzare l'analisi del proprio sforzo per il percorso (*Power Guide*, pagina 12).
- Selezionare **Alimentazione/idratazione** per abilitare e visualizzare le raccomandazioni nutrizionali e di idratazione per il percorso.
- Selezionare **Punti percorso** per visualizzare tutti i punti lungo il percorso.

Visualizzazione di un percorso sulla mappa

Per ciascun percorso salvato sul dispositivo, è possibile personalizzare il modo in cui viene visualizzato sulla mappa. Ad esempio, è possibile impostare il percorso del tragitto giornaliero in modo che venga visualizzato sulla mappa sempre in giallo. È possibile visualizzare in verde un percorso alternativo. In questo modo è possibile visualizzare il percorso durante la corsa, senza seguire o navigare verso un percorso specifico.

1 Selezionare **Navigazione** > **Percorsi**.
2 Selezionare il percorso.
3 Selezionare ⋮.
4 Selezionare **Visualizza sempre** per visualizzare sempre il percorso sulla mappa.
5 Selezionare **Colore**, quindi selezionare un colore.
6 Selezionare **Punti percorso** per includere punti del percorso sulla mappa.

Tale colore viene visualizzato sulla mappa al successivo allenamento in prossimità del percorso.

Impostazioni del percorso

Selezionare **Navigazione** > **Percorsi** > ⋮.

Indicazione svolte: attiva o disattiva le indicazioni delle svolte.

Allarmi fuori percorso: consente di ricevere un avviso se ci si allontana dal percorso.

Traguardo consigliato: consente al ciclocomputer di stimare la distanza e il tempo per terminare un percorso. Ciò è utile se ci si dimentica di interrompere il timer dell'attività al termine di una gara.

Condividi: consente di utilizzare Garmin Share per condividere un percorso con un altro dispositivo Garmin® compatibile (*Condivisione Garmin®*, pagina 67).

Elimina: consente di eliminare tutti o alcuni percorsi salvati dal dispositivo.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare ← per visualizzare i percorsi salvati e cercarli per nome dalla casella di ricerca. È inoltre possibile ordinare i corsi salvati per nome, data, distanza o prossimità.

Ricalcolo di un percorso

È possibile scegliere la modalità di ricalcolo del percorso del dispositivo quando si esce fuori dal percorso.

Quando si esce dal percorso, selezionare un'opzione:

- Per sospendere la navigazione finché non si torna sul percorso, selezionare **Navigazione in pausa**.
- Per scegliere tra i suggerimenti di ricalcolo, selezionare **Ricalcola percorso**.

la prima opzione di ricalcolo è il percorso più breve per tornare al percorso originale e si avvia automaticamente dopo 10 secondi.

Interruzione di un percorso

1 Toccare lo schermo per visualizzare la sovraimpressione del timer.
2 Selezionare **Interrompi percorso** > ✓.

SUGGERIMENTO: se non ci si trova più sul percorso, è possibile selezionare ☑ > **Interrompi percorso** > ✓.

Eliminazione di un itinerario

1 Selezionare **Navigazione** > **Percorsi**.
2 Scorrere verso sinistra su un percorso.
3 Selezionare 🗑.

Percorsi Trailforks

⚠ ATTENZIONE

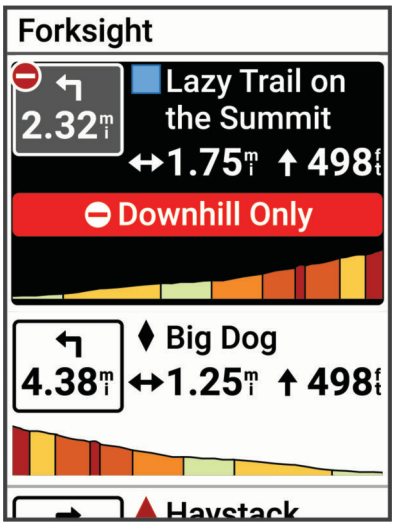
Garmin® non è responsabile dell'accuratezza o della puntualità delle informazioni Trailforks. Tenere sempre presente l'ambiente circostante e rimandare ai cartelli stradali e alle condizioni correnti dei sentieri.

Con l'app Trailforks, puoi salvare i tuoi percorsi preferiti o cercare i percorsi nelle vicinanze. È possibile scaricare sentieri per mountain bike Trailforks sul proprio ciclocomputer Edge® . I percorsi scaricati vengono visualizzati nell'elenco dei percorsi salvati.

Per diventare membro di Trailforks, visitare il sito Web www.trailforks.com.

ForkSight

Durante la navigazione su un percorso ciclabile su una mappa Trailforks, ForkSight offre ai ciclisti informazioni relative ai sentieri a ogni incrocio, aiutandoli a muoversi nelle reti dei percorsi. Quando si ferma su un percorso ciclabile durante un'attività, la pagina di ForkSight include informazioni sulle opzioni di percorso imminenti, quali istruzioni di guida, salite e discese e un profilo di quota.



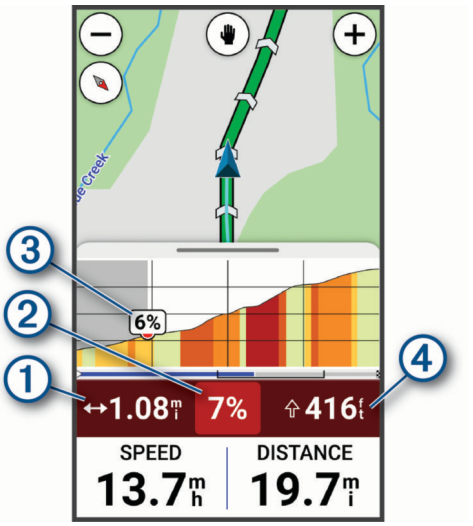
Utilizzare ClimbPro

La funzione ClimbPro aiuta a gestire lo sforzo per le salite successive. È possibile visualizzare i dettagli delle salite, inclusa la posizione, la pendenza media e l'ascesa totale. I punteggi delle salite, in base alla lunghezza e alla pendenza, sono indicati da colori.

1. Attivare la funzione ClimbPro per il profilo attività (*Impostazioni per l'allenamento*, pagina 78).
2. Selezionare **Rilevamento salite**.
3. Seleziona le categorie di salita da includere, in base alla difficoltà (*Categorie delle salite*, pagina 32).
4. Selezionare **Modo**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **In navigazione** per utilizzare ClimbPro solo quando si segue un percorso (*Percorsi*, pagina 27) oppure quando si naviga verso una destinazione (*Navigazione verso una posizione*, pagina 23);
   - Selezionare **Sempre** per utilizzare ClimbPro con tutte le attività.
6. Selezionare **Tipo di terreno** e selezionare un'opzione.
7. Rivedere le salite nel widget Esplora salite (*Utilizzo del widget Esplora salite*, pagina 32).

   SUGGERIMENTO: le salite compaiono anche nei dettagli del percorso (*Visualizzazione dei dettagli del percorso*, pagina 29).
8. Iniziare una corsa in bici.

   All'inizio di una salita, la schermata ClimbPro viene visualizzata automaticamente.



①	Distanza rimanente nella salita in corso
②	Pendenza media rimanente nella salita in corso
③	Pendenza corrente
④	Risalita rimanente nella salita in corso

Dopo aver salvato la pedalata, è possibile visualizzare i tempi intermedi delle salite nella cronologia delle corse.

Utilizzo del widget Esplora salite

1. Dalla parte superiore della schermata Home o della schermata sulla pedalata, scorrere verso il basso.
2. Selezionare un'opzione:
   - Scorrere fino al widget Esplora salite.
   - Selezionare .

   SUGGERIMENTO: è possibile aggiungere il widget Esplora salite alla sequenza dei widget (*Personalizzazione dei widget*, pagina 84).
3. Se necessario, tirare leggermente lo schermo verso il basso per visualizzare l'intestazione del widget.
4. Selezionare .
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Raggio di ricerca** per immettere la distanza per la ricerca delle salite.
   - Selezionare **Difficoltà minima** per impostare la categoria di salita minima (*Categorie delle salite*, pagina 32).
   - Selezionare **Difficoltà massima** per impostare la categoria di salita massima (*Categorie delle salite*, pagina 32).
   - Selezionare **Tipo di terreno** per indicare il tipo di terreno che si intende percorrere.
   - Selezionare **Ordina per** per ordinare le salite in base a distanza, ascesa, lunghezza o pendenza.
   - Selezionare **Cambia ordine** per ordinare le salite in ordine crescente o decrescente.
6. Selezionare una salita per visualizzare il grafico di elevazione e il percorso sulla mappa.
7. Selezionare **Vai**.

Categorie delle salite

Le categorie delle salite vengono stabilite in base al punteggio della salita, viene calcolato utilizzando la pendenza moltiplicata per la lunghezza della salita stessa. Una salita, per essere considerata tale, deve avere una lunghezza di minimo 500 metri e una pendenza media minima del 3%.

Categoria	Punteggio della salita	Colore
Fuori categoria (HC)	Superiore a 80.000	
Categoria 1	Superiore a 64.000	
Categoria 2	Superiore a 32.000	
Categoria 3	Superiore a 16.000	

Categoria	Punteggio della salita	Colore
Categoria 4	Superiore a 8.000	
Non classificata	Superiore a 1.500	

Impostazioni della mappa

Selezionare ☰ > **Profili attività**, scegliere un profilo e selezionare **Navigazione** > **Mappa**.

Orientamento: consente di impostare la visualizzazione della mappa sulla pagina.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente un livello di zoom per la mappa. Quando è disattivato, occorre ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Testo guida: consente di impostare quando visualizzare i comandi di navigazione con indicazioni delle svolte (sono necessarie mappe che supportino funzioni di percorso).

Aspetto: consente di personalizzare le impostazioni sull'aspetto della mappa (*Impostazioni di aspetto della mappa*, pagina 33).

Configura mappe: attiva o disattiva le mappe attualmente caricate sul ciclocomputer. È possibile selezionare ⚙ per aprire Gestore mappe (*Gestione delle mappe*, pagina 33).

Impostazioni di aspetto della mappa

Selezionare ☰ > **Profili attività**, selezionare un profilo, quindi selezionare **Navigazione** > **Mappa** > **Aspetto**.

Mappa dei percorsi popolari: evidenzia le strade o i sentieri popolari per il tipo di attività in bici. Più la strada o il sentiero appare scuro, maggiore è la popolarità.

Contrasto elevato: imposta la mappa per visualizzare i dati con un contrasto più elevato, per una migliore visibilità in ambienti difficili.

Dettaglio mappa: consente di impostare il livello di dettaglio della mappa.

Modo colore: adatta l'aspetto della mappa al tipo di attività in bici.

Colore linea cronol.: consente di modificare il colore della linea del tracciato percorso.

Avanzate: consente di impostare i livelli di zoom e le dimensioni del testo, nonché di attivare i rilievi ombreggiati e i profili.

Ripristina mappa predefinita: consente di ripristinare l'aspetto della mappa alle impostazioni predefinite.

Modifica dell'orientamento della mappa

1. Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Navigazione** > **Mappa** > **Orientamento**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Nord in alto** per visualizzare il nord nella parte superiore della pagina.
   - Selezionare **Traccia in alto** per visualizzare la direzione corrente di viaggio in alto nella pagina.

Gestione delle mappe

Prima di poter gestire i dati delle mappe, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi® (*Configurazione della connettività Wi-Fi®*, pagina 73).

È possibile visualizzare e aggiornare le mappe scaricate sul ciclocomputer Edge® .

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema** > **Gestione mappe**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Per aggiornare una mappa, selezionare **Mappe ciclabili** oppure **Altre mappe**, scegliere una mappa e selezionare **Scarica aggiornamento**.

     SUGGERIMENTO: quando è disponibile un aggiornamento, la notifica viene visualizzata sotto il nome della mappa.
   - Per scaricare una nuova mappa, selezionare ➕, scegliere una mappa e selezionare **Scarica aggiornamento**. Al termine del download, selezionare **Installa aggiornamento** > ✔
   - Per eliminare una mappa, selezionare **Mappe ciclabili** oppure **Altre mappe**, scegliere una mappa e selezionare ⋮ > **Rimuovi** > ✔.

     NOTA: alcune mappe precaricate non possono essere eliminate.

Impostazioni del percorso

Selezionare ☰ > **Profili attività**, scegliere un profilo e selezionare **Navigazione** > **Calcolo percorso**.

Modalità di calcolo: consente di impostare il mezzo di trasporto per ottimizzare il percorso.

Preferenze percorso: consente di impostare il metodo utilizzato per calcolare il percorso.

Tieni su strada: consente di bloccare l'icona della posizione, che rappresenta la propria posizione sulla mappa, sulla strada più vicina.

Impostazione elementi da evitare: imposta i tipi di strada da evitare durante la navigazione.

Ricalcolo percorso: imposta il metodo di ricalcolo quando si devia dalla rotta.

Ricalcolo percorso: imposta il metodo di ricalcolo quando si effettua una deviazione dal percorso.

Selezione di un'attività per il calcolo del percorso

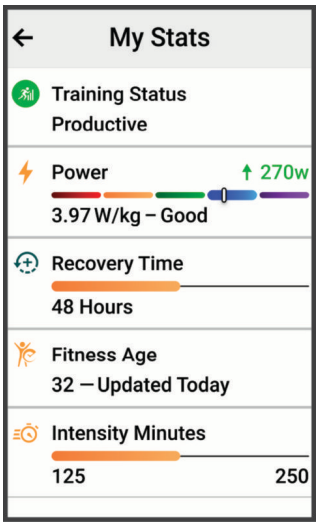
È possibile impostare il dispositivo per calcolare il percorso in base al tipo di attività.

1. Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Navigazione** > **Calcolo percorso** > **Modalità di calcolo**.
4. Selezionare un'opzione per calcolare il percorso.

   Ad esempio, è possibile selezionare Ciclismo su strada per la navigazione su strada o Mountain bike per la navigazione su sterrato.

Statistiche personali

Il ciclocomputer Edge® 1060 è in grado di monitorare le statistiche personali e di calcolare le misurazioni delle prestazioni. Le misurazioni delle prestazioni richiedono una fascia cardio, un sensore di potenza, oppure uno Smart Trainer compatibile.



Misurazioni delle prestazioni

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare. Le misurazioni richiedono che alcune attività utilizzino la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza.

Le stime vengono fornite e supportate da Garmin Human Performance Lab™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/garmin-technology/cycling-science.

la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Training Status: il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sulla forma fisica e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al carico dell'allenamento e al VO2 max in un periodo di tempo prolungato.

VO2 max: il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Il dispositivo mostra valori VO2 max rettificati sulla base di calore e quota quando ci si acclimata ad ambienti con temperature elevate o all'alta quota.

Training Load: il Training Load è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi 7 giorni. L'EPOC è una stima della quantità di energia necessaria al corpo per recuperare dopo un allenamento.

Focus Training Load: il dispositivo analizza e distribuisce il carico di allenamento in diverse categorie sulla base dell'intensità e della struttura di ciascuna attività registrata. Il focus del Training Load include il carico totale accumulato per categoria e il focus dell'allenamento. Il dispositivo mostra la distribuzione del carico nelle ultime 4 settimane.

Tempo di recupero: il tempo di recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima del successivo allenamento ad alta intensità.

Soglia di potenza (FTP): per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per una valutazione più precisa è possibile effettuare un test guidato.

Test sullo stress HRV: il test sullo stress HRV (variabilità della frequenza cardiaca) richiede una fascia cardio Garmin®. Il dispositivo registra la variabilità della frequenza cardiaca quando si rimane fermi per almeno 3 minuti. Fornisce il livello di stress generale. Il fattore di scala va da 1 a 100 e un valore inferiore indica un livello di stress minore.

Performance condition: la performance condition è una valutazione in tempo reale effettuata dopo un'attività di 6 - 20 minuti. Può essere aggiunta come campo di dati in modo da visualizzare la propria performance condition durante l'intera attività. Confronta la condizione in tempo reale con il livello di forma fisica medio.

Curva di potenza: la curva di potenza visualizza la potenza sostenuta nel tempo. È possibile visualizzare la curva di potenza per il mese precedente, tre mesi o dodici mesi.

Livelli del Training Status

Il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al VO2 massimo, all'Acute Load e all'HRV Status in un periodo di tempo prolungato. È possibile utilizzare il Training Status per pianificare allenamenti futuri e continuare a migliorare il livello di fitness.

Nessuno stato: è necessario registrare più attività nell'arco di due settimane affinché il dispositivo possa determinare il Training Status.

Detraining: indica una pausa nella routine di allenamento o che ci si sta allenando molto meno del solito per una o più settimane. Detraining significa non essere in grado di mantenere il livello di forma fisica. Per assistere a un miglioramento prova ad aumentare il carico dell'allenamento.

Recupero: il carico di allenamento più leggero consente al corpo di recuperare, il che è essenziale durante periodi prolungati di allentamento intenso. Puoi aumentare di nuovo il carico di allenamento quando ti senti pronto.

Mantenimento: il carico di allenamento attuale è sufficiente a mantenere il livello di fitness corrente. Per assistere a un miglioramento, prova a diversificare i tuoi allenamenti o ad aumentare il volume dell'allenamento.

Produttivo: il carico dell'allenamento corrente ti sta aiutando a migliorare il tuo livello di fitness e le prestazioni. È necessario assicurarsi di pianificare periodi di recupero da includere nel programma di allenamento per mantenere il livello di fitness.

Picco: sei nella condizione di gara ideale. La riduzione recente del carico dell'allenamento sta aiutando il tuo corpo a recuperare e controbilanciare l'allenamento precedente. Preparati perché questo stato di picco può essere mantenuto solo per un breve periodo.

Alta intensità: il carico dell'allenamento è molto alto e controproducente. Il tuo corpo ha bisogno di riposo. Devi darti il tempo di recuperare aggiungendo al tuo piano un allenamento più leggero.

Non produttivo: il carico dell'allenamento è a un buon livello, tuttavia il tuo livello di fitness sta diminuendo. Cerca di concentrarti su riposo, nutrizione e gestione dello stress.

Affaticato: c'è uno squilibrio tra il carico di recupero e quello di allenamento. Si tratta di un risultato normale dopo un allenamento duro o un evento importante. Il corpo sta avendo difficoltà a recuperare, pertanto presta attenzione alla tua salute generale.

Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione Training Status dipende dalle valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, incluse almeno una misurazione del VO2 max. a settimana. La stima di VO2 max. viene aggiornata in seguito a corse intense sia all'aperto che al chiuso durante le quali la frequenza cardiaca ha raggiunto almeno il 70% della frequenza cardiaca massima per alcuni minuti.

Per ottenere il massimo dalla funzione Training Status, è possibile provare i seguenti suggerimenti.

- Almeno una volta alla settimana, correre con un sensore di potenza associato e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti.

  Dopo aver utilizzato il dispositivo per una settimana, il Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness sul dispositivo di allenamento principale per consentirgli di conoscere le prestazioni personali (*Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni*, pagina 44).

Sospendere il Training Status

In caso di infortunio o di malattia, è possibile sospendere il Training Status. È possibile continuare a registrare le attività di fitness, ma il Training Status, il Training Load Focus, il feedback sul recupero e le raccomandazioni sull'allenamento vengono temporaneamente disattivati.

Selezionare un'opzione:

- Dalla vista rapida Training Status sul ciclocomputer Edge®, selezionare ⋮, poi **Sospendi Training Status**.

  NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida all'elenco dedicato (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).
- Dal ciclocomputer Edge, selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Training Status** > ⋮ > **Sospendi Training Status**.
- Dalle impostazioni Garmin Connect™, selezionare **Statistiche prestazioni** > **Training Status** > ⋮ > **Sospendi Training Status**.

SUGGERIMENTO: è necessario sincronizzare il ciclocomputer con il proprio account Garmin Connect.

Riprendere il Training Status dalla sospensione

È possibile riprendere il Training Status quando si è pronti a ricominciare l'allenamento. Per ottenere risultati ottimali, sono necessarie almeno due misurazioni del VO2 max ogni settimana (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 37).

Selezionare un'opzione:

- Dalla vista rapida Training Status sul ciclocomputer Edge®, selezionare ⋮, poi **Riprendi Training Status**.
  NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida all'elenco dedicato (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).
- Dal ciclocomputer Edge, selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Training Status** > ⋮ > **Riprendi Training Status**.
- Dalle impostazioni di Garmin Connect™, selezionare **Statistiche prestazioni** > **Training Status** > ⋮ > **Riprendi Training Status**.

SUGGERIMENTO: è necessario sincronizzare il ciclocomputer con il proprio account Garmin Connect.

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. È possibile utilizzare il dispositivo Garmin® associato a una fascia cardio e a un sensore di potenza compatibile per visualizzare il VO2 max stimato per il ciclismo.

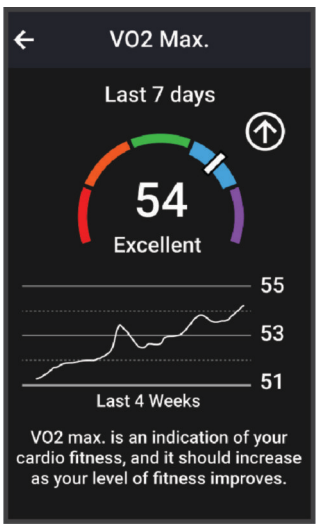
I dati del VO2 max sono forniti da Garmin Human Performance Lab™. Le analisi del VO2 max vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 max*, pagina 104) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

Prima di poter visualizzare il VO2 massimo stimato, è necessario indossare la fascia cardio, installare il sensore di potenza e associarli al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47). Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 77), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 45).

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il ciclocomputer richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo. Per ottenere una stima del VO2 max affidabile, bisogna allenarsi a un'intensità di almeno il 70% della frequenza cardiaca massima per circa 15 minuti o più.

1. Pedalare a intensità costante e sostenuta per almeno 15 minuti.
2. Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.
3. Selezionare **Statistiche personali** > **Training Status** > **VO2 max**.
   Il VO2 massimo stimato appare come numero e posizione sull'indicatore colorato.



Viola	Ottimo
Blu	Eccellente
Verde	Buona

Arancione	Discreto
Rosso	Scarsa

I dati e le analisi del VO2 massimo vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 max*, pagina 104) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Suggerimenti per ottenere le stime del VO2 massimo per le attività di ciclismo

La correttezza e la precisione del calcolo del VO2 massimo migliora se la pedalata è sostenuta e moderatamente potente e se i valori di frequenza cardiaca e di potenza non variano di molto.

- Prima della corsa in bici, verificare che il dispositivo, la fascia cardio e il sensore di potenza funzionino correttamente, che siano associati e che la batteria sia carica.
- Durante una corsa in bici di 20 minuti, mantenere la frequenza cardiaca su un valore del 70% rispetto a quello della frequenza cardiaca massima.
- Durante la corsa in bici di 20 minuti, mantenere una potenza in uscita costante.
- Evitare i terreni ondulati.
- Evitare di correre in gruppi dove si crea molta scia.

Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota

Fattori ambientali quali temperatura e quota elevate influiscono sull'allenamento e sulle prestazioni. Ad esempio, l'allenamento in alta quota può avere un impatto positivo sulla forma fisica, tuttavia si potrebbe notare un abbassamento temporaneo del VO2 max ad altitudini elevate. Il dispositivo Edge® 1060 fornisce notifiche sull'acclimatazione e correzioni della stima del VO2 max. e del training status quando la temperatura è superiore a 22 °C (72 °F) e la quota è sopra agli 800 m (2625 piedi). È possibile tenere traccia dell'acclimatazione al calore e alla quota nella vista rapida del Training Status.

NOTA: la funzione di acclimatazione al calore è disponibile solo per le attività GPS e richiede i dati meteo dallo smartphone connesso.

Acute Load

L'Acute Load è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi giorni. L'indicatore mostra se il carico acuto è basso, ottimale, alto o molto alto. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti. Il range viene regolato in base all'aumento o alla diminuzione del tempo e dell'intensità dell'allenamento.

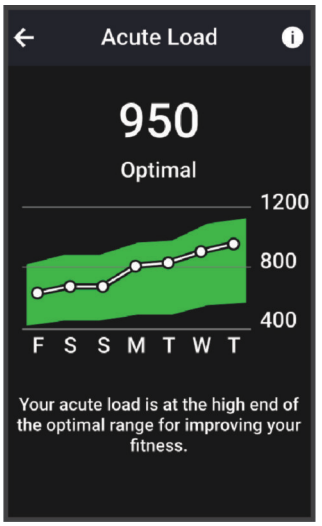
Visualizzazione dell'Acute Load

Prima di poter visualizzare la stima dell'Acute Load, è necessario indossare la fascia cardio, installare il sensore di potenza e associarli al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 77), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 45).

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il ciclocomputer richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

1. Fare almeno una corsa in bici in sette giorni.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare la vista rapida sullo stato dell'allenamento.
     NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).
   - Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Training Status**.
3. Scorrere in basso per visualizzare l'Acute Load.
4. Selezionare **Carico acuto** per visualizzare un'analisi settimanale dell'Acute Load.



Focus Training Load

Al fine di ottimizzare le prestazioni e i progressi nel fitness, l'allenamento dovrebbe essere distribuito in tre categorie: livello aerobico basso, livello aerobico alto e livello anaerobico. Il focus del Training Load indica la suddivisione dell'allenamento in queste categorie e fornisce gli obiettivi di allenamento. Il focus del Training Load richiede almeno 7 giorni di allenamento per stabilire se il Training Load è basso, ottimale o alto. Dopo 4 settimane di allenamento, la stima del Training Load includerà informazioni più dettagliate per bilanciare le attività dell'allenamento.

Sotto i target: il Training Load per 4 settimane è inferiore a quello ottimale in tutte le categorie di intensità.

Carenza di attività aerobica a bassa intensità: provare ad aggiungere più attività aerobiche a bassa intensità per recuperare e bilanciare le attività ad intensità più alta.

Carenza di attività aerobica ad alta intensità: provare ad aggiungere più attività aerobiche ad alta intensità per migliorare la soglia anaerobica e il valore VO2 max. nel tempo.

Carenza di attività anaerobica: provare ad aggiungere alcune attività anaerobiche a intensità superiore per migliorare la velocità e la capacità anaerobica nel tempo.

Bilanciato: il Training Load è bilanciato e fornisce un beneficio al fitness complessivo durante il corso dell'allenamento.

Focus livello aerobico basso: il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche a bassa intensità. In questo modo si crea una base solida e una preparazione adeguata per aggiungere allenamenti più intensi.

Focus livello aerobico alto: il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche ad alta intensità. Queste attività contribuiscono a migliorare la soglia anaerobica, il valore VO2 max. e la resistenza.

Focus livello anaerobico: il Training Load è composto principalmente da attività intense. Ciò porta a rapidi progressi nel fitness, ma occorre bilanciare queste attività con attività aerobiche a bassa intensità.

Sopra i target: il Training Load per 4 settimane è superiore a quello ottimale.

Visualizzazione del livello di ciclismo

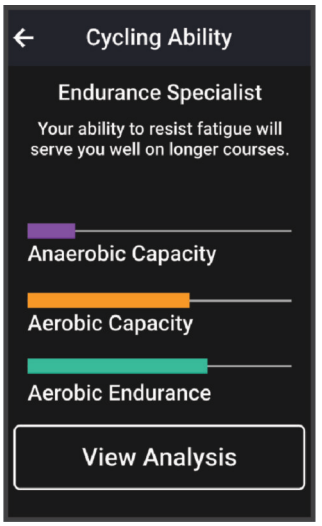
Prima di poter visualizzare l'abilità di ciclismo, è necessario disporre di una cronologia di allenamento di 7 giorni, dei dati del VO2 massimo registrati nel profilo utente (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 37) e dei dati sulla curva di potenza provenienti da un sensore di potenza associato (*Visualizzazione della curva di potenza*, pagina 43).

Il livello di ciclismo è una misurazione delle prestazioni in tre categorie: resistenza aerobica, capacità aerobica e capacità anaerobica. Il livello di ciclismo include il tipo di pedalata corrente, ad esempio scalatore. Le informazioni inserite nel profilo utente, come il peso corporeo, consentono di determinare il proprio tipo di pedalata (*Impostazione del profilo utente*, pagina 77).

1. Dalla schermata iniziale, scorrere per visualizzare la vista rapida sull'abilità di ciclismo.

   NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Visualizzazione delle viste rapide*, pagina 8).

2. Selezionare la vista rapida sull'abilità di ciclismo per visualizzare il tipo di pedalata corrente.



3 Selezionare **Visualizza analisi** per visualizzare un'analisi dettagliata del livello di ciclismo.

Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load (*Focus Training Load*, pagina 39). Ciascun feedback, ad esempio", "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect™.

Il Training Effect aerobico utilizza la frequenza cardiaca per misurare l'intensità dello sforzo accumulata nell'esercizio aerobico e indica se l'allenamento ha avuto un effetto di mantenimento o di miglioramento sul livello di fitness. L'EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) accumulato durante un esercizio è mappato su un range di valori che si basa sul proprio livello di fitness e abitudini di allenamento. Gli allenamenti regolari con intensità moderata o gli allenamenti che includono ripetute più lunghe (> 180 secondi) hanno un impatto positivo sul metabolismo aerobico e pertanto producono un Training Effect aerobico.

Il Training Effect anaerobico utilizza la frequenza cardiaca e la velocità (o la potenza) per determinare l'impatto di un allenamento sulla capacità di allenarsi a intensità molto alta. L'utente riceve un valore basato sul contributo anaerobico all'EPOC e sul tipo di attività. Intervalli ripetuti ad alta intensità da 10 a 120 secondi hanno un impatto particolarmente positivo sulla capacità anaerobica e pertanto producono un Training Effect anaerobico più alto.

È possibile aggiungere Training Effect attività aerobica e Training Effect attività anaerobica come campi dati a una delle schermate dell'allenamento per monitorare i numeri durante l'attività.

Training Effect	Beneficio aerobico	Beneficio anaerobico
Da 0.0 a 0.9	Nessun beneficio.	Nessun beneficio.
Da 1.0 a 1.9	Beneficio minimo.	Beneficio minimo.
Da 2.0 a 2.9	Mantiene l'attività fitness aerobica.	Mantiene l'attività fitness anaerobica.
Da 3.0 a 3.9	Influisce sul livello di fitness aerobico.	Influisce sul livello di fitness anaerobico.
Da 4.0 a 4.9	Influisce notevolmente sul livello di fitness aerobico.	Influisce notevolmente sul livello di fitness anaerobico.
5.0	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Garmin Human Performance Lab™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data.

Ottenimento della stima del carico di esercizio

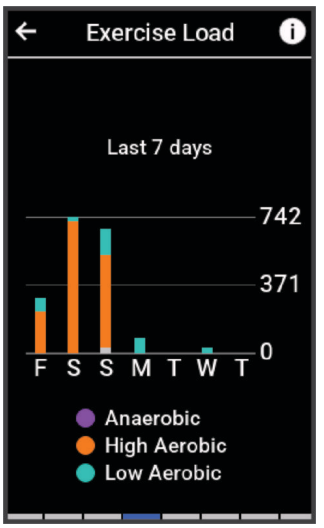
Prima di poter visualizzare la stima del carico di esercizio, è necessario indossare la fascia cardio, installare il sensore di potenza e associarli al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

Per ottenere la stima più precisa, completare la configurazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 77), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 45).

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

1. Fare almeno una corsa in bici in sette giorni.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare la vista rapida sullo stato dell'allenamento.

     NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).
   - Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Training Status**.
3. Selezionare **Carico acuto**.
4. Scorri verso sinistra per visualizzare un'analisi settimanale del carico di esercizio.



Tempo di recupero

È possibile utilizzare il dispositivo Garmin® con la tecnologia cardio da polso o la fascia cardio compatibile per visualizzare il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo.

il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurati. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo. Il dispositivo aggiorna il tempo di recupero durante tutta la giornata in base alle variazioni di sonno, stress, relax e attività fisica.

Visualizzazione del tempo di recupero

Prima di poter utilizzare la funzione tempo di recupero, è necessario disporre di un dispositivo Garmin® con frequenza cardiaca al polso o di una fascia cardio compatibile associata al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47). Se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati. Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 77), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 45).

1. Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Tempo recupero** > ⋮ > **Attiva**.
2. Iniziare una corsa in bici.
3. Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.

   Viene visualizzato il tempo di recupero. Il tempo massimo è 4 giorni e il tempo minimo è 6 ore.

Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata

Per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per ottenere un valore FTP più preciso, effettuare un test dell'FTP utilizzando un sensore di potenza associato e una fascia cardio.

Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Potenza** > **FTP**.

L'FTP stimata viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.



Viola	Ottimo
Blu	Eccellente
Verde	Buono
Arancione	Discreto
Rosso	Fuori allenamento

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni FTP*, pagina 105).

Calcolo automatico dell'FTP

Prima di calcolare la soglia di potenza (FTP), è necessario associare un sensore di potenza e una fascia cardio (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

1. Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Potenza** > **FTP** > ⋮ > **Rileva automaticamente FTP**.
2. Pedalare all'aperto a un'intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
3. Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.
4. Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Potenza** > **FTP**.

   L'FTP viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.

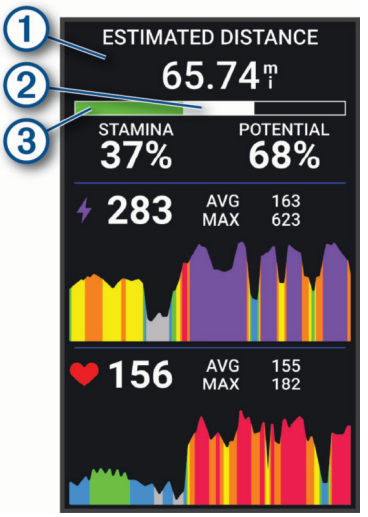
Visualizzazione della Stamina in tempo reale

Il dispositivo è in grado di fornire stime della stamina in tempo reale basate sui dati della frequenza cardiaca e sulla stima del VO2 max (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 37). L'intensità del lavoro durante un'attività influisce sulla velocità di consumo della stamina. Il monitoraggio della stamina in tempo reale funziona combinando le metriche fisiologiche con la cronologia delle attività recenti e a lungo termine, come la durata dell'allenamento, la distanza coperta e il carico di allenamento accumulato (*Misurazioni delle prestazioni*, pagina 35).

per ottenere i migliori risultati, registrare le attività di ciclismo con un misuratore di potenza in modo costante per 2-3 settimane e con diversi livelli di intensità e durata.

1. Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo ciclismo.
3. Selezionare **Pagine Dati**.
4. Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare la pagina dati **Stamina**.
5. Selezionare ⚙.
6. Selezionare **Mostra pagina** per visualizzare la schermata dati durante la corsa.
7. Selezionare **Mostra sforzo corrente** per scegliere l'opzione Stamina.

8 Selezionare **Mostra distanza** o **Mostra tempo** come campo dati principale.
9 Selezionare **Modifica campi dati**.
10 Selezionare + e − per cambiare il layout.
11 Se necessario, toccare un campo per scambiarlo con un altro campo o tenere premuto un campo per modificarlo.
12 Selezionare ✓.
13 Iniziare una corsa (*Uscire a pedalare*, pagina 10).
14 Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare la schermata dei dati.



1	Campo dati Stamina principale. È possibile visualizzare il tempo o la distanza rimanente stimati fino a raggiungere l'esaurimento del livello di sforzo attuale.
2	Stima della stamina potenziale. La stamina potenziale indica la capacità totale del tuo serbatoio di carburante. Diminuisce rapidamente se pedali a un ritmo elevato. La riduzione dello sforzo o il riposo comportano un calo più lento della stamina potenziale.
3	Stima della stamina corrente. La stamina corrente riflette quanto resta ancora nel tuo serbatoio al tuo attuale livello di sforzo. Questa stima combina l'affaticamento generale con le attività di ciclismo anaerobiche, come sprint, salite e attacchi. Rosso: la stamina sta per esaurirsi. Arancione: la stamina è stabile. Verde: la stamina è in fase di ricarica.

Visualizzazione dello Stress Score

Prima di poter visualizzare lo Stress Score, è necessario indossare la fascia cardio e associarla al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

Lo Stress Score è il risultato di un test di tre minuti eseguito quando si rimane fermi, durante il quale il dispositivo Edge® analizza la variabilità della frequenza cardiaca per stabilire il livello di stress generale. Allenamento, sonno, alimentazione uniti allo stress della vita in generale influiscono sulle prestazioni di un atleta. L'intervallo dello stress score va da 1 a 100, dove 1 indica un livello di stress molto basso e 100 indica un livello di stress molto alto. Conoscere il punteggio dello stress score consente di decidere se il corpo è pronto a eseguire un allenamento faticoso o una lezione di yoga.

SUGGERIMENTO: Garmin® consiglia di misurare lo stress score approssimativamente alla stessa ora e nelle stesse condizioni ogni giorno.

1 Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Stress Score** > **Misura**.
2 Restare immobili e a riposo per 3 minuti.

Visualizzazione della curva di potenza

Prima di visualizzare la curva di potenza, è necessario associare il sensore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

La curva di potenza visualizza la potenza sostenuta nel tempo. È possibile visualizzare la curva di potenza per il mese precedente, tre mesi o dodici mesi.

1 Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Potenza**.
2 Scorrere verso sinistra per visualizzare la curva di potenza.
3 Selezionare 📅 per selezionare un periodo di tempo.
4 Selezionare un periodo di tempo.

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare attività e misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin® sul proprio ciclocomputer Edge® 1060 utilizzando l'account Garmin Connect™. Ciò consente al dispositivo di visualizzare in modo più preciso il training status e il livello di fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un orologio Forerunner® e visualizzare i dettagli attività e il Training Load complessivo sul proprio ciclocomputer Edge 1060 .

Sincronizzare il ciclocomputer Edge 1060 e gli altri dispositivi Garmin al proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect (*Training Status unificato*, pagina 69).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin in possesso vengono visualizzate sul ciclocomputer Edge 1060 .

Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni

Le notifiche sulle prestazioni sono attivate per impostazione predefinita. Alcune notifiche sulle prestazioni sono avvisi che vengono visualizzati dopo aver completato l'attività. Alcune notifiche sulle prestazioni vengono visualizzate durante un'attività o quando viene registrata una nuova misurazione di una prestazione, ad esempio una nuova stima del VO2 max.

1 Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Notifiche sulle prestazioni**.
2 Selezionare un'opzione.

Visualizzazione dell'età di fitness

Prima che il dispositivo possa calcolare un'età di fitness accurata, è necessario completare la configurazione del profilo utente nell'app Garmin Connect™.

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. Il dispositivo utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea (IMC), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Index™, il dispositivo utilizza la metrica della percentuale di grasso corporeo invece del BMI per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.

Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Età di fitness**.

Minuti intensità di visualizzazione

Prima che il dispositivo possa calcolare i minuti di intensità, è necessario associarlo e fare un giro in bici con una fascia cardio compatibile (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

Per migliorare la salute, organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità. Il ciclocomputer Edge® , se associato a una fascia cardio, tiene traccia del tempo trascorso in un'attività da moderata a intensa, dell'obiettivo settimanale di minuti di intensità e dei progressi verso l'obiettivo.

Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Minuti di intensità**.

Record personali

Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati su una distanza standard, sulla corsa più lunga e sull'ascesa massima raggiunta durante una corsa. Se associato a un sensore di potenza compatibile, il dispositivo visualizza la lettura della potenza massima registrata durante un periodo di 20 minuti.

Visualizzare i record personali

Selezionare il ☰ > **Statistiche personali** > **Record personali**.

Recupero di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

1 Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Record personali**.

2 Selezionare un record da recuperare.
3 Selezionare **Record precedente** > ✓.
NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Eliminazione di un record personale

1 Selezionare il ☰ > **Statistiche personali** > **Record personali**.
2 Selezionare un record personale.
3 Selezionare 🗑 > ✓.

Zone di allenamento

- Zone di frequenza cardiaca (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 45)
- Zone di potenza (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 45)

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. È possibile regolare manualmente le zone di frequenza cardiaca in base ai propri obiettivi (*Obiettivi di forma fisica*, pagina 45). Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante l'attività, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca.

1 Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Zone di allenamento** > **Zone di frequenza cardiaca**.
2 Immettere i valori per la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca per la soglia anaerobica e la frequenza cardiaca a riposo.
È possibile utilizzare la funzione di rilevamento automatico per rilevare automaticamente la frequenza cardiaca durante un'attività. I valori delle zone vengono aggiornati automaticamente; tuttavia, è anche possibile modificarli manualmente.
3 Selezionare **In base a:**.
4 Selezionare un'opzione:
- Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
- Selezionare **% Max** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.
- Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
- Selezionare **% SAFC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca della soglia anaerobica.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

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.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 105) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Impostazione delle zone di potenza

I valori di queste zone sono valori predefiniti e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sul dispositivo o utilizzare Garmin Connect™. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza.

1. Selezionare ☰ > **Statistiche personali** > **Zone di allenamento** > **Zone potenza**.
2. Immettere il valore FTP.
3. Selezionare **In base a:**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
   - Selezionare **% soglia di potenza** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
5. Selezionare **Configurazione** per modificare il numero delle zone di potenza.
   I valori delle zone vengono aggiornati automaticamente; tuttavia, è anche possibile modificarli manualmente.

Sensori wireless

Il tuo ciclocomputer Edge® può essere associato e utilizzato con sensori wireless tramite ANT+® o la tecnologia Bluetooth® (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Per informazioni sulla compatibilità specifica del sensore Garmin®, acquisti o per consultare il manuale utente, visitare il sito Web garmin.com per il sensore specifico.

Tipo di sensore	Descrizione
eBike	È possibile utilizzare il dispositivo con la eBike, come il sistema Bosch® o Shimano® eBike, e visualizzarne i dati, come le informazioni sulla batteria e sul cambio, durante le pedalate (*Visualizzazione dei dettagli del sensore eBike*, pagina 52).
Telecomando Edge	È possibile controllare il ciclocomputer Edge con il telecomando Edge, incluso l'avvio del timer attività, il contrassegno dei lap e lo scorrimento delle schermate dati.
Schermo esteso	È possibile utilizzare la modalità Schermo esteso per visualizzare le schermate dati dell'orologio Garmin su un ciclocomputer Edge compatibile durante una pedalata o una sessione di triathlon (*Configurazione della modalità di visualizzazione estesa*, pagina 86).
Frequenza cardiaca	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, per visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca durante le attività. È inoltre possibile trasmettere i dati della frequenza cardiaca dall'orologio Garmin compatibile e frequenza cardiaca basata sul ciclocomputer Edge associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 48).
inReach	La funzione remota inReach® consente di controllare il comunicatore satellitare inReach usando il ciclocomputer Edge (*Uso del telecomando inReach®*, pagina 52).
Luci	È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia™ per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Con una headlight camera Varia, è possibile scattare foto e registrare video durante una pedalata (*Uso dei controlli della videocamera Varia™*, pagina 50).
Potenza	È possibile utilizzare i pedali per bici con sensore di potenza Rally™ o Vector™ per visualizzare i dati relativi alla potenza sul proprio dispositivo. È possibile regolare le zone di potenza in base a obiettivi e abilità (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 45) oppure utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 81).
Radar	È possibile utilizzare un radar retrovisore per bici Varia per migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante e inviare avvisi sui veicoli in avvicinamento (*Schermata dati radar*, pagina 51). Con un radar dotato di videocamera e luce posteriore Varia, è possibile anche scattare foto e registrare video durante una pedalata (*Uso dei controlli della videocamera Varia™*, pagina 50).
Rapporti	È possibile utilizzare i cambi elettronici per visualizzare le informazioni di cambio rapporti durante una corsa in bici. Il ciclocomputer Edge 1060 mostra i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione. **SUGGERIMENTO:** è possibile programmare i pulsanti di azione dei sistemi di cambio elettronico compatibili per attivare la funzione di comando vocale OK Garmin.
Shimano Di2	È possibile utilizzare i cambi elettronici Shimano Di2™ per visualizzare le informazioni di cambio rapporti durante una corsa in bici. Il ciclocomputer Edge 1060 mostra i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.
Smart Trainer	È possibile utilizzare l'orologio con uno smart trainer per bici indoor per simulare la resistenza applicata in un percorso, pedalata o allenamento (*Uso dei rulli da allenamento bici*, pagina 19).
Velocità/Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati sul ciclocomputer durante la corsa. Se necessario, è possibile immettere manualmente la circonferenza della ruota (*Dimensioni e circonferenza delle ruote*, pagina 106).
Tempe	Il sensore di temperatura tempe™ può essere fissato a una cinghia o a un passante, in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.
VIRB	La funzione remota VIRB® consente di controllare la action camera VIRB dal ciclocomputer.

Associazione dei sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless al dispositivo utilizzando la tecnologia ANT+® o Bluetooth®, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il ciclocomputer Edge® si connette

automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura. Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, andare alla pagina garmin.com/hrm_connection_types.

se il dispositivo è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

1. Indossare la fascia cardio, installare il sensore o premere il pulsante per riattivare il sensore.

   NOTA: per informazioni in merito all'associazione, vedere il Manuale Utente del sensore wireless in uso.
2. Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.

   mantenersi a 10 m (33 piedi) dai sensori di altri corridori durante l'associazione.
3. Selezionare ☰ > **Sensori** > **Aggiungi sensore**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare un tipo di sensore.
   - Selezionare **Ricerca tutto** per cercare tutti i sensori nelle vicinanze.

   Viene visualizzato un elenco dei sensori disponibili.
5. Selezionare uno o più sensori da associare al dispositivo.
6. Selezionare ✚.

   Una volta associato il sensore al dispositivo, lo stato del sensore passa a Connesso. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare i dati del sensore.

Durata della batteria del sensore wireless

Dopo aver fatto un giro, vengono visualizzati i livelli di durata della batteria per i sensori wireless collegati durante l'attività. L'elenco è ordinato in base al livello della batteria.

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dall'orologioGarmin® e visualizzarli sul ciclocomputer Edge®. La trasmissione dei dati della frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività. Per ulteriori informazioni, consultare il manuale utente dell'orologio in uso.

1. Su un ciclocomputer, selezionare ☰ > **Sensori** > **Aggiungi sensore** > **Frequenza cardiaca**.

   La prima volta che si trasmettono i dati della frequenza cardiaca, è necessario associare l'orologio al ciclocomputer. Dopo l'associazione, il ciclocomputer Edge si collega automaticamente all'orologio quando si attiva la trasmissione della frequenza cardiaca dall'orologio e il sensore della frequenza cardiaca è attivo e si trova entro la portata.

   NOTA: è anche possibile scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per aprire il widget di stato e selezionare **Sensori** > **Aggiungi sensore** > **Frequenza cardiaca**.
2. Sull'orologio, attivare **Trasmetti FC**.
3. Quando il sensore viene visualizzato sul computer della bici, selezionare ✚.
4. Selezionare ✓ per eseguire l'associazione utilizzando una connessione Bluetooth® sicura.

   NOTA: è possibile selezionare ✕ per eseguire l'associazione utilizzando una connessione Bluetooth aperta. Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, consultare la pagina garmin.com/hrm_connection_types.
5. Verificare che i PIN corrispondano e selezionare ✓ su entrambi i dispositivi.

   L'orologio avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.
6. Selezionare ✓ per aggiungere una schermata dati della frequenza cardiaca personalizzata al ciclocomputer (opzionale).

Media dati per cadenza o potenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile se ci si allena con un sensore di cadenza o potenza opzionale. L'impostazione predefinita esclude i valori uguali a zero riscontrati quando non si pedala.

È possibile modificare il valore di questa impostazione (*Impostazioni di registrazione dei dati*, pagina 87).

Allenamento con i sensori di potenza

- Visitare il sito Web **garmin.com/intosports** per un elenco di sensori di potenza compatibili con il ciclocomputer Edge® (come i sistemi Rally™ e Vector™).
- Per ulteriori informazioni, consultare il manuale utente del sensore di potenza.
- Regolare le zone di potenza in base a obiettivi e abilità (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 45).

- Utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specifica (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 81).
- Personalizzare i campi dei dati sulla potenza (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Calibrazione del sensore di potenza

Prima di calibrare il sensore di potenza, occorre installarlo, associarlo al dispositivo e assicurarsi che il sensore di potenza stia trasmettendo i dati.

Per istruzioni sulla calibrazione specifiche per il sensore di potenza in uso, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

1. Selezionare ☰ > **Sensori**.
2. Selezionare il sensore di potenza.
3. Selezionare **Calibra**.

   SUGGERIMENTO: tenere attivo il sensore di potenza finché non viene visualizzato il messaggio.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Potenza basata sui pedali

Il sistema Rally™ misura la potenza basata sul pedale.

Il sistema Rally misura la forza applicata alcune centinaia di volte al secondo. Il sistema Rally misura anche la cadenza o la velocità di rotazione dei pedali. Misurando la forza, la direzione della forza, la rotazione della pedivella e il tempo, il sistema Rally può determinare la potenza (in watt). Poiché Rally misura indipendentemente la potenza della gamba destra e sinistra, è in grado di segnalare il bilanciamento della potenza tra destra e sinistra.

NOTA: il sistema Rally a sensore singolo non fornisce il bilanciamento della potenza tra destra e sinistra.

Dinamiche di ciclismo

Le metriche delle dinamiche di ciclismo misurano il modo in cui viene applicata la potenza tramite la pedalata e dove la potenza viene prodotta sul pedale, consentendo di conoscere il proprio modo di pedalare. Conoscere come e dove si produce potenza consente di allenarsi in modo più efficace e di valutare le proprie prestazioni in bici.

NOTA: è necessario disporre di un sensore di potenza doppio e connesso mediante la tecnologia ANT+® per utilizzare le metriche delle dinamiche di ciclismo.

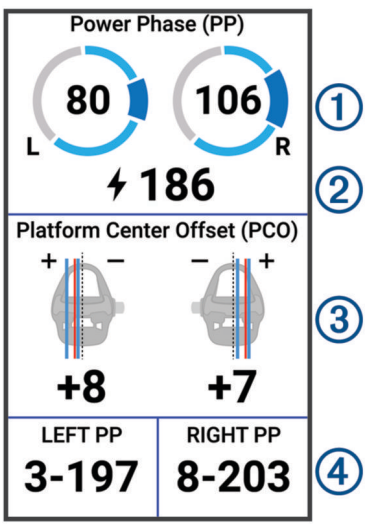
Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/cycling.

Uso delle dinamiche di ciclismo

Prima di utilizzare le dinamiche di ciclismo, è necessario associare il sensore di potenza al dispositivo mediante la tecnologia ANT+® (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

NOTA: la registrazione delle dinamiche di ciclismo utilizza ulteriore memoria del dispositivo.

1. Iniziare una corsa in bici.
2. Scorrere la schermata delle dinamiche di ciclismo per visualizzare i dati power phase ①, la potenza totale ② e l'offset dal centro del pedale ③.



3. Se necessario, tenere premuto un campo dati ④ per modificarlo (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

NOTA: i due campi dati in fondo alla schermata possono essere personalizzati.

È possibile inviare la pedalata all'app Garmin Connect™ visualizzare ulteriori dati sulle dinamiche di ciclismo (*Invio della pedalata a Garmin Connect™*, pagina 69).

Dati Power Phase

Power phase è l'area della pedalata (tra l'angolo della pedivella iniziale e l'angolo della pedivella finale) in cui viene prodotta la potenza positiva.

Platform Center Offset

Il platform center offset è la posizione dal centro del pedale in cui viene applicata la forza.

Personalizzazione delle Funzioni Dinamiche di Ciclismo

Prima di poter personalizzare le funzioni Rally™, è necessario associare un sensore di potenza Rally al dispositivo.

1. Selezionare ☰ > **Sensori**.
2. Selezionare il sensore di potenza Rally.
3. Selezionare **Dettagli sensore** > **Dinamiche di ciclismo**.
4. Selezionare un'opzione.
5. Se necessario, selezionare gli interruttori per attivare o disattivare l'efficienza della coppia, l'uniformità della pedalata e le dinamiche di ciclismo.

Aggiornamento del software del sistema Rally™ tramite il ciclocomputer Edge®.

Prima di poter aggiornare il software, è necessario associare il ciclocomputer Edge al sistema Rally.

1. Inviare i dati della corsa all'account Garmin Connect™ (*Invio della pedalata a Garmin Connect™*, pagina 69).
   Garmin Connect cerca automaticamente aggiornamenti software e li invia al ciclocomputer Edge .
2. Portare il ciclocomputer Edge entro la portata (3 m) dei sensori di potenza.
3. Ruotare la pedivella alcune volte. Il ciclocomputer Edge richiede di installare gli aggiornamenti software in sospeso.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Consapevolezza dell'ambiente circostante

⚠ ATTENZIONE

La Varia™ linea di prodotti per la consapevolezza ciclica può migliorare la consapevolezza della situazione. ma non esonerano il ciclista dal prestare la massima attenzione e usare il buon senso. Fare sempre attenzione all'ambiente circostante e pedalare in modo sicuro. La mancata osservanza di queste indicazioni potrebbe causare lesioni gravi o la morte.

Il ciclocomputer Edge® può essere utilizzato con la gamma di prodotti per la sicurezza dei ciclisti Varia (*Sensori wireless*, pagina 47). Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente dell'accessorio in uso.

Uso dei controlli della videocamera Varia™

AVVISO

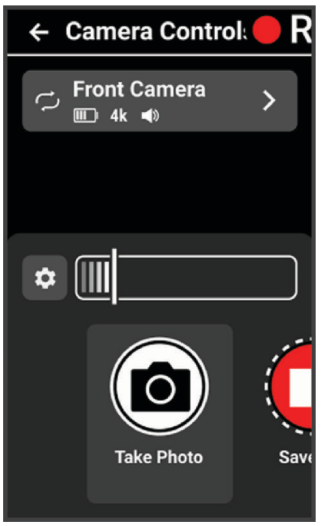
In alcune giurisdizioni, la registrazione di video, audio o fotografie è vietata o regolamentata oppure vige l'obbligo di informare della registrazione tutti i soggetti interessati e ottenerne il consenso. È responsabilità dell'utente conoscere e rispettare le normative, i regolamenti e altri divieti in vigore nelle giurisdizioni in cui intende utilizzare questo dispositivo.

Prima di poter utilizzare i comandi della videocamera Varia, è necessario associare l'accessorio al ciclocomputer (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

1. Toccare lo schermo per visualizzare la sovrapposizione del timer e selezionare ❯.

   SUGGERIMENTO: inoltre, è controllare la videocamera utilizzando i pulsanti di azione rapida sulla sovrapposizione del timer.

   Il ciclocomputer visualizza i comandi della videocamera, nonché la modalità di registrazione, lo stato della batteria, la risoluzione video e lo stato audio di tutte le videocamere collegate.



2 Selezionare un'opzione:
- Selezionare **Headlight Camera** o **Radar con videocamera** per personalizzare le impostazioni della videocamera.
- Selezionare ⚙ per personalizzare i pulsanti di azione rapida visualizzati sulla sovrapposizione del timer.
- Selezionare **Scatta foto**, **Salva filmato** o **Riprendi corsa**.

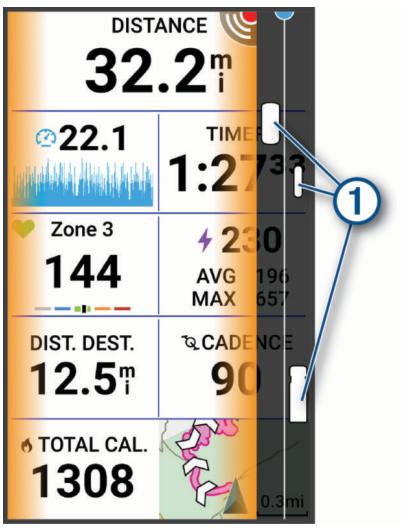
Schermata dati radar

⚠ ATTENZIONE

Il dispositivo può migliorare il rilevamento della posizione, ma non esonera il ciclista dal prestare la massima attenzione e usare il buon senso. Fare sempre attenzione all'ambiente circostante e pedalare in modo sicuro. La mancata osservanza di questa precauzione può causare danni materiali, lesioni gravi o morte.

prima di poter visualizzare i dati radar Varia™, è necessario associare l'accessorio al ciclocomputer compatibile (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

È possibile aggiungere una schermata dati radar per controllare in remoto il dispositivo radar Varia RearVue collegato e visualizzare i dati radar. La schermata dei dati radar mostra una rappresentazione grafica della strada che si sta percorrendo durante la guida. Ciascuna icona ① rappresenta un veicolo in avvicinamento. Le dimensioni dell'icona rappresentano le dimensioni del veicolo rilevate dal radar. Per ulteriori informazioni, consultare il manuale dell'accessorio radar.



L'icona del veicolo si sposta verso l'alto e sullo schermo man mano che il veicolo si avvicina, rappresentando la posizione del veicolo rispetto a sé. Il radar calcola un livello di minaccia in base alle dimensioni del veicolo, alla velocità e ad altri fattori (*Attivazione del tono per il livello di minaccia verde*, pagina 52). Una luce arancione sotto l'icona del veicolo indica che il veicolo rappresenta una minaccia di livello medio. Una luce rossa sotto l'icona del veicolo con il simbolo ⚠ sopra l'icona del veicolo indica che il veicolo rappresenta una minaccia di alto livello.

SUGGERIMENTO: è possibile aggiungere cinque campi dati a questa pagina dati (*Modifica di una pagina dati*, pagina 80).

Attivazione del tono per il livello di minaccia verde

Prima di poter attivare il tono per il livello di minaccia verde, è necessario associare il dispositivo a un dispositivo radar retrovisore Varia™ compatibile e attivare i toni.

Puoi attivare un tono da riprodurre quando il radar passa al livello di minaccia verde.

1. Selezionare ☰ > **Sensori**.
2. Selezionare il dispositivo radar.
3. Selezionare **Dettagli sensore** > **Impostazioni avvisi**.
4. Selezionare lo switch di attivazione/disattivazione **Tono per il livello di minaccia verde**.

Cambi elettronici

Prima di poter utilizzare cambi elettronici compatibili, come i cambi AXS Shimano® Di2™ o SRAM®, è necessario associarli al ciclocomputer Edge® (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47).

È possibile configurare i pulsanti del cambio per controllare le azioni sul ciclocomputer Edge, ad esempio avviare e interrompere le attività registrare i lap. È anche possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79). Quando si imposta la posizione dei cambi elettronici, il ciclocomputer Edge può visualizzare i valori di regolazione dell'assetto.

Allenamento con eBike

Prima di utilizzare una eBike compatibile, ad esempio un sistema eBike Bosch® o Shimano®, bisogna associarla con il dispositivo Edge® (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 47). È possibile personalizzare la schermata dati eBike opzionale e i campi dati (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Visualizzazione dei dettagli del sensore eBike

1. Selezionare ☰ > **Sensori**.
2. Selezionare la propria eBike.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per visualizzare i dettagli dell'eBike, ad esempio il contachilometri o la distanza di viaggio, selezionare **Dettagli sensore** > **Dettagli eBike**.
   - Per visualizzare i messaggi di errore dell'eBike, selezionare ⚠.

   Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale Utente dell'e-Bike.

Telecomando inReach®

La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite il ciclocomputer Edge® . Consultare la pagina garmin.com per ulteriori informazioni sui dispositivi compatibili.

Uso del telecomando inReach®

1. Accendere il comunicatore satellitare inReach.
2. Sul ciclocomputer Edge® , selezionare il ☰ > **Sensori** > **Aggiungi sensore** > **inReach**.
3. Selezionare il comunicatore satellitare inReach e selezionare ➕.
4. Dalla schermata principale, scorrere verso il basso, scorrere verso sinistra o destra per visualizzare il widget del telecomando inReach.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per inviare un messaggio predefinito, selezionare il iR > **Invia predefinito**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.
   - Per inviare un messaggio di testo, selezionare il iR > **Avvia conversazione**, selezionare i contatti per il messaggio, quindi digitare il messaggio o selezionare un'opzione di testo rapido.
   - Per visualizzare il timer e la distanza percorsa durante una sessione di rilevamento, selezionare il ➤ > **Avvia rilevamento**.
   - Per inviare un messaggio SOS, selezionare **SOS**.

     NOTA: la funzione SOS deve essere utilizzata esclusivamente in caso di reale emergenza.

Uso dei comandi vocali

I comandi vocali consentono di interagire con il dispositivo senza usare le mani, pronunciando i comandi supportati. È possibile utilizzare il microfono integrato nel ciclocomputer Edge® 1060 per pronunciare un comando che il dispositivo esegua.

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le lingue del dispositivo.

1 Selezionare un'opzione:
   - Tenere premuto ↰.
   - Pronunciare **OK Garmin**.
2 Ascoltare il tono di conferma del comando vocale.
3 Pronunciare un comando vocale che il ciclocomputer esegua (*Comandi vocali del ciclocomputer*, pagina 53).

Comandi vocali del ciclocomputer

NOTA: le prestazioni dei comandi vocali possono variare in base alle condizioni di guida, quali velocità, vento e traffico intenso.

Il sistema di comandi vocali è progettato per rilevare la voce naturale. Questo è un elenco dei comandi vocali comunemente utilizzati, ma il ciclocomputer non richiede queste frasi esatte (ad eccezione di *OK Garmin*). È possibile provare a pronunciare variazioni di questi comandi in un modo che sia naturale per l'utente. Per suggerimenti sui comandi vocali e informazioni sulla risoluzione dei problemi, visitare il sito Web garmin.com/support/faq/edgevoicecommands.

Parola di attivazione della funzione vocale	Funzione
OK Garmin	Attiva il ciclocomputer per ascoltare i comandi vocali

Comando di guida vocale	Funzione
Cosa posso dire?	Mostra un elenco dei comandi vocali comuni

Funzioni dell'attività

Comando vocale	Funzione
Mostra profili attività	Apre un elenco di profili di attività sul ciclocomputer.
Passa al profilo attività in bici	Modifica il profilo di attività corrente.
Inizia la pedalata	Avvia il timer per l'attività della bicicletta.
Contrassegna lap	Segna un lap durante l'attività in bicicletta.
Apri widget Meteo	Apre il widget del meteo.
Interrompi segmento	Arresta il segmento di pedalata.
Interrompi Power Guide	Arresta la Power Guide attiva.
Interrompi la pedalata	Arresta il timer per l'attività della bicicletta.

NOTA: i profili e i widget dell'attività elencati sono esempi, ma è possibile controllare tutti i profili e i widget predefiniti tramite i comandi vocali.

Funzioni del campo dati e della schermata dati

Comando vocale	Funzione
Com'è la mia frequenza cardiaca?	Richiede dati da un campo dati specifico, ad esempio la frequenza cardiaca.
Cadenza media	Richiede dati di cadenza media.
Discesa totale	Richiede i dati di discesa totali.
Potenza massima	Richiede i dati relativi alla potenza massima.
Velocità ultimo Lap	Richiede i dati della velocità dell'ultimo lap.
VAM 30 secondi	Richiede dati di salita verticale di 30 secondi.
Obiettivo secondario	Richiede i dati di destinazione secondari di un allenamento.
Apri la pagina ClimbPro	Apre la schermata dati specifici durante un'attività, ad esempio ClimbPro.
Stato del sistema	Mostra il widget di stato.
Timing gate	Mostra la schermata dei dati dei timing gate.

Comando vocale	Funzione
Corsa di gruppo in bici	Mostra la schermata dati GroupRide.
Apri la pagina dei dati precedente	Mostra la schermata precedente nel ciclo della schermata dati.
Apri la pagina dei dati successiva	Mostra la schermata successiva nel ciclo della schermata dati.

NOTA: i campi dati e le schermate dati elencati sono esempi. È possibile utilizzare i comandi vocali per controllare tutte le schermate dati predefinite e la maggior parte dei campi dati comunemente utilizzati durante un'attività in bici.

Funzioni relative al dispositivo e al sistema

Comando vocale	Funzione
Menu principale	Apre la schermata principale.
A sinistra	Consente di visualizzare più contenuti dal lato sinistro dello schermo. Questo comando vocale può essere utilizzato anche con destra, su e giù.
Zoom avanti	Aumenta lo zoom dello schermo.
Zoom indietro	Consente di ridurre lo zoom dello schermo.
Ricentra lo schermo	Consente di ripristinare le dimensioni predefinite dello schermo.
Alza luminosità	Incrementa il livello di luminosità.
Abbassa luminosità	Abbassa il livello di luminosità.
Imposta la luminosità a 80	Consente di impostare la luminosità a una determinata percentuale. I numeri disponibili vanno da 0 a 100%.
Fai uno screenshot	Cattura lo schermo in un'immagine.

Funzioni relative ai file multimediali

Comando vocale	Funzione
Imposta il volume al 50 percento	Consente di regolare il volume a una specifica percentuale. I numeri disponibili vanno da 0 a 100%.
Alza il volume	Aumenta il livello del volume dei contenuti audio.
Abbassa il volume	Consente di ridurre il livello del volume dei contenuti audio.
Riproduci musica	Riproduce il contenuto multimediale selezionato in quel momento.
Brano successivo	Riproduce il brano successivo.
Brano precedente	Riproduce il brano multimediale precedente.
Metti in pausa la musica	Mette in pausa il brano attualmente in riproduzione.
Muto	Silenzia tutta la musica e l'audio dei comandi vocali.
Riattiva audio	Annulla la disattivazione dell'audio di tutti i brani musicali e dell'audio dei comandi vocali.

Funzioni di messaggistica

Comando vocale	Funzione
Scrivi un messaggio a Mamma	Invia un messaggio vocale a un contatto presente nell'elenco contatti.
Registra messaggio vocale	Invia un messaggio vocale.
Leggi messaggi	Inizia a leggere i messaggi non letti visibili sul dispositivo tramite testo o voce.
Rispondi al messaggio	Apre una risposta al messaggio attualmente selezionato.

NOTA: per usare le funzioni di messaggistica, il ciclocomputer Edge® può essere connesso all'app Garmin Messenger™ su uno smartphone compatibile tramite la tecnologia Bluetooth® (*App Garmin Messenger™*, pagina 65).

Funzioni di navigazione e ricerca

Comando vocale	Funzione
Voglio andare a Viale dei Mille 140 a Firenze	Consente di spostarsi o cercare un indirizzo in una città.
Naviga verso Firenze	Consente di raggiungere o cercare una città.

Comando vocale	Funzione
Mostrami uno Starbucks lungo il percorso	Consente di raggiungere o cercare un punto di interesse per nome o categoria lungo il percorso attivo.
Mostra percorsi	Apre un elenco di percorsi sul dispositivo.
Take me to the start	Permette di dirigersi verso l'inizio del percorso.
C'è qualche pericolo sulla strada?	Cerca eventuali pericoli in avvicinamento sulla strada.
Segnalare un ostacolo sulla strada	Segnala la presenza di un ostacolo sulla strada.
Qual è il prossimo punto del percorso	Richiede informazioni sul punto successivo del percorso.
Quanto dista il prossimo punto del percorso	Richiede la distanza rimanente al punto successivo del percorso.
A che ora arriverò al prossimo punto del percorso	Richiede l'ora prevista di arrivo al punto successivo del percorso.
Quanto tempo manca al prossimo punto del percorso	Richiede il tempo necessario per arrivare al punto successivo del percorso.
Interrompi la navigazione	Interrompi indicazioni percorso attivo.

Funzioni del sensore

Comando vocale	Funzione
Mostra elenco dei sensori	Apre un elenco di sensori associati sul dispositivo.
Cerca sensori	Avvia il processo di associazione per i sensori non associati.
Aumenta la potenza del trainer	Controlla la resistenza di uno smart trainer associato in base a una quantità preimpostata o a un valore specifico. Questo comando vocale può essere utilizzato anche con pendenza e resistenza.
Calibra il sensore di potenza	Avvia il processo di calibrazione del sensore di potenza.
Fai foto	Scatta una foto con la videocamera-fanale o la videocamera con luce posteriore Varia™.
Salva video	Consente di salvare un video con la videocamera-fanale o la videocamera con luce posteriore Varia.

Funzioni di allenamento

Comando vocale	Funzione
Mostra allenamenti	Apre un elenco di allenamenti sul dispositivo.
Inizia l'allenamento Mountain Bike	Avvia l'allenamento specificato.
Interrompi allenamento	Interrompe l'allenamento attivo.
Metti in pausa l'allenamento	Mette in pausa l'allenamento attivo.
Riprendi allenamento	Riprende la fase corrente dell'allenamento.
Fase di allenamento successiva	Inizia la fase successiva dell'allenamento.
Torna alla fase di allenamento precedente	Torna al passaggio precedente dell'allenamento.
Ricomincia fase di allenamento	Riavvia la fase corrente dell'allenamento.

Funzioni di connettività

⚠ ATTENZIONE

Non interagire con lo schermo per immettere informazioni oppure leggere o rispondere a messaggi mentre si pedala, per evitare distrazioni che potrebbero causare un incidente, con conseguenti infortuni gravi o mortali.

Le funzioni connesse sono disponibili per il ciclocomputer Edge® quando lo si connette a una rete Wi-Fi® o a uno smartphone compatibile mediante la tecnologia Bluetooth®.

Associare lo smartphone

Per utilizzare le funzioni di connettività del ciclocomputer Edge®, occorre associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect™, anziché dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

NOTA: visitare la pagina garmin.com/ble per avere informazioni sulla compatibilità del telefono Bluetooth.

1. Tenere premuto per accendere il dispositivo.
2. Se è la prima volta che si accende il dispositivo, selezionare una lingua per il dispositivo.

   La schermata successiva chiede di eseguire l'associazione allo smartphone.
3. Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di associazione e configurazione.

   NOTA: in base all'account e agli accessori Garmin Connect, il dispositivo suggerisce profili attività e campi dati durante la configurazione. Se si dispone di sensori associati al dispositivo precedente, è possibile trasferirli durante la configurazione.

   l'impostazione del Wi-Fi® e l'uso della modalità di sospensione consentono la sincronizzazione del dispositivo con tutti i dati, quali le statistiche di allenamento, i download dei percorsi e gli aggiornamenti software.
4. Se necessario, per accedere manualmente alla modalità di associazione, scorrere verso il basso dalla schermata principale per visualizzare il widget di stato e selezionare > **Telefono** > **Associa smartphone** (*Visualizzare i widget*, pagina 7). Questa opzione viene visualizzata solo quando il ciclocomputer non è attualmente collegato a uno smartphone abbinato.

   se si sta associando un nuovo smartphone, selezionare il nome del telefono abbinato in precedenza, poi ✔ per rimuovere lo smartphone. **Associa smartphone** viene visualizzato dopo aver rimosso lo smartphone precedentemente associato.

Dopo aver eseguito l'associazione, viene visualizzato un messaggio e il ciclocomputer si sincronizza automaticamente con lo smartphone.

Funzioni di connettività Bluetooth®

Le funzioni di connettività sono disponibili per il ciclocomputer Edge® quando lo si connette a uno smartphone compatibile tramite la tecnologia Bluetooth, e le app Garmin Connect™ e Connect IQ™ vengono installate sullo smartphone connesso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/apps.

Caricamenti delle attività su Garmin Connect: consente di inviare automaticamente l'attività a Garmin Connect non appena si finisce di registrarla.

Messaggi video: consente all'app Garmin Connect di riprodurre gli annunci di stato sul telefono durante una corsa (*Riproduzione delle richieste vocali durante un'attività*, pagina 65).

Allarme bici: consente di riprodurre un allarme che si attiva sul ciclocomputer e invia un avviso allo smartphone quando il dispositivo rileva un movimento (*Impostazione dell'allarme bici*, pagina 64).

Funzioni Connect IQ scaricabili: consente di scaricare funzioni Connect IQ dall'app Connect IQ (*Funzioni scaricabili Connect IQ™*, pagina 72).

Download dei percorsi, dei segmenti e degli allenamenti da Garmin Connect: consente di cercare le attività su Garmin Connect utilizzando lo smartphone e di inviarle al dispositivo (*Garmin Connect*, pagina 68).

Trasferimenti da dispositivo a dispositivo: consente di trasferire file in modalità wireless su un altro dispositivo Garmin® (*Condivisione Garmin®*, pagina 67).

Trova il mio Edge: individua il ciclocomputer Edge smarrito che è associato allo smartphone e si trova entro il raggio di copertura (*Localizzazione di un dispositivo smarrito*, pagina 71).

App Garmin Messenger™: consente di inviare messaggi ad altri utenti Garmin Messenger, inclusi amici e familiari che non hanno un dispositivo Garmin (*App Garmin Messenger™*, pagina 65).

Messaggi: consente di rispondere a una chiamata in arrivo o un SMS con un messaggio predefinito. Questa funzione è disponibile con gli smartphone Android™ compatibili.

Comandi musicali: consente di utilizzare il dispositivo per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone (*Ascolto di musica*, pagina 65).

Notifiche: mostra le notifiche e i messaggi del telefono sul dispositivo (*Personalizzazione dei widget*, pagina 84).

Funzioni di sicurezza e rilevamento: consente di utilizzare funzioni in tempo reale per tenerti al sicuro e informare gli amici e la famiglia durante le tue attività (*Funzioni di sicurezza e rilevamento*, pagina 57) .

Interazioni con i social media: consente di pubblicare un aggiornamento sul sito Web del proprio social media preferito quando si carica un'attività su Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 68).

Aggiornamenti meteo: invia in tempo reale avvisi e informazioni sulle condizioni meteo al dispositivo (*Personalizzazione dei widget*, pagina 84).

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ AVVERTENZA

Le funzioni di sicurezza e rilevamento sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect™ non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare queste funzioni, il dispositivo Edge® 1060 deve avere il GPS attivato ed essere connesso all'app Garmin Connect tramite la tecnologia Bluetooth®. È possibile inserire i contatti di assistenza sul proprio account Garmin Connect.

Il dispositivo Edge 1060 è dotato di funzioni di sicurezza e rilevamento che devono essere configurate con l'app Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare garmin.com/safety.

Assistenza: consente di inviare un messaggio con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai propri contatti di assistenza.

Rilevamento Incidente: quando il dispositivo Edge 1060 rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di assistenza. Il dispositivo emette anche un forte allarme.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento.

Live Event Sharing: consente di inviare messaggi agli amici e alla famiglia durante un evento, fornendo aggiornamenti in tempo reale.

NOTA: questa funzione è disponibile solo se il dispositivo è connesso a uno smartphone Android™ compatibile.

GroupRide: consente di creare e accedere a corsi condivisi, messaggi di gruppo e dati di localizzazione in tempo reale con altri ciclisti.

GroupTrack: consente di monitorare le connessioni mediante LiveTrack direttamente sullo schermo e in tempo reale.

Rilevamento Incidente

⚠ AVVERTENZA

Rilevamento Incidente è una funzione supplementare disponibile solo per alcune attività all'aperto. Rilevamento Incidente non deve essere utilizzata come metodo principale per ricevere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect™ non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Prima di poter attivare il rilevamento degli incidenti sul dispositivo, è necessario configurare le informazioni dei contatti di emergenza nell'app Garmin Connect. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi nel raggio di copertura dei dati. I contatti di assistenza devono poter ricevere i messaggi di testo (tariffe SMS standard applicabili).

Quando il ciclocomputer Edge® con GPS attivo rileva un incidente, l'app Garmin Connect può inviare un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS, se disponibile, ai contatti di emergenza.

Viene visualizzato un messaggio sul ciclocomputer e sul telefono associato a indicare che i contatti riceveranno un messaggio dopo 30 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio automatizzato.

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

NOTA: lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sicurezza & Rilevamento** > **Rilevamento incidente**.
2. Selezionare il profilo attività per attivare il rilevamento incidenti.

   NOTA: rilevamento incidenti è attivato per impostazione predefinita solo per profili di attività selezionati. A seconda del terreno e dello stile di pedalata, possono verificarsi falsi positivi.

Annullamento di un messaggio automatico

Quando il dispositivo rileva un incidente, è possibile annullare il messaggio di automatico sul dispositivo o sullo smartphone associato prima che venga inviato ai contatti di assistenza.

Prima della fine del conto alla rovescia di 30 secondi, tenere premuto **Tieni premuto per annullare.**.

Invio di un aggiornamento di stato dopo un incidente

Prima di poter inviare un aggiornamento di stato ai contatti di assistenza, il ciclocomputer deve rilevare un incidente e inviare un messaggio automatico ai contatti di assistenza.

È possibile inviare un aggiornamento di stato ai contatti di assistenza informandoli che non si ha bisogno di assistenza.

1. Scorrere dall'alto verso il basso sullo schermo, poi a destra o sinistra per visualizzare lo stato dei widget.
2. Selezionare **Incidente rilevato** > **Sto bene**.

   Un messaggio viene inviato a tutti i contatti di assistenza.

Assistenza

⚠ AVVERTENZA

Assistenza è una funzione supplementare e non deve essere utilizzata come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect™ non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Prima di poter attivare la funzione di assistenza sul dispositivo, è necessario configurare le informazioni dei contatti di assistenza nell'app Garmin Connect. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi nel raggio di copertura dei dati. I contatti di assistenza devono poter ricevere i messaggi di testo (tariffe SMS standard applicabili).

Quando il ciclocomputer Edge® con GPS attivo è connesso all'app Garmin Connect, è possibile inviare un messaggio di testo automatico con il proprio nome e la posizione GPS, se disponibile, ai contatti di assistenza.

Viene visualizzato un messaggio sul ciclocomputer a indicare che i contatti verranno informati allo scadere di un conto alla rovescia. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio.

Richiesta di assistenza

AVVISO

Prima di poter richiedere assistenza, bisogna attivare il GPS sul ciclocomputer Edge® e configurare le informazioni dei contatti di assistenza nell'app Garmin Connect™. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi nel raggio di copertura dei dati. I contatti di assistenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

1. Tenere premuto ⬭ per cinque secondi per attivare la funzione di assistenza.

   Il dispositivo emette un segnale acustico e il messaggio viene inviato al termine del conto alla rovescia di cinque secondi.

   SUGGERIMENTO: è possibile selezionare ← prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.
2. Se necessario, selezionare **Invia** per inviare immediatamente il messaggio.

Aggiunta di contatti di assistenza

I numeri di telefono dei contatti di assistenza vengono utilizzati per le funzioni di sicurezza e rilevamento.

1. Dall'app Garmin Connect™, selezionare •••.
2. Selezionare **Sicurezza & Rilevamento** > **Funzioni di sicurezza** > **Contatti di assistenza** > **Aggiungi contatto di Assistenza**.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

I contatti di assistenza ricevono una notifica quando vengono aggiunti come contatto di assistenza e possono accettare o rifiutare la richiesta. Se un contatto rifiuta, è necessario scegliere un altro contatto di assistenza.

Visualizzazione dei contatti di assistenza

Prima di poter visualizzare i contatti di assistenza sul dispositivo, configurare le informazioni del ciclista e dei contatti di assistenza nell'app Garmin Connect™ (*Aggiunta di contatti di assistenza*, pagina 58).

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sicurezza & Rilevamento** > **Contatti di emergenza**.

Vengono visualizzati i nomi e i numeri di telefono dei contatti di assistenza.

LiveTrack

AVVISO

È responsabilità dell'utente utilizzare la discrezione durante la condivisione di informazioni sulla posizione con altri. Verificare sempre di conoscere e di essere a proprio agio con la persona con la quale si condividono informazioni sulla propria posizione.

Questa LiveTrack funzione consente di condividere le attività di ciclismo con i contatti del telefono e degli account dei social media. Durante la condivisione, gli spettatori possono monitorare la posizione corrente e visualizzare i dati live dell'utente su una pagina Web in tempo reale.

Per utilizzare questa funzione, il dispositivo Edge® 1060 deve avere il sistema GPS attivato ed essere connesso all'app Garmin Connect™ mediante la tecnologia Bluetooth®.

Attivazione di LiveTrack

Prima di poter avviare la prima sessione LiveTrack, è necessario impostare i contatti nell'app Garmin Connect™.

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sicurezza & Rilevamento** > **LiveTrack**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Avvio automatico** per avviare una sessione LiveTrack ogni volta che si avvia questo tipo di attività.
   - Selezionare **Nome LiveTrack** per aggiornare il nome della sessione LiveTrack. La data corrente è il nome predefinito.
   - Selezionare **Destinatari** per visualizzare i destinatari e abilitare le connessioni **GroupTrack**.
   - Selezionare **Condivisione percorso** per consentire ai destinatari di visualizzare il percorso.
   - Selezionare **Messaggistica per gli spettatori** se si desidera consentire ai destinatari di inviare messaggi di testo durante l'attività di ciclismo (*Messaggistica per gli spettatori*, pagina 64).
   - Selezionare **Estendi LiveTrack** per estendere la visualizzazione della sessione LiveTrack per 24 ore.
   - Selezionare **GroupTrack** per visualizzare le connessioni su una mappa, attivare le notifiche dei messaggi e selezionare il tipo di attività.
3. Selezionare **Avvia LiveTrack**.

I destinatari possono visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

Avvio di una sessione GroupTrack

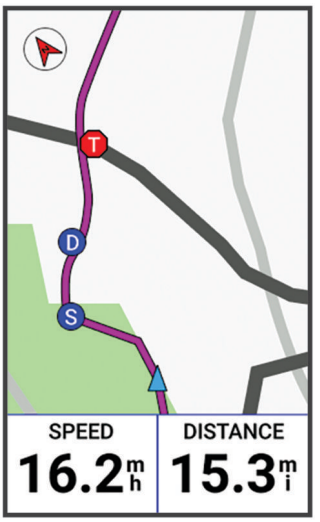
Prima di avviare una sessione GroupTrack, è necessario associare uno smartphone con l'app Garmin Connect™ associata al dispositivo (*Associare lo smartphone*, pagina 56).

questa funzione è necessaria per le corse ciclistiche di gruppo con i modelli di ciclocomputer Edge® 1030, 830, 530 e precedenti.

Per i modelli di ciclocomputer Edge 1040, 840, 540 e successivi, usare la funzione GroupRide (*Avvio di una sessione GroupRide*, pagina 60).

Durante una pedalata, è possibile visualizzare i ciclisti nella propria sessione GroupTrack sulla mappa.

1. Sul ciclocomputer Edge , selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sicurezza & Rilevamento** > **LiveTrack** > **GroupTrack** per attivare la visualizzazione dei collegamenti sulla schermata della mappa e le notifiche dei messaggi.
2. Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Sicurezza & Rilevamento** > **LiveTrack** > **Condivisione impostazioni** > **GroupTrack**.
3. Selezionare con chi si vuole condividere la propria posizione.
4. Selezionare ❮.
5. Selezionare **Avvia LiveTrack**.
6. Sul ciclocomputer Edge , selezionare il ▶ e prepararsi alla pedalata.
7. Scorrere la mappa per visualizzare le connessioni.



Toccare un'icona sulla mappa per visualizzare le informazioni sulla posizione e la direzione di altri ciclisti nella sessione GroupTrack.

8 Scorrere fino all'elenco GroupTrack.

È possibile selezionare un ciclista dall'elenco e questo viene visualizzato al centro della mappa.

Suggerimenti per le sessioni GroupTrack

La funzione GroupTrack consente di monitorare altri ciclisti del gruppo utilizzando LiveTrack direttamente sullo schermo. Tutti i ciclisti del gruppo devono essere connessi all'account Garmin Connect™ dell'utente.

- Correre all'aperto utilizzando il GPS.
- Associare il ciclocomputer Edge® 1060 al proprio smartphone mediante la tecnologia Bluetooth®.
- Nell'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Amici**, quindi selezionare per aggiornare l'elenco dei ciclisti per la sessione GroupTrack in corso.
- Accertarsi che tutte le connessioni siano associate ai loro smartphone e avviare una sessione LiveTrack nell'app Garmin Connect.
- Accertarsi che tutte le connessioni si trovino nell'area di copertura (40 km o 25 mi.).
- Durante una sessione GroupTrack, scorrere la mappa per visualizzare le connessioni.
- Interrompere la corsa prima di visualizzare le informazioni sulla posizione e la direzione di altri ciclisti nella sessione GroupTrack.

GroupRide

⚠ ATTENZIONE

Durante la corsa in bici, fare sempre attenzione all'ambiente circostante e pedalare in modo sicuro. La mancata osservanza di queste indicazioni potrebbe causare lesioni gravi o la morte.

AVVISO

È responsabilità dell'utente utilizzare la discrezione durante la condivisione di informazioni con gli altri ciclisti. Verificare sempre di conoscere e di essere a proprio agio con le persone con le quali si condividono informazioni sulla propria posizione e i dati della pedalata, tra cui la frequenza cardiaca.

Con la funzione GroupRide sul ciclocomputer Edge®, è possibile creare e accedere a percorsi condivisi, messaggistica di gruppo e dati sulla posizione in tempo reale con altri utenti dotati di dispositivi compatibili.

Avvio di una sessione GroupRide

Prima di avviare una sessione GroupRide, è necessario associare uno smartphone con l'app Garmin Connect™ associata al dispositivo (*Associare lo smartphone*, pagina 56). Quando richiesto, è anche necessario accettare di condividere la posizione in tempo reale con altri ciclisti.

NOTA: se è stata attivata l'impostazione **Suggerisci creazione di percorsi**, il ciclocomputer potrebbe ricevere una richiesta per creare una sessione GroupRide quando altri ciclocomputer Edge® compatibili sono nelle vicinanze (*Impostazioni Group Ride*, pagina 63).

1 Selezionare un'opzione:

- Scorrere fino alla vista rapida **GroupRide** e selezionare ➕.

  SUGGERIMENTO: è possibile aggiungere la vista rapida **GroupRide** all'elenco dedicato (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

- Selezionare ☰ > **GroupRide** > ➕
- Selezionare ✔ quando viene richiesto di creare una sessione **GroupRide**, quando altri ciclocomputer Edge compatibili si trovano nelle vicinanze.

  NOTA: per ricevere una richiesta, assicurarsi che l'impostazione **Suggerisci creazione di percorsi** sia attivata (*Impostazioni Group Ride*, pagina 63).

2 Selezionare **Nome**, **Data** o **Ora di inizio** per modificare le informazioni.

3 Selezionare **Aggiungi percorso** per condividere un percorso con altri utenti.

  È possibile selezionare i percorsi salvati oppure selezionare il ➕ per creare un nuovo percorso (*Percorsi*, pagina 27).

4 Selezionare **Gare** per competere con altri ciclisti per le posizioni in classifica e i premi.

5 Selezionare **Condividi automaticamente codice** per condividere automaticamente il codice con altri ciclocomputer Edge molto vicini.

6 Selezionare **Genera codice**.

  Il Edge ciclocomputer genera un codice da inviare ad altri utenti.

7 Per condividere il codice con i ciclisti che non si trovano nelle vicinanze, selezionare **Condividi codice su tel.** > ✔.

  NOTA: se è stata attivata l'impostazione Condividi automaticamente codice, è possibile saltare i passaggi 7-9.

8 Apri l'app Garmin Connect, quindi selezionare **Visualizza codice**.

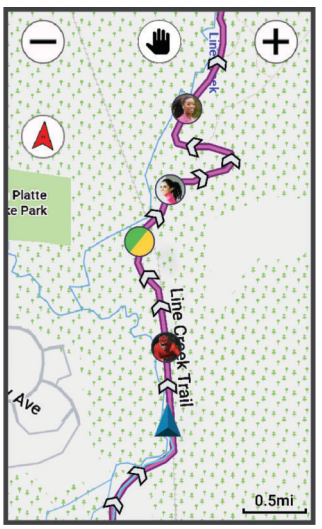
9 Sull'app selezionare il metodo per condividere il codice con altri utenti:
- Selezionare **Invia al dispositivo** per mandare il codice a un dispositivo Garmin® compatibile connesso all'app Garmin Connect.
- Selezionare **Condividi** per inviare un SMS o inviare il codice tramite e-mail a uno o più contatti.

10 Sul ciclocomputer Edge , selezionare **Avvia la condivisione della posizione**.

11 Premere il ▶ e iniziare la corsa in bici.

  La schermata dei dati GroupRide viene aggiunta alle schermate dei dati per il profilo attivo.

12 Selezionare un utente dalla schermata dei dati **GroupRide** per visualizzarne la posizione sulla mappa, oppure scorrere sulla mappa per visualizzare tutti gli utenti (*GroupRide Stato della mappa*, pagina 62).



  Toccare un'icona sulla mappa per visualizzare le informazioni sulla posizione, la direzione e lo stato di altri ciclisti nella sessione GroupRide.

Partecipazione a una sessione GroupRide da un dispositivo nelle vicinanze

È necessario attivare l'impostazione **Suggerisci creazione di percorsi** per ricevere un prompt per partecipare a una sessione GroupRide quando altri ciclocomputer Edge® compatibili sono nelle vicinanze (*Impostazioni Group Ride*, pagina 63).

Si può partecipare a una sessione GroupRide sul ciclocomputer Edge quando altri ciclocomputer Edge compatibili sono nelle vicinanze.

1 Posizionare il ciclocomputer entro 3 m (10 piedi) da un altro ciclocomputer Edge .

Sul ciclocomputer viene visualizzato un messaggio che chiede se si desidera partecipare a una sessione GroupRide.

2 Selezionare ✔.

3 Selezionare **Avvia la condivisione della posizione**.

4 Premere il ▶ e iniziare la corsa in bici.

Partecipazione a una sessione GroupRide da Garmin Connect

Prima di partecipare a una sessione GroupRide, un contatto da Garmin Connect™ deve condividere il codice GroupRide a 6 cifre con l'utente in questione (*Avvio di una sessione GroupRide*, pagina 60). È possibile inserire il codice prima dell'inizio della corsa in bici.

1 Sul ciclocomputer Edge® , scorrere fino alla vista rapida **GroupRide**.

SUGGERIMENTO: è possibile aggiungere la vista rapida GroupRide alla sequenza delle viste rapide (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

2 Selezionare **Immetti codice**.

3 Immettere il codice a 6 cifre e selezionare il ✔.

Il ciclocomputer Edge scarica automaticamente il percorso.

4 Selezionare **Avvia la condivisione della posizione**.

5 Premere il ▶ e iniziare la corsa in bici.

Invio di un GroupRide messaggio

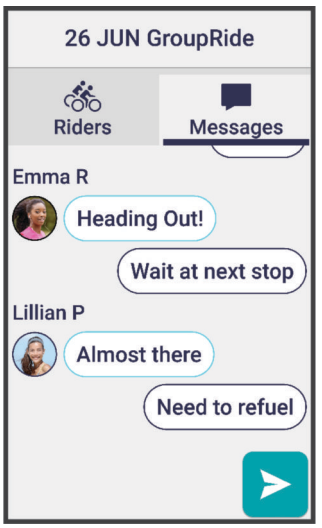
È possibile inviare un messaggio ad altri utenti durante una GroupRide sessione.

1 Dalla schermata dei dati **GroupRide** sul Edge® ciclocomputer, selezionare 💬 > ➤.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare un messaggio dall'elenco di risposte di testo preimpostate.
- Selezionare **Digita messaggio** per inviare un messaggio personalizzato.

è possibile personalizzare le risposte di testo preimpostate nelle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect™. Una volta personalizzate le impostazioni, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul proprio Edge ciclocomputer.



è possibile scorrere fino alla parte superiore della schermata dei messaggi per visualizzare i messaggi meno recenti, inclusi i messaggi inviati prima di accedere alla GroupRide sessione (*Partecipazione a una sessione GroupRide da Garmin Connect*, pagina 62).

GroupRide Stato della mappa

Durante una pedalata, è possibile visualizzare i ciclisti nella propria sessione GroupRide sulla mappa.

SUGGERIMENTO: le lettere all'interno delle icone della mappa corrispondono alle iniziali del nome dell'utente.

Icona	Forma	Colore	Spostamento	Connesso sull'app Garmin Connect™
W	Cerchio	Bianco	Sì	No
A	Cerchio	Blu	Sì	Sì
P	Quadrato	Bianco	No	No
T	Quadrato	Rosso	No	Sì
G	Cerchio	Grigio	Sconosciuto	Sconosciuto

per personalizzare le informazioni della mappa, dalla pagina GroupRide selezionare ⋮.

Uscita da una GroupRide sessione

Affinché il ciclocomputer Edge® possa rimuovere l'utente dalle mappe e dagli elenchi degli altri ciclisti, è necessario disporre di una connessione Internet attiva.

È possibile uscire da una sessione GroupRide in qualsiasi momento.

Selezionare un'opzione:

- Durante la corsa, scorrere verso il basso per visualizzare il widget dei comandi e selezionare **Abbandona GroupRide**.
- Dalla pagina **GroupRide**, selezionare **Abbandona GroupRide**.
- Premere il ▶ > **Salva** per interrompere l'attività e completarla.

SUGGERIMENTO: il ciclocomputer Edge rimuove automaticamente la sessione GroupRide alla scadenza (*Suggerimenti per le sessioni GroupRide*, pagina 63).

Suggerimenti per le sessioni GroupRide

- Correre all'aperto utilizzando il GPS.
- Associare il Edge® ciclocomputer compatibile al proprio telefono mediante la tecnologia Bluetooth®.
- I partecipanti possono aggiungere una sessione GroupRide sul proprio dispositivo in qualsiasi momento, per poi partecipare alla sessione il giorno della corsa in bici.

  NOTA: le sessioni scadono 24 ore dopo l'ora di inizio.
- Per condividere il GroupRide codice durante la corsa in bici, selezionare dalla schermata dei dati **GroupRide** sul Edge ciclocomputer.
- Quando si riceve un GroupRide messaggio, è possibile selezionare per disattivare il volume di tutti i messaggi per quella GroupRide sessione.
- Per visualizzare altri utenti oltre un raggio di 40 km (25 miglia), selezionare **Mostra altro**.

  NOTA: l'elenco degli utenti si aggiorna ogni 15 secondi e mostra i dettagli dei 25 partecipanti più vicini entro un raggio di 40 km (25 miglia).
- Durante la pedalata, scorrere verso il basso per visualizzare i widget per ulteriori opzioni (*Visualizzare i widget*, pagina 7).
- Interrompere la corsa prima di tentare di visualizzare le informazioni sulla posizione e la direzione di altri ciclisti nella GroupRide sessione (*GroupRide Stato della mappa*, pagina 62).
- Per interrompere la condivisione della tua posizione in tempo reale e i dati sulla pedalata, abbandonare GroupRide dal ciclocomputer. Per interrompere la condivisione dei risultati delle corse e dei premi, rimuoversi dalla GroupRide nell'app Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, pagina 68).
- Al termine della sessione GroupRide, è possibile selezionare la pedalata dall'area dinamica per visualizzare i risultati della sfida e i premi (*Panoramica della schermata principale*, pagina 7).

Impostazioni Group Ride

Selezionare ☰ > **GroupRide** > ⋮.

SUGGERIMENTO: è anche possibile aprire la vista rapida GroupRide dalla schermata iniziale e selezionare ⋮.

Gare: consente di competere con altri membri della sessione GroupRide per salire e vincere premi post-corsa.

Suggerisci creazione di percorsi: abilita per ricevere le richieste di creazione di una sessione GroupRide quando i ciclocomputer Edge® compatibili si trovano a breve distanza.

se abilitato l'impostazione è abilitata, il ciclocomputer Edge è visibile agli altri.

Scopri i percorsi nelle vicinanze: abilita la ricezione di notifiche per le sessioni GroupRide attive nelle vicinanze, con richieste di partecipazione.

Mostra gruppo sulla mappa: abilita la visualizzazione delle posizioni degli altri membri della sessione GroupRide sulla mappa.

Info sulla privacy: selezionare per visualizzare i dettagli sulla privacy della GroupRide.

Condivisione evento in tempo reale

La condivisione eventi in tempo reale consente di inviare messaggi ad amici e familiari durante un evento, fornendo loro aggiornamenti in tempo reale relativamente a tempo complessivo, tempo dell'ultimo lap e altro. Prima dell'evento, è possibile personalizzare l'elenco dei destinatari e il contenuto del messaggio nell'app Garmin Connect™.

Attivazione della condivisione eventi in tempo reale

Per utilizzare la condivisione eventi in tempo reale è necessario configurare la funzione LiveTrack nell'app Garmin Connect™.

NOTA: le funzioni LiveTrack sono disponibili quando il dispositivo è connesso all'app Garmin Connect tramite la tecnologia Bluetooth®, con uno smartphone Android™ compatibile.

1. Accendere il ciclocomputer Edge®.
2. Nell' Garmin Connect app, selezionare ••• > **Sicurezza & Rilevamento** > **Condivisione evento in tempo reale**.
3. Selezionare **Dispositivi**, quindi selezionare il ciclocomputer Edge.
4. Selezionare l'interruttore per attivare **Condivisione evento in tempo reale**.
5. Selezionare **Fatto**.
6. Selezionare **Destinatari** per aggiungere persone dai propri contatti.
7. Selezionare **Opzioni dei messaggi** per personalizzare i trigger e le opzioni dei messaggi.
8. Uscire all'aperto e selezionare un profilo GPS per il ciclismo sul ciclocomputer Edge 1060 .

La condivisione eventi in tempo reale è attiva per 24 ore.

Messaggistica per gli spettatori

NOTA: lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

La messaggistica per gli spettatori è una funzione che consente ai follower LiveTrack di inviare messaggi di testo durante l'attività di ciclismo. È possibile configurare questa funzione nelle impostazioni LiveTrack dell'app Garmin Connect™.

Blocco della messaggistica per gli spettatori

Se si desidera bloccare la messaggistica per gli spettatori, Garmin® consiglia di disattivarla prima di iniziare l'attività.

Selezionare ☰ > **Sicurezza & Rilevamento** > **LiveTrack** > **Messaggistica per gli spettatori**.

Impostazione dell'allarme bici

È possibile attivare l'allarme bici quando si è lontani dalla propria bici, ad esempio in una sosta durante un lungo tragitto. È possibile controllare l'allarme bici dal ciclocomputer o dalle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect™.

1. Su entrambi i ciclocomputer Edge®, selezionare un'opzione:
   - Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sicurezza & Rilevamento** > **Allarme bici**.
   - Scorrere dall'alto verso il basso sullo schermo sullo schermo, poi selezionare dal widget di stato.
2. Selezionare **Imposta passcode**.

   NOTA: è necessario impostare un passcode per attivare l'allarme bici.
3. Immettere il passcode a 4 cifre e selezionare ✓.
4. Per impostare l'allarme bici, scorrete il dito dall'alto verso il basso sullo schermo e, sul widget di stato, selezionare .

   Se il dispositivo rileva un movimento, emette un segnale acustico e invia un avviso allo smartphone connesso.

Quando si disattiva l'allarme bici dal ciclocomputer Edge , viene richiesto di inserire il passcode.

Disattivazione dell'allarme bici

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sicurezza & Rilevamento** > **Allarme bici** > **Cancella passcode** > ✓.

Riproduzione delle richieste vocali durante un'attività

Prima di riprodurre le richieste vocali sullo smartphone, bisogna disporre di un telefono dotato dell'app Garmin Connect™ associata al ciclocomputer Edge® . Durante la richiesta vocale, lo smartphone disattiva l'audio principale per riprodurre il messaggio.

È possibile consentire al ciclocomputer Edge di riprodurre messaggi incoraggianti durante una corsa o un'altra attività. Le richieste vocali possono essere riprodotte sul dispositivo o sullo smartphone e includono il numero di lap e il tempo di lap, la navigazione, la potenza, l'andatura o la velocità e i dati della frequenza cardiaca. Il volume può essere personalizzato.

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Toni**.
2. Utilizzare la barra di scorrimento **Indicazioni vocali** per regolare il volume.
3. Selezionare **Indicazioni vocali**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per scegliere dove riprodurre le richieste vocali, selezionare **Uscita audio**.
   - Per modificare la lingua o il dialetto dei comandi vocali, selezionare **Lingua**.

     se si imposta la riproduzione delle richieste vocali sullo smartphone, occorre aggiornare la connessione tramite le impostazioni dello smartphone.
   - Per ascoltare gli avvisi per facilitare la navigazione verso la destinazione, selezionare **Avvisi di navigazione**.
   - Per ascoltare avvisi quando si avvia e si interrompe il timer, inclusa la funzione Auto Pause®, selezionare **Eventi con timer**.
   - Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap**.
   - Per ascoltare gli avvisi di allenamento in formato di richiesta vocale, selezionare **Avvisi allenamento**.
   - Per riprodurre gli avvisi attività in formato di richiesta vocale, selezionare **Avvisi attività**.
   - Per ascoltare informazioni su pericoli della mappa, condizioni della strada e avvisi radar Varia™ collegati riprodotti come messaggi vocali, selezionare **Avvisi sulla sicurezza**.
   - Per ascoltare le risposte ai comandi vocali **OK Garmin**, selezionare **Risposte OK Garmin**.
   - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla potenza, selezionare **Avviso potenza**.
   - Per personalizzare gli avvisi con informazioni su andatura e velocità, selezionare **Avviso passo/velocità**.
   - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla frequenza cardiaca, selezionare **Avviso frequenza cardiaca**.

Ascolto di musica

⚠ ATTENZIONE

Non ascoltare musica mentre si pedala su strade pubbliche, poiché ciò potrebbe causare distrazioni tali da causare incidenti con lesioni personali o fatali. È responsabilità dell'utente conoscere e comprendere le leggi e le normative locali relative all'utilizzo delle cuffie andando in bici.

È possibile controllare la riproduzione musicale sullo smartphone dal ciclocomputer Edge® .

1. Sullo smartphone, avviare la riproduzione di un brano o di una playlist.
2. Selezionare un'opzione:
   - Scorrere dall'alto verso il basso del ciclocomputer Edge per visualizzare i widget, quindi scorrere a sinistra o a destra per visualizzare altri widget per i comandi musicali.

     NOTA: è possibile aggiungere opzioni all'elenco dei widget (*Personalizzazione dei widget*, pagina 84).
   - Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare la schermata dei dati dei comandi musicali (*Aggiunta di una schermata dati di controllo della musica*, pagina 79).
3. Iniziare ad ascoltare la musica dallo smartphone associato.

App Garmin Messenger™

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni inReach® dell'app Garmin Messenger sullo smartphone, inclusi SOS, rilevamento e Meteo inReach™, non sono disponibili senza un dispositivo inReach connesso e un piano di servizio inReach attivo. Testare sempre l'app all'aperto prima di utilizzarla in viaggio.

⚠ AVVERTENZA

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger non devono essere considerate come unico metodo principale per richiedere assistenza di emergenza.

AVVISO

L'app funziona sia attraverso Internet (utilizzando una connessione wireless o i dati cellulari dello smartphone), sia attraverso la rete satellitare (usando un dispositivo inReach). Se si utilizzano i dati cellulari, lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. Se ci si trova in un'area senza copertura di rete, è necessario disporre di un piano di servizio inReach attivo per il dispositivo da usare con la rete satellitare.

È possibile utilizzare l'app per inviare messaggi ad altri utenti dell'app Garmin Messenger, compresi amici e familiari senza dispositivi Garmin®. Chiunque può installare l'app sul proprio telefono e comunicare con altri utenti dell'app su Internet (nessun login necessario). Gli utenti dell'app possono anche creare thread di messaggi di gruppo con altri numeri di telefono SMS. I nuovi membri aggiunti al messaggio del gruppo possono scaricare l'app per vedere le conversazioni.

I messaggi inviati tramite una connessione wireless o dati cellulari sullo smartphone non prevedono addebiti per il traffico dati o altri costi aggiuntivi nel piano di servizio inReach. I messaggi ricevuti possono comportare costi se si tenta di recapitarli sia tramite rete satellitare e Internet. Si applicano le tariffe standard per i messaggi di testo previste dal piano dati dell'operatore cellulare.

È possibile scaricare l'app Garmin Messenger dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/messengerapp).

Uso della funzione Messenger

⚠ AVVERTENZA

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger™ non devono essere utilizzate come unico metodo principale per richiedere assistenza di emergenza.

AVVISO

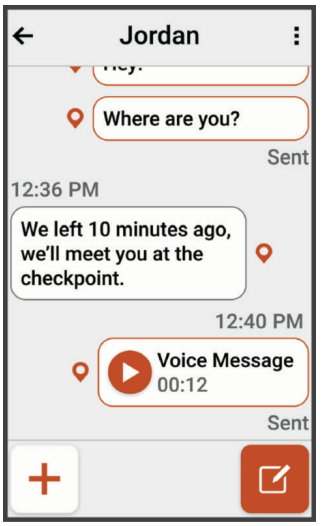
Per utilizzare la funzione Messenger, il ciclocomputer Edge® deve essere connesso all'app Garmin Messenger su uno smartphone compatibile tramite la tecnologia Bluetooth®.

La funzione Messenger sul ciclocomputer Edge 1060 sull'orologio consente di visualizzare, comporre e rispondere ai messaggi dall'app per smartphone Garmin Messenger.

NOTA: questa funzione non è disponibile in tutte le aree.

1. Selezionare un'opzione:
   - Scorrere il dito dall'alto verso il basso sullo schermo per visualizzare i widget, quindi scorrere a sinistra o a destra per visualizzare altri widget **Messenger** (*Visualizzare i widget*, pagina 7).
   - Dalla schermata iniziale, scorrere verso l'alto e selezionare la vista rapida **Messenger** (*Visualizzazione delle viste rapide*, pagina 8).

     NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).
2. Al primo utilizzo di **Messenger**, eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone, quindi seguire le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione e la procedura di configurazione.
3. Sul ciclocomputer, selezionare un'opzione:
   - Per comporre un nuovo messaggio, selezionare **Messaggio**, aggiungere un contatto se necessario, quindi selezionare un destinatario e un messaggio predefinito, oppure comporne uno.
   - Per visualizzare una conversazione, scorrere verso il basso, quindi selezionare una conversazione.



- Per rispondere a un messaggio con un messaggio di testo, scegliere una conversazione, selezionare , quindi selezionare per scegliere un messaggio predefinito o comporre il proprio.
- Per rispondere a un messaggio con una registrazione vocale, scegliere una conversazione, selezionare > **Registrazione vocale** > , iniziare a parlare e selezionare per terminare la registrazione.

NOTA: è inoltre possibile utilizzare la funzione di comando vocale per leggere, inviare e rispondere ai messaggi. Ad esempio, è possibile pronunciare **OK Garmin**, **Registra messaggio vocale** (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53).

Eliminazione dei messaggi nell'app Garmin Messenger

1. Dalla schermata principale, scorrere il dito verso l'alto.
2. Selezionare la funzione rapida **Messenger**.

   SUGGERIMENTO: la funzione Messenger è disponibile anche come widget sul ciclocomputer (*Personalizzazione dei widget*, pagina 84).
3. Selezionare un'opzione:
   - Per eliminare un singolo messaggio, scegliere una conversazione, poi il messaggio e selezionare **Elimina messaggio**.
   - Per eliminare un intero thread di messaggi, scegliere una conversazione e selezionare > **Elimina messaggi**.
   - Per eliminare tutti i messaggi, selezionare > **Impostazioni** > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Elimina tutti i messaggi** > .

Condivisione Garmin®

AVVISO

È responsabilità dell'utente la condivisione discreta di informazioni con altri. Verificare sempre di conoscere e di avere fiducia delle persone con le quali si condividono informazioni.

La funzione Garmin Share consente di utilizzare la tecnologia Bluetooth® per condividere in modo wireless i dati con altri dispositivi Garmin compatibili. Con la funzione Garmin Share abilitata e dispositivi Garmin compatibili nel raggio d'azione l'uno dell'altro, è possibile selezionare le posizioni salvate, i percorsi e gli allenamenti da trasferire a un altro dispositivo tramite una connessione diretta e sicura da dispositivo a dispositivo, senza la necessità di uno smartphone o di una connessione Wi-Fi®.

Condivisione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth® deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin® utilizzando Garmin Share.

Il dispositivo Edge® può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share*, pagina 68). È anche possibile trasferire i dati tra dispositivi diversi. Ad esempio, si può condividere un percorso preferito dal ciclocomputer Edge all'orologio Garmin compatibile.

1. Selezionare > **Garmin Share** > **Condividi**.
2. Selezionare una categoria, quindi uno o più elementi.

3 Selezionare **Condividi %1 elementi**.
4 Attendere che il dispositivo individui i dispositivi compatibili.
5 Selezionare un dispositivo.
6 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare ✔.
7 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
8 Selezionare **Condividi di nuovo** per condividere gli stessi elementi con un altro utente (facoltativo).
9 Selezionare **Fatto**.

Ricezione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth® deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin® utilizzando Garmin Share.

1 Selezionare ☰ > **Garmin Share**.
2 Attendere mentre il dispositivo individua i dispositivi compatibili nell'area di copertura.
3 Selezionare **Accetta**.
4 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare ✔.
5 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
6 Selezionare **Fatto**.

È possibile visualizzare i dati ricevuti nei menu Allenamento o Navigazione. Nella schermata iniziale viene visualizzato l'ultimo elemento ricevuto.

Impostazioni di condivisione di Garmin

Selezionare ☰ > **Garmin Share** > ⋮.

Stato: consente al ciclocomputer Edge® di ricevere elementi tramite Garmin Share.

Rimuovi dispositivi: rimuove i dispositivi con cui il ciclocomputer ha precedentemente condiviso gli elementi.

App dello smartphone e applicazioni del computer

È possibile connettere il ciclocomputer a più app per lo smartphone Garmin® e alle applicazioni per computer usando lo stesso account Garmin.

Garmin Connect

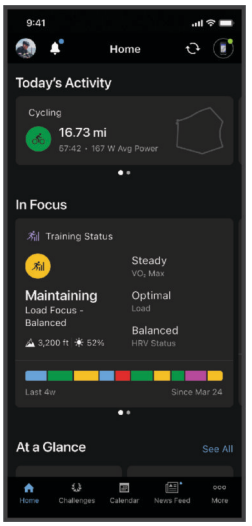
È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect™. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrare gli eventi di uno stile di vita attivo, che include pedalate, corse, camminate, sessioni di nuoto, escursioni, triathlon e molto altro.

È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa il dispositivo al telefono tramite l'app Garmin Connect, oppure è possibile visitare il sito Web connect.garmin.com.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla su Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, quota, frequenza cardiaca, calorie bruciate, cadenza, una visione dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare un allenamento giornaliero pianificato.

Condivisione delle attività: è possibile entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni di ciclocomputer e utente sull'account Garmin Connect.

Utilizzo dell'app Garmin Connect™

Una volta associato il ciclocomputer allo smartphone, è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati dell'attività sull'account Garmin Connect (*Associare lo smartphone*, pagina 56).

è possibile personalizzare le impostazioni del ciclocomputer, i profili attività, i campi dati e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect, tramite l'app Garmin Connect o dal sito Web Garmin Connect.

1 Verificare che l'app Garmin Connect sia aperta o in esecuzione in background.

2 Tenere il ciclocomputer a una distanza massima di 10 metri (30 piedi) dallo smartphone.

Il ciclocomputer sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect e con l'account Garmin Connect.

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect™

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Associare lo smartphone*, pagina 56).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect.

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

Training Status unificato

Quando si utilizzano più dispositivi Garmin® con il proprio account Garmin Connect™, è possibile scegliere quale dispositivo è la fonte di dati principale per l'uso quotidiano e per l'allenamento.

Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Impostazioni**.

Dispositivo di allenamento principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche di allenamento, quali il Training Status ed il Training Load Focus.

Dispositivo indossabile principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche quotidiane relative alla salute, quali passi e sonno. Questo dovrebbe essere l'orologio che indossi più spesso.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di eseguire spesso la sincronizzazione con il proprio account Garmin Connect.

Invio della pedalata a Garmin Connect™

- Sincronizzare il ciclocomputer Edge® con l'app Garmin Connect sullo smartphone.
- Utilizzare il cavo USB fornito con il ciclocomputer Edge per inviare i dati della pedalata all'account Garmin Connect sul computer.

Piani di allenamento adattivi

L'account Garmin Connect™ dispone di un piano di allenamento Garmin® Coach adattivo che si adatta ai propri obiettivi di allenamento. Ad esempio, si può rispondere ad alcune domande e trovare un piano che aiuti a raggiungere un traguardo da corsa o migliorare la forma fisica. Il piano si adatta al livello di forma fisica corrente, alle preferenze di pianificazione e alla data della gara, se necessario. Quando si avvia un piano, è possibile visualizzarlo sul vista rapida Garmin Coach dal relativo elenco sul ciclocomputer Edge® (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect™

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect e bisogna associare l'orologio o il ciclocomputer Garmin® a uno smartphone associato (*Garmin Connect*, pagina 68).

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Piani Garmin Coach**.
3. Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
5. Rivedere il piano di allenamento nel calendario.

Garmin Pay™

La funzione Garmin Pay consente di utilizzare il ciclocomputer Edge® per effettuare acquisti presso gli store convenzionati, utilizzando carte di credito o di debito emesse da istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

Configurazione del wallet Garmin Pay™

È possibile aggiungere una o più carte di credito o di debito compatibili al proprio wallet Garmin Pay. Visitare il sito Web garmin.com/garminpay/banks per trovare istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

1. Dall'app Garmin Connect™, selezionare •••.
2. Selezionare **Wallet & Garmin Pay** > **Inizia**.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Pagamento di un acquisto usando il ciclocomputer Edge®

Prima di poter utilizzare il ciclocomputer Edge per pagare gli acquisti, è necessario impostare almeno una carta di pagamento sull'app Garmin Connect™ (*Configurazione del wallet Garmin Pay™*, pagina 70).

1. Dalla schermata iniziale, scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per aprire il menu widget.
2. Selezionare  > **Aperto**.

   NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget Wallet alla barra di scelta rapida dedicata (*Personalizzazione dei widget*, pagina 84).
3. Inserire il passcode di quattro cifre.

   NOTA: se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, il wallet si blocca ed è necessario reimpostare il passcode nell'app Garmin Connect.

   Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.
4. Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay™, scorrere per passare a un'altra carta (opzionale).
5. Entro 60 secondi, tenere premuto sul ciclocomputer Edge vicino al lettore per i pagamenti, con il ciclocomputer rivolto verso il lettore.

   Il ciclocomputer mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.



6 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay™

È possibile aggiungere fino a 10 carte di credito o debito al wallet Garmin Pay.

1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ➕.
2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta aggiunta la carta, è possibile selezionarla sull'orologio per effettuare un pagamento.

Gestione delle carte Garmin Pay™

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

NOTA: in alcuni paesi, gli istituti finanziari che partecipano all'iniziativa possono limitare le funzioni Garmin Pay.

1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare •••.
2 Selezionare **Wallet & Garmin Pay**.
3 Selezionare una carta.
4 Selezionare un'opzione:
   - Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.
     Per effettuare acquisti tramite il ciclocomputer Edge® 1060 in uso, la carta deve essere attiva.
   - Per eliminare la carta, selezionare 🗑.

Modifica del passcode Garmin Pay™

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se si dimentica il passcode, è necessario reimpostare la funzione Garmin Pay per il ciclocomputer Edge® 1060 in uso, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare •••.
2 Selezionare **Wallet & Garmin Pay** > **Cambia passcode**.
3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

La volta successiva che si effettua un pagamento tramite il dispositivo Edge 1060 , sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Localizzazione di un dispositivo smarrito

È possibile utilizzare questa funzione per localizzare un dispositivo Garmin® smarrito che si trova nella portata di rilevamento di uno smartphone associato.

1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
2 Selezionare il dispositivo.
3 Selezionare **Trova il mio Edge**.
   Lo smartphone inizia a cercare il ciclocomputer Edge® 1060 associato. Il ciclocomputer emette un segnale acustico finché non si preme un pulsante.
4 Dall'app Garmin Connect, selezionare **OK**.

Uso di Garmin Connect™ sul computer

L'applicazione Garmin Express™ consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito Web Garmin Connect al dispositivo. È anche possibile installare gli aggiornamenti software del dispositivo e gestire le app Connect IQ™.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
2. Visitare il sito Web **garmin.com/express**.
3. Scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.
4. Aprire l'applicazione Garmin Express e selezionare **Aggiungi dispositivo**.
5. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express™

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect™ e scaricare l'applicazioneGarmin Express.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.

   Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
3. Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

   se il dispositivo è stato già configurato con la connettività Wi-Fi, Garmin Connect può scaricare automaticamente gli aggiornamenti software disponibili quando si collega mediante Wi-Fi.

Abbonamento Garmin Connect+™

È possibile migliorare i dati, le connessioni e l'allenamento disponibili sul proprio account Garmin Connect con un abbonamento Garmin Connect+. Per registrarsi, è possibile scaricare l'app dall'app store del proprio smartphone Garmin Connect o visitare la pagina connect.garmin.com.

Intelligenza attiva (IA): ricevi informazioni basate sull'IA relative ai tuoi dati e attività, compresa l'alimentazione.

LiveTrack+: è possibile inviare messaggi di testo LiveTrack, ricevere una pagina di profilo personalizzata e visualizzare le sessioni LiveTrack.

Guida per l'allenamento: si riceveranno supporto e guida da esperti per determinati piani di allenamento Garmin® Coach.

Dashboard delle prestazioni: permette di visualizzare i dati sull'allenamento come si preferisce con grafici e carte personalizzati, che comprendono metriche nutrizionali.

Funzionalità social: si ottiene l'accesso a badge esclusivi, sfide con badge e altro ancora. È possibile aggiornare l'avatar del proprio profilo con cornici personalizzabili.

Funzioni scaricabili Connect IQ™

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ al dispositivo da Garmin® e da altri provider utilizzando l'app Connect IQ.

Campi dati: consente di scaricare nuovi campi dati che presentano i dati del sensore, dell'attività e di cronologia in modi nuovi. È possibile aggiungere campi dati Connect IQ a funzioni integrate e pagine.

Applicazioni: consentono di aggiungere funzioni interattive al dispositivo, come nuovi tipi di attività all'aperto e di fitness.

Download delle funzioni Connect IQ™

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio o ciclocomputer Garmin® con lo smartphone (*Associare lo smartphone*, pagina 56).

1. Dall'app store sul telefono, installare e aprire l'app Connect IQ.
2. Se necessario, selezionare l'orologio o il ciclocomputer.
3. Selezionare una funzione Connect IQ.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Download di funzioni Connect IQ™ dal computer

1. Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
2. Visitare il sito Web **apps.garmin.com** ed effettuare l'accesso.
3. Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Wi-Fi® Funzioni di connettività

Caricamento delle attività sull'account Garmin Connect™: consente di inviare automaticamente l'attività all'account Garmin Connect non appena si finisce di registrarla.

Aggiornamenti software: è possibile scaricare e installare il software più recente.

Allenamenti e piani di allenamento: è possibile cercare e selezionare esercizi e piani di allenamento sul sito Web Garmin Connect. La prossima volta che l'orologio stabilisce una connessione Wi-Fi, i file vengono inviati in modalità wireless al dispositivo.

aggiornamenti mappe;: è possibile aggiornare le mappe sul ciclocomputer Edge® . Mantenere le mappe aggiornate consente al dispositivo di trovare le posizioni aggiunte di recente e calcolare i percorsi in modo più preciso (*Gestione delle mappe*, pagina 33).

Configurazione della connettività Wi-Fi®

È necessario connettere il dispositivo all'app Garmin Connect™ sullo smartphone o all'applicazione Garmin Express™ sul computer prima di potersi connettere a una rete Wi-Fi.

1 Selezionare un'opzione:
   - Scaricare l'app Garmin Connect, quindi associare lo smartphone (*Associare lo smartphone*, pagina 56).
   - Visitare il sito Web **garmin.com/express**, quindi scaricare l'applicazione Garmin Express.

2 Attenersi alle istruzioni visualizzate per con configurare la connettività Wi-Fi.

Impostazioni di Wi-Fi®

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Connettività** > **Wi-Fi**.

Attiva: consente di attivare la tecnologia wireless Wi-Fi.

le altre impostazioni Wi-Fi vengono visualizzate solo quando il Wi-Fi è attivato.

Caricamento automatico: consente di caricare automaticamente attività su una rete wireless nota.

Sincronizzazione Wi-Fi: selezionare per eseguire la sincronizzazione manuale Wi-Fi.

Aggiungi rete: consente di connettere il dispositivo a una rete wireless.

Cronologia

La vista rapida sulla cronologia sul ciclocomputer Edge® 1060 include tempo, distanza, calorie, velocità, dati sul lap, quota e informazioni opzionali sui sensori che utilizzano la tecnologia ANT+®.

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

Quando la memoria del dispositivo è piena, viene visualizzato un messaggio. Il dispositivo non elimina o sovrascrive automaticamente la cronologia. Caricare periodicamente la cronologia sull'account Garmin Connect™ per tenere traccia di tutti i dati relativi alle corse.

Visualizzazione della corsa

1 Dalla schermata principale, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida della cronologia.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

2 Selezionare la vista rapida della cronologia.

3 Seleziona **Corse**.

4 Selezionare un itinerario.

5 Selezionare un'opzione.

Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di allenamento

Prima di poter visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di allenamento, è necessario associare il dispositivo a una fascia cardio o a un sensore di potenza compatibile, completare un'attività e salvare l'attività.

Visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca e potenza aiuta a regolare l'intensità dell'allenamento. È possibile configurare le zone di potenza (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 45) e le zone di frequenza cardiaca (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 45) in base ai propri obiettivi e capacità. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare il tempo trascorso nelle zone di allenamento durante una corsa (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

1 Dalla schermata principale, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida della cronologia.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

2 Selezionare la vista rapida della cronologia.

3 Seleziona **Corse**.

4 Selezionare un itinerario.

5 Selezionare **Riepilogo**.

6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Zone FC**.
- Selezionare **Zone potenza**.

Eliminazione di una corsa

1 Dalla schermata principale, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida della cronologia.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

2 Selezionare la vista rapida della cronologia.

3 Seleziona **Corse**.

4 Selezionare un itinerario.

5 Selezionare ⋮ > **Elimina** > ✓.

SUGGERIMENTO: scorrere verso sinistra e selezionare 🗑.

Visualizzazione dei dati totali

È possibile visualizzare i dati totali salvati sul dispositivo, compresi il numero di corse, il tempo, la distanza e le calorie.

1 Dalla schermata principale, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida della cronologia.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

2 Selezionare la vista rapida della cronologia.

3 Selezionare **Totali**.

Eliminazione dei totali dei dati

1 Dalla schermata principale, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida della cronologia.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla schermata principale (*Personalizzazione delle viste rapide*, pagina 84).

2 Selezionare la vista rapida della cronologia.

3 Selezionare **Totali**.

4 Selezionare un'opzione:

- Selezionare per eliminare tutti i totali dei dati dalla cronologia.
- Selezionare un profilo attività per eliminare i totali dei dati accumulati per un singolo profilo.

NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

5 Selezionare ✓.

Registrazione dei dati

Il dispositivo registra i punti ogni secondo. Questo tipo di registrazione ogni secondo fornisce una traccia estremamente dettagliata e utilizza una maggiore quantità di memoria.

Per informazioni sulla media dati per cadenza e potenza, vedere *Media dati per cadenza o potenza*, pagina 48.

Gestione dati

Collegamento del dispositivo al computer

AVVISO

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

1 Sollevare il cappuccio protettivo dalla porta USB.

2 Inserire un'estremità del cavo nella porta USB del dispositivo.

3 Inserire l'altra estremità del cavo nella porta USB del computer.

Il dispositivo viene visualizzato come un'unità rimovibile in Questo PC sui computer Windows®. Poiché i sistemi operativi Mac® offrono un supporto limitato per la modalità di trasferimento file MTP (Media Transfer Protocol), è necessario utilizzare l'applicazione Garmin Express™ per visualizzare il dispositivo su un computer Mac.

Trasferimento di file al dispositivo

1 Collegare il dispositivo al computer.

A seconda del sistema operativo sul computer, il dispositivo viene visualizzato come dispositivo portatile, unità rimovibile o disco rimovibile.

NOTA: i sistemi operativi Mac® non rilevano il dispositivo per impostazione predefinita. È necessario utilizzare il software Garmin Express™ per interagire con i file sul dispositivo.

2 Sul computer, aprire la cartella da cui si desidera copiare i file.

3 Selezionare un file.

4 Selezionare **Modifica** > **Copia**.

5 Aprire il dispositivo portatile, l'unità o il volume per il dispositivo.

6 Cercare una cartella.

NOTA: la maggior parte dei tipi di file ha una cartella denominata all'interno della cartella Garmin®.

7 Selezionare **Modifica** > **Incolla**.

Il file viene visualizzato nell'elenco dei file nella memoria del dispositivo.

Eliminazione dei file

AVVISO

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.

2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.

3 Selezionare un file.

4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

NOTA: i sistemi operativi Mac® forniscono supporto limitato per la modalità di trasferimento file MTP. È necessario aprire l'unità Garmin su un sistema operativo Windows®. È necessario utilizzare l'applicazione Garmin Express™ per rimuovere i file musicali dal dispositivo.

Personalizzazione del dispositivo

Profili

Con il ciclocomputer Edge® sono disponibili diverse opzioni per la personalizzazione del dispositivo, ad esempio i profili. Impostando i profili è possibile ottimizzare il dispositivo in base al tipo di utilizzo. Ad esempio, è possibile creare diverse impostazioni e visualizzazioni per gli allenamenti e le attività in mountain bike.

Quando si utilizza un profilo e si modificano impostazioni quali campi dati o unità di misura, le modifiche vengono salvate automaticamente nel profilo.

Profili attività: è possibile creare profili attività per ogni tipo di attività in bicicletta. Ad esempio, è possibile creare un profilo attività separato per l'allenamento, la gara e per le attività in mountain bike. Il profilo attività include pagine dati personalizzate, totali delle attività, avvisi, zone di allenamento (ad esempio la frequenza cardiaca e la velocità), impostazioni per l'allenamento (ad esempio le funzioni di Auto Pause® e Auto Lap®) e impostazioni di navigazione.

SUGGERIMENTO: quando si esegue la sincronizzazione, i profili attività vengono salvati nell' account Garmin Connect™ personale e possono essere inviati al proprio dispositivo in qualsiasi momento.

Profilo utente: è possibile aggiornare le impostazioni relative a genere, età, peso e altezza. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti della corsa.

Profili di attività in bici

Ogni volta che si guida con il ciclocomputer Edge® , viene richiesto di selezionare un profilo attività. In ogni profilo attività vengono archiviate le impostazioni di allenamento, le opzioni di calcolo del percorso e le preferenze di visualizzazione ottimizzate per l'attività. È necessario selezionare il profilo attività in base al tipo di strada o fondo stradale (*Aggiornamento del profilo attività*, pagina 78).

MTB Enduro: si tratta di un profilo di mountain bike che monitora separatamente le salite e le discese su terreni non asfaltati e registra il GPS in discesa a 5 Hz, se attivato (*Registrazione dati a 5 Hz*, pagina 87). Quando si guida con questo profilo, il ciclocomputer passa automaticamente tra salite e discese e mostra una notifica che riassume la suddivisione completata. È possibile attivare le impostazioni Auto Pause per le parti in salita e in discesa del percorso. Questo profilo attività tiene traccia anche della difficoltà del percorso e la mappa fornisce rilievi ombreggiati e profili per impostazione predefinita.

NOTA: è possibile aggiornare l'impostazione Modalità Enduro per premere manualmente il pulsante passando tra salite e discese (*Impostazioni per l'allenamento*, pagina 78).

MTB Downhill: è necessario utilizzare questo profilo se si viaggia su uno skilift o si trasporta la bicicletta in salita e si guida in discesa. Questo profilo tiene traccia delle discese su terreni non asfaltati e registra il GPS in discesa a 5 Hz, se abilitato. Una discesa downhill è una corsa e, dopo ogni corsa, il ciclocomputer visualizza una notifica con i dati di riepilogo della corsa. I totali del riepilogo dell'attività non includono dati sulla salita. Questo profilo attività tiene traccia anche della difficoltà del percorso e la mappa fornisce rilievi ombreggiati e profili per impostazione predefinita.

CICLOTURISMO: questo profilo attività è ideale per la navigazione verso destinazioni specifiche su superfici di terreno misto. Ad esempio, se crei un percorso che include percorsi combinati con attrazioni sulla strada o campeggi.

Indoor: il ciclocomputer include profili attività indoor in cui il GPS è disattivato. Selezionare questo profilo se ci si sta allenando al chiuso o si desidera risparmiare la durata della batteria. Quando il GPS è disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili, salvo che non si disponga di un sensore compatibile o di un rullo da allenamento bici che inviano tali dati al dispositivo (*Sensori wireless*, pagina 47).

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni di sesso, età, peso e altezza. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti della corsa.

1. Selezionare > **Statistiche personali** > **Profilo utente**.
2. Selezionare un'opzione.

Impostazioni di sesso

Quando si imposta il dispositivo per la prima volta, è necessario scegliere un genere. La maggior parte degli algoritmi di fitness e allenamento sono binari. Per ottenere risultati più accurati, Garmin® consiglia di selezionare il sesso assegnato alla nascita. Dopo la configurazione iniziale, è possibile personalizzare le impostazioni del profilo nel proprio account Garmin Connect™.

Profilo e privacy: consente di personalizzare i dati sul proprio profilo pubblico.

Impostazioni utente: consente di impostare il proprio sesso. Se si seleziona Non specificato, gli algoritmi che richiedono un ingresso binario utilizzeranno il genere specificato al momento della configurazione iniziale del dispositivo.

Impostazioni per l'allenamento

Le seguenti opzioni e impostazioni consentono di personalizzare il dispositivo in base alle esigenze di allenamento. Queste impostazioni vengono salvate su un profilo attività. Ad esempio, è possibile impostare avvisi orari per il profilo delle attività in strada, nonché impostare l'attivazione della posizione Auto Lap® per il profilo delle attività in mountain bike.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i profili attività dalle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect™.

Selezionare ☰ > **Profili attività**, quindi scegliere un profilo.

Avvisi e richieste: consente di impostare la modalità di attivazione dei Lap e di personalizzare gli avvisi di allenamento o navigazione per l'attività (*Impostazioni avvisi e richieste*, pagina 80).

Blocco automatico: consente al dispositivo di bloccare automaticamente i pulsanti del dispositivo e il touchscreen durante una pedalata (*Blocco e sblocco del ciclocomputer*, pagina 83).

Sospensione automatica: consente al dispositivo di passare automaticamente alla modalità di sospensione dopo cinque minuti di inattività (*Uso della sospensione automatica*, pagina 83).

Salite: consente di attivare la funzione ClimbPro e di impostare il tipo di terreno e quali tipi di salite il dispositivo deve rilevare (*Utilizzare ClimbPro*, pagina 31).

Pagine Dati: consente di personalizzare le schermate dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Selezione attrezzatura: consente di selezionare la marcia o l'attrezzatura per l'attività dopo aver completato e salvato un'attività. È possibile aggiungere ed eliminare attrezzatura dall'account Garmin Connect.

MTB/CX: consente di attivare la registrazione di Grit, Flow e Jump. Selezionare questa impostazione per attivare gli avvisi di salto, se disponibili. È inoltre possibile attivare e disattivare **ForkSight** nei profili di attività per mountain bike, come **MTB** o **MTB Enduro** (*ForkSight*, pagina 31).

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **Modalità Enduro** per attivare il rilevamento automatico o manuale di salite e discese per i profili di attività enduro (*Profili di attività in bici*, pagina 77).

Navigazione: consente di impostare messaggi di navigazione e di personalizzare le impostazioni della mappa e del percorso (*Impostazioni della mappa*, pagina 33) (*Impostazioni del percorso*, pagina 34).

Alimentazione/idratazione: consente di attivare il monitoraggio dell'assunzione di cibo e bevande.

Tipo di attività in bici: selezionare il tipo di attività in bici tipica di questo profilo attività, ad esempio pendolarismo.

dopo aver completato un tipo di attività in bici non tipica, è possibile aggiornare manualmente il tipo di attività in bici. L'inserimento di dati precisi sul tipo di attività in bici è importante per creare percorsi intuitivi da utilizzare in bici.

Sistemi satellitari: consente di spegnere il GPS (*Allenamento al chiuso*, pagina 19) oppure di impostare il sistema satellitare da utilizzare per l'attività (*Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti*, pagina 83).

Segmenti: consente di attivare i segmenti abilitati (*Attivazione dei segmenti*, pagina 18).

Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività (*Valutazione di un'attività*, pagina 11).

Timer: consente di impostare le preferenze per il timer. L'opzione **Auto Pause** consente di impostare quando il timer attività entra in pausa automaticamente (*Uso di Auto Pause*, pagina 83). L'opzione **Modalità avvio timer** consente di impostare il modo in cui il dispositivo rileva l'inizio di un'attività in bici e di avviare automaticamente il timer attività (*Avvio automatico del timer*, pagina 83).

Aggiornamento del profilo attività

È possibile personalizzare i profili attività. È possibile personalizzare le impostazioni e i campi dati per un'attività o viaggio particolare (*Impostazioni per l'allenamento*, pagina 78).

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i profili attività dalle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect™.

1. Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare un profilo.
   - Selezionare **Crea nuovo** per creare un nuovo profilo copiando un profilo esistente o utilizzando un modello.

3 Se necessario, selezionare ⋮ per modificare il nome o il colore per il profilo oppure rimuovere il profilo.

Aggiunta di una pagina dati

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi** > **Pagina dati**.
4 Selezionare una categoria e seleziona uno o più campi dati.
SUGGERIMENTO: per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare (*Campi dati*, pagina 98).
5 Selezionare il ←.
6 Selezionare un'opzione:
- Selezionare un'altra categoria per selezionare più campi dati.
- Selezionare ✓.

7 Selezionare + e − per cambiare il layout.
8 Selezionare ✓.
9 Selezionare un'opzione:
- Toccare un campo dati, quindi toccare un altro campo dati per riordinarli.
- Selezionare e tenere premuto un campo dati per modificarlo.

10 Selezionare ✓.

La schermata dati aggiunta viene visualizzata nell'elenco delle schermate del profilo (*Riorganizzazione delle pagine dati*, pagina 80).

Aggiunta di una schermata dati di controllo della musica

È possibile personalizzare una schermata dati per visualizzare i comandi della musica e i dati in tempo reale, ad esempio il tempo Lap o l'ascesa totale (*Ascolto di musica*, pagina 65).

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi** > **Controlli musica**.
4 Selezionare un'opzione:
- Toccare un campo dati, quindi toccare un altro campo dati per riordinarli.
- Toccare due volte un campo dati per modificarlo.

5 Selezionare ✓.

La schermata dati della musica aggiunta viene visualizzata nell'elenco delle schermate del profilo (*Riorganizzazione delle pagine dati*, pagina 80).

Personalizzazione di una schermata dei dati di allenamento

È possibile personalizzare la schermata dei dati di allenamento per visualizzare i relativi dati in tempo reale, come le informazioni sull'obiettivo principale, il conto alla rovescia della durata e altro ancora (*Allenamenti*, pagina 13).

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Pagine Dati**.
4 Scorrere a sinistra o a destra nel ciclo della schermata dati per visualizzare la schermata dati allenamento.
5 Selezionare ⚙.
6 Selezionare un'opzione:
- Selezionare **Mostra pagina** per visualizzare o nascondere la schermata dati durante la pedalata.
- Selezionare **Modifica campi dati**, poi + oppure − per cambiare il layout.
- Selezionare **Seleziona dati alternativi**, quindi scegliere un campo dati da aggiornare.

7 Se necessario, selezionare ✓.

La schermata dati degli allenamenti aggiornata viene visualizzata nell'elenco delle schermate dati del profilo (*Riorganizzazione delle pagine dati*, pagina 80).

è possibile anche selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi** > **Pagina dati** > **Allenamenti**, quindi scegliere i campi dati per aggiungere una nuova schermata dati dell'allenamento al profilo attività (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Modifica di una pagina dati

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Pagine Dati**.
4 Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare una schermata dati.
5 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare ⚙ > **Modifica campi dati**, poi ➕ o ➖ per cambiare il layout.
     SUGGERIMENTO: è anche possibile toccare un campo per scambiarlo con un altro oppure tenerne premuto uno per modificarlo.
   - Selezionare ⚙ > **Mostra pagina** per visualizzare o nascondere la schermata dati durante la corsa.
   - Selezionare e tenere premuta la schermata dati e trascinarla su 🗑 per eliminare la schermata dati.
6 Selezionare il ←.

Riorganizzazione delle pagine dati

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Pagine Dati**.
4 Scorrere verso sinistra o verso destra per selezionare una schermata dati.
5 Tenere premuto sulla schermata dati e trascinarla in una nuova posizione.
6 Selezionare il ←.

Uso di Scorrimento automatico

La funzione Scorrimento automatico consente di scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'allenamento mentre il timer è in esecuzione.

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Pagine Dati** > ⋮ > **Scorrimento automatico**.
4 Selezionare una velocità di visualizzazione.

Impostazioni avvisi e richieste

È possibile utilizzare gli avvisi per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, cadenza e potenza specifici. È inoltre possibile impostare avvisi di navigazione. Le impostazioni degli avvisi vengono salvate con il profilo attività (*Impostazioni per l'allenamento*, pagina 78).

Selezionare ☰ > **Profili attività**, scegliere un profilo e selezionare **Avvisi e richieste**.

Avvertenze curve a gomito: consente di attivare avvisi per curve difficili.

Avvertenze strade a traffico elevato: consente di attivare avvisi per le aree a traffico elevato.

Avvertenze ostacoli sulla strada: consente di attivare avvisi per gli ostacoli sulla strada, come buche o ostruzioni (*Segnalazione di un ostacolo*, pagina 26).

Avvertenze su strade sterrate: consente di attivare avvisi per strade sterrate, come quelle con detriti o ghiaia.

Avvisi passaggio a livello: attiva avvisi per attraversamenti ferroviari.

Avvisi obiettivi di allenamento: attiva un avviso quando viene raggiunto un obiettivo durante l'allenamento (*Personalizzazione di una schermata dei dati di allenamento*, pagina 79).

Lap: consente di impostare la modalità di attivazione dei Lap (*Contrassegno dei giri in base alla posizione*, pagina 82).

Avviso tempo: consente di impostare un avviso per un orario specificato (*Impostazione di avvisi ripetuti*, pagina 81).

Avviso distanza: consente di impostare un avviso per una distanza specificata (*Impostazione di avvisi ripetuti*, pagina 81).

Avviso calorie: consente di impostare un avviso quando è stato bruciato un determinato numero di calorie.

Avviso frequenza cardiaca: consente di impostare il dispositivo affinché invii un avviso quando la frequenza cardiaca è superiore o inferiore a una zona obiettivo (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 81).

Avviso cadenza: consente di impostare il dispositivo affinché invii un avviso quando la cadenza è superiore o inferiore a un intervallo personalizzato di ripetizioni al minuto (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 81).

Avviso potenza: consente di impostare il dispositivo affinché invii un avviso quando la soglia di potenza è superiore o inferiore a una zona obiettivo (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 81).

Avviso di svolta: consente di impostare un avviso per indicare quando è necessario svoltare durante la corsa in bici.

Avviso: mangiare: consente di impostare un avviso per segnalare all'utente di mangiare a un orario, distanza o intervallo strategico specificati durante la corsa in bici (*Impostazione degli avvisi intelligenti per cibo e bevande*, pagina 81).

Avviso: bere: consente di impostare un avviso per segnalare all'utente di bere a un orario, distanza o intervallo strategico specificati durante la corsa in bici (*Impostazione degli avvisi intelligenti per cibo e bevande*, pagina 81).

Avvisi Connect IQ: consente di attivare avvisi configurati nelle app Connect IQ™.

Impostazione degli avvisi di intervallo

Se si dispone di una fascia cardio opzionale, un sensore di cadenza o un sensore di potenza, è possibile impostare avvisi di intervallo. Un avviso di intervallo segnala quando la misurazione del dispositivo si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifici. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che emetta un avviso quando la velocità è inferiore a 40 RPM e superiore a 90 RPM. Inoltre, è possibile utilizzare una zona di allenamento per l'avviso relativo al range (*Zone di allenamento*, pagina 45).

1. Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Avvisi e richieste**.
4. Selezionare **Avviso frequenza cardiaca**, **Avviso cadenza** o **Avviso potenza**.
5. Selezionare i valori minimi e massimi o selezionare le zone.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 87).

Impostazione di avvisi ripetuti

L'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui il dispositivo registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso ogni 30 minuti.

1. Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Avvisi e richieste**.
4. Seleziona tipo di avviso.
5. Attivare l'avviso.
6. Immettere un valore.
7. Selezionare ✓.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 87).

Impostazione degli avvisi intelligenti per cibo e bevande

Un avviso intelligente segnala di mangiare o bere a intervalli strategici in base alle condizioni di allenamento correnti. Le stime degli avvisi intelligenti per una pedalatasi basano su temperatura, aumento della quota, velocità, durata e frequenza cardiaca e dati di potenza (se applicabile).

1. Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Avvisi e richieste**.
4. Selezionare **Avviso: mangiare** o **Avviso: bere**.
5. Attivare l'avviso.
6. Selezionare **Tipo** > **Smart**.

Al raggiungimento del valore stimato per l'avviso intelligente, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 87).

Auto Lap®

Contrassegno dei giri in base alla posizione

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap® per contrassegnare automaticamente un Lap su una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, dopo una lunga salita o uno sprint di allenamento). Durante le corse, è possibile utilizzare l'opzione Per posizione per attivare il contagiri in tutte le posizioni del Lap salvate nella corsa.

1. Selezionare > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Avvisi e richieste** > **Lap**.
4. Attivare l'avviso **Auto Lap**.
5. Selezionare **Attivazione Auto Lap** > **Per posizione**.
6. Selezionare **Lap a**.
7. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Premere solo Lap** per attivare il contagiri ogni volta che si preme e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
   - Selezionare **Start & Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui si preme e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene premuto .
   - Selezionare **Mark & Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS contrassegnata prima dell'inizio della corsa e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali si preme .
8. Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Contrassegno dei giri in base alla distanza

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

1. Selezionare > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Avvisi e richieste** > **Lap**.
4. Attivare l'avviso **Auto Lap**.
5. Selezionare **Attivazione Auto Lap** > **Per distanza**.
6. Selezionare **Lap a**.
7. Immettere un valore.
8. Selezionare .
9. Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Contrassegno dei Lap in base al tempo

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap® per contrassegnare automaticamente il Lap su un tempo specifico. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi momenti di una corsa (ad esempio, ogni 20 minuti).

1. Selezionare > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Avvisi e richieste** > **Lap**.
4. Attivare l'avviso **Auto Lap**.
5. Selezionare **Attivazione Auto Lap** > **Per tempo**.
6. Selezionare **Lap a**.
7. Selezionare il valore delle ore, dei minuti o dei secondi.
8. Selezionare o per inserire un valore.
9. Selezionare .
10. Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Personalizzazione del banner Lap

È possibile personalizzare i campi dei dati visualizzati sul banner Lap.

1. Selezionare > **Profili attività**.

2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Avvisi e richieste** > **Lap**.
4 Attivare l'avviso **Auto Lap**.
5 Selezionare **Personalizza banner Lap**.
6 Selezionare un campo dati per modificarlo.

Uso della sospensione automatica

È possibile utilizzare la funzione Sospensione automatica per impostare automaticamente la modalità sospensione dopo 5 minuti di inattività. Durante la modalità sospensione, lo schermo è disattivato e i sensori, la tecnologia Bluetooth® e GPS sono disattivati.

La connettività Wi-Fi® continua a essere eseguita in background mentre il dispositivo è in modalità di sospensione.

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Sospensione automatica**.

Uso di Auto Pause

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

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

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Timer** > **Auto Pause**.
4 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
   - Selezionare **Personalizzato** per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.
5 Se necessario, personalizzare i campi dati opzionali relativi al tempo (*Aggiunta di una pagina dati*, pagina 79).

Avvio automatico del timer

Questa funzione consente di rilevare automaticamente quando il dispositivo ha acquisito il segnale satellitare. Avvia il timer o ricorda di avviarlo per registrare i dati della corsa in bici.

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Timer** > **Modalità avvio timer**.
4 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Manuale** e selezionare ▶ per avviare il timer dell'attività.
   - Selezionare **Chiedi** per visualizzare un promemoria quando si raggiunge la velocità per l'avviso di avvio.
   - Selezionare **Automatico** per avviare automaticamente il timer quando si raggiunge la velocità iniziale.

Blocco e sblocco del ciclocomputer

È possibile attivare l'impostazione Blocco automatico per bloccare automaticamente il ciclocomputer ed evitare di finire a premere un pulsante durante la pedalata. Questa impostazione blocca anche il touchscreen durante una pedalata.

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Blocco automatico**.

Durante una pedalata, tenere premuto qualsiasi pulsante per sbloccare il dispositivo.

Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti

Per ottenere prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e velocizzare la localizzazione della posizione GPS, è possibile attivare Multi-GNSS o Multi-band Multi-GNSS. L'uso del GPS insieme a un altro satellite può ridurre rapidamente la durata della batteria rispetto al solo uso del GPS.

1 Selezionare ☰ > **Profili attività**.

2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Sistemi satellitari**.
4 Selezionare un'opzione.

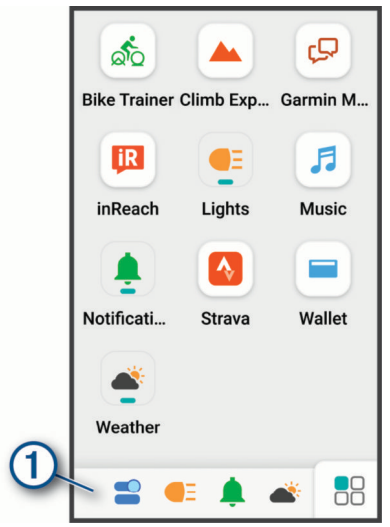
Personalizzazione delle viste rapide

1 Scorrere fino in fondo alla schermata principale.
2 Selezionare .
3 Selezionare un'opzione:
- Selezionare per aggiungere una vista rapida alla sequenza dedicata.
- Selezionare per trascinare la vista rapida in su o in giù per modificarne la posizione nella sequenza di viste rapide.
- Scorrere verso sinistra su una vista rapida, quindi selezionare per rimuoverla dall'elenco di viste rapide.

Personalizzazione dei widget

È possibile aggiungere nuovi widget, rimuoverli e modificarne l'ordine nella barra di scelta rapida dei widget.

1 Dalla parte superiore della schermata Home o della schermata sulla pedalata, scorrere verso il basso.
2 Scorrere a sinistra o a destra sulla barra di scelta rapida del widget ①, poi selezionare .
Viene visualizzata la schermata di avvio dei widget con i widget disponibili in ordine alfabetico.



3 Selezionare un'opzione:
- Selezionare un widget per aggiungerlo alla barra di scelta rapida.
SUGGERIMENTO: il widget viene visualizzato nella barra dei collegamenti. Sull'icona del widget viene visualizzato un carattere di sottolineatura verde per indicare che il widget è attivo.
- Scorrere in giù su un widget, quindi selezionare per rimuoverlo dalla barra delle scelte rapide del widget.
- Tenere premuta e trascinare l'icona del widget a sinistra o a destra per modificarne la posizione nella barra di scelta rapida del widget.

Impostazioni del dispositivo

Selezionare > **Impostazioni**.

- Impostazioni di visualizzazione (*Impostazioni dello schermo*, pagina 85)
- Impostazioni audio (*Impostazioni audio*, pagina 85)
- Impostazioni di connettività (*Impostazioni di connettività*, pagina 85)
- Impostazioni di OK, Garmin (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53)
- Funzioni di sicurezza e rilevamento (*Funzioni di sicurezza e rilevamento*, pagina 57)
- Impostazioni di Power Manager (*Attivare la modalità di risparmio energetico*, pagina 96)
- Impostazioni di sistema (*Impostazioni di sistema*, pagina 86)

Impostazioni dello schermo

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Schermo**.

Luminosità automatica: consente di regolare automaticamente la retroilluminazione in base alla luce ambientale.

Luminosità: consente di impostare l'intensità della retroilluminazione.

Timeout retroilluminazione: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.

Modo colore: consente di impostare il dispositivo in modo che visualizzi i colori in modalità notturna o diurna. È possibile selezionare l'opzione Automatico per consentire al dispositivo di impostare automaticamente i colori in modalità notturna o diurna in base all'ora del giorno.

Acquisizione schermata: consente di salvare l'immagine sullo schermo del dispositivo premendo ⏤.

Uso della retroilluminazione

Selezionare un tasto qualsiasi per attivare la retroilluminazione.

è possibile regolare il timeout della retroilluminazione (*Impostazioni dello schermo*, pagina 85).

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Schermo**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Per consentire al dispositivo di regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale, attivare **Luminosità automatica**.
   - Per regolare manualmente la luminosità, disattivare **Luminosità automatica**, selezionare **Luminosità**, quindi ▲ o ▼ e infine ✓.

Impostazioni audio

Selezionare ☰ > **Sistema** > **Toni**, quindi impostare il volume.

Toni: attivare e disattivare i toni di sistema e dei messaggi oppure attivarli solo durante un'attività (*Attivazione e disattivazione dei toni dello speaker*, pagina 85).

Indicazioni vocali: consente di impostare le opzioni delle indicazioni vocali (*Riproduzione delle richieste vocali durante un'attività*, pagina 65).

Attivazione e disattivazione dei toni dello speaker

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Toni**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Utilizzare la barra di scorrimento per regolare il volume.
   - Selezionare 🔊 per disattivare tutti i suoni.
   - Selezionare **Toni** per modificare le impostazioni per i toni di **Messaggi**, **Sistema** e **Attività**.

     SUGGERIMENTO: è anche possibile disattivare i toni di pressione dei pulsanti nelle impostazioni di sistema (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 87).

Impostazioni di connettività

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Connettività**.

Telefono: consente la connessione tra telefono e Bluetooth®, la sincronizzazione del ciclocomputer e le notifiche (*Impostazioni dello smartphone*, pagina 85).

Wi-Fi: connette alle reti wireless e personalizza le impostazioni Wi-Fi (*Impostazioni di Wi-Fi®*, pagina 73).

Schermo esteso: connette il ciclocomputer a un orologio multisport Garmin® compatibile per visualizzare le schermate dei dati sul computer della tua bici (*Configurazione della modalità di visualizzazione estesa*, pagina 86).

Impostazioni dello smartphone

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Connettività** > **Telefono**.

Attiva: attiva la tecnologia Bluetooth®.

NOTA: le altre impostazioni Bluetoothvengono visualizzate solo quando si attiva la tecnologiaBluetooth.

Nome abbreviato: consente di immettere un nome abbreviato che identifica i dispositivi con tecnologia Bluetooth.

Associa smartphone: consente di collegare il dispositivo a un telefono abilitato Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth, incluso LiveTrack e i caricamenti di attività su Garmin Connect™.

NOTA: quando il ciclocomputer è associato a uno smartphone compatibile, il nome di questa impostazione viene visualizzato come **Smartphone**.

Sincronizza ora: consente di sincronizzare il dispositivo con un telefono compatibile.

Smart Notification: consente di attivare le notifiche di testo, smartphone e app provenienti dal telefono compatibile.

Notifiche perse: visualizza le notifiche relative alle chiamate perse dal telefono compatibile. È possibile selezionare **Disattiva l'audio** per disattivare le notifiche.

Firma SMS di risposta: consente di attivare le firme nelle risposte ai messaggi di testo. Questa funzione è disponibile con gli smartphone Android™ compatibili.

Configurazione della modalità di visualizzazione estesa

È possibile utilizzare il ciclocomputer Edge® 1060 per la visualizzazione estesa per vedere le pagine dati di un orologio multisport Garmin® compatibile. Ad esempio, è possibile associare un orologio Forerunner® compatibile per visualizzare le relative pagine dati sul ciclocomputer Edge durante un'attività di triathlon.

NOTA: la visualizzazione estesa utilizza una connessione aperta. Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, consultare la pagina garmin.com/hrm_connection_types.

1. Dal ciclocomputer Edge , selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Connettività** > **Schermo esteso** > **Connetti nuovo orologio**.
2. Dall'orologio Garmin compatibile, selezionare **Impostazioni** > **Connettività** > **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo** > **Schermo esteso**.
3. Attenersi alle istruzioni visualizzate sul ciclocomputer Edge e sull'orologio Garmin per completare il processo di associazione.

   Le pagine dati dell'orologio vengono visualizzate sul ciclocomputer Edge quando i dispositivi sono associati.

   NOTA: le normali funzioni di Edge sono disattivate durante l'utilizzo della modalità di visualizzazione estesa.

Dopo aver associato l'orologio Garmin compatibile con il ciclocomputer Edge, questi si connetteranno automaticamente la volta successiva che si utilizzerà la modalità di visualizzazione estesa.

Uscire dalla modalità di visualizzazione estesa

Mentre il dispositivo è in modalità di visualizzazione estesa, toccare lo schermo e selezionare **Esci dalla modalità di visualizzazione estesa** > ✔.

Impostazioni di sistema

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema**.

Registrazione dei dati: imposta la modalità di registrazione dei dati da parte del ciclocomputer (*Impostazioni di registrazione dei dati*, pagina 87).

Gestione mappe: indica le mappe attualmente scaricate e abilita gli aggiornamenti (*Gestione delle mappe*, pagina 33).

Calibrazione bussola: consente di calibrare manualmente il sensore della bussola (*Calibrazione della bussola*, pagina 97).

Unità: imposta le unità di misura utilizzate sul dispositivo (*Modificare le unità di misura*, pagina 87).

Altimetro: calibra manualmente l'altimetro barometrico interno e personalizza le impostazioni (*Calibrazione dell'altimetro barometrico*, pagina 97).

Toni tasti: attiva o disattiva i toni audio per i tasti e i messaggi di avviso (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 87).

Inizio settimana: imposta il primo giorno della settimana per i totali cronologici settimanali (*Cronologia*, pagina 74).

Lingua: imposta la lingua visualizzata sul dispositivo (*Modifica della lingua del dispositivo*, pagina 87).

Dialetto del comando vocale: imposta il dialetto della lingua per i comandi vocali di OK Garmin (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53).

Tastiera: imposta la lingua e il layout della tastiera. È possibile selezionare **Correzione automatica** per correggere automaticamente gli errori di ortografia o formattazione durante la digitazione (*Modifica della tastiera*, pagina 88).

Reset dispositivo: consente di ripristinare le impostazioni di sistema o eliminare tutti i dati utente (*Reimpostazione del ciclocomputer Edge®*, pagina 95).

Info: mostra la versione del software e l'ID unità e verifica la disponibilità di aggiornamenti software (*Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect™*, pagina 69).

Tutorial: consente di saperne di più sul ciclocomputer, inclusi consigli professionali (*Visualizza tutorial*, pagina 95).

Info normative: mostra le informazioni su normative e conformità. (*Visualizza le informazioni su normative e regolamenti*, pagina 94).

Impostazioni di registrazione dei dati

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema** > **Registrazione dei dati**.

Cadenza media: consente di controllare se il dispositivo include i valori a zero per i dati di cadenza visualizzati quando non si sta pedalando (*Media dati per cadenza o potenza*, pagina 48).

Potenza media: consente di controllare se il dispositivo include i valori a zero per i dati di potenza visualizzati quando non si sta pedalando (*Media dati per cadenza o potenza*, pagina 48).

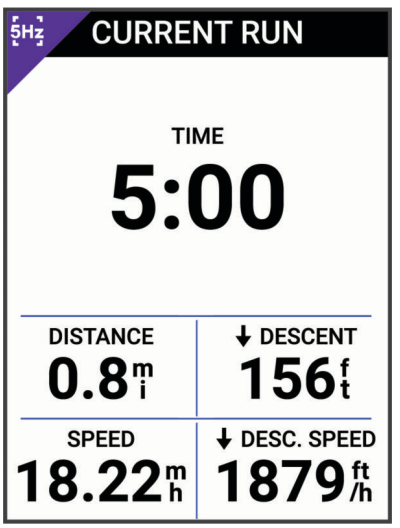
Registra HRV: consente di impostare il dispositivo per registrare la variabilità della frequenza cardiaca durante un'attività.

GPS 5 Hz: imposta il dispositivo per registrare dati ad alta frequenza durante le corse downhill (*Registrazione dati a 5 Hz*, pagina 87).

Registrazione dati a 5 Hz

Edge® 1060 può registrare i dati a 5 Hz, consentendo di analizzare la propria posizione durante le discese downhill, note come corse, con maggiore precisione.

Se questa opzione è attivata, il dispositivo registra i dati a 5 Hz durante le run di downhill e in discesa per profili attività **MTB Enduro** e **MTB Downhill** (*Profili di attività in bici*, pagina 77). Il ciclocomputer Edge mostra un indicatore a 5 Hz sul timer della corsa durante la run e nel riepilogo della corsa.



il ciclocomputer non registra i dati a 5 Hz in modalità risparmio energetico.

Dopo aver completato e salvato una corsa, è possibile visualizzare un'analisi dettagliata dei dati in discesa a 5 Hz sul proprio account Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, pagina 68).

Modificare le unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza e velocità, quota e altro ancora.

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema** > **Unità**.
2. Selezionare un tipo di misurazione.
3. Selezionare un'unità di misura per l'impostazione.

Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo

È possibile abilitare il ciclocomputer per riprodurre un segnale acustico quando si preme il pulsante di un dispositivo. Questa impostazione consente inoltre di attivare e disattivare i toni quando si premono i pulsanti sullo schermo.

Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema** > **Toni tasti**.

Modifica della lingua del dispositivo

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema** > **Lingua**.
2. Selezionare una lingua.

Modifica della tastiera

Prima di poter modificare la lingua o il layout della tastiera, è necessario abilitare una lingua o un layout della tastiera nelle impostazioni di sistema .

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema** > **Tastiera** > **Modifica lingua** > ➕.
2. Selezionare una lingua o un layout.
3. Selezionare il ←.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare ⇕ per trascinare la lingua verso l'alto o verso il basso per modificarne la posizione nel relativo elenco.
   - Scorrere verso sinistra su una lingua, quindi selezionare 🗑 per rimuoverla dal relativo elenco.

Fusi orari

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare o si effettua la sincronizzazione con lo smartphone, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

Info sul dispositivo

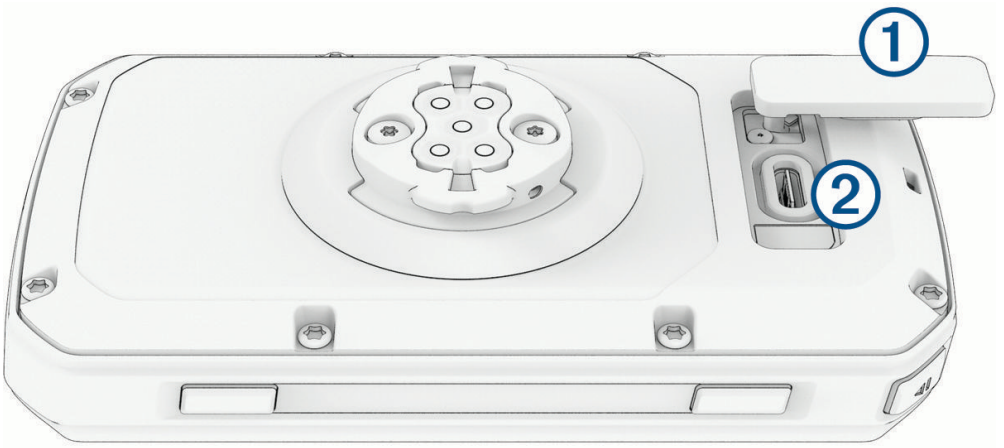
Ricarica del dispositivo

AVVISO

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

NOTA: il dispositivo si ricarica solo nell'intervallo di temperature approvato (*Specifiche*, pagina 93).

1 Sollevare il cappuccio protettivo ① dalla porta USB ②.



2 Inserire il cavo nella porta di ricarica del dispositivo.

3 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB.

Una volta collegato il dispositivo a una fonte di alimentazione, il dispositivo si accende.

4 Caricare completamente il dispositivo.

Dopo aver caricato il dispositivo, chiudere il cappuccio protettivo.

Uso della ricarica inversa

La funzione di ricarica inversa consente di caricare altri dispositivi utilizzando il ciclocomputer Edge®.

NOTA: la ricarica inversa potrebbe non essere disponibile per tutti i dispositivi e può ridurre notevolmente la durata della batteria del ciclocomputer Edge.

1 Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Power Manager**.

2 Attivare **Ricarica inversa**.

3 Utilizzando un cavo USB, collegare il ciclocomputer Edge al dispositivo che si desidera caricare.

NOTA: se la batteria del ciclocomputer non rientra nell'intervallo di temperatura approvato, la ricarica inversa potrebbe interrompersi (*Specifiche*, pagina 93).

L'impostazione **Ricarica inversa** si disattiva automaticamente dopo 30 minuti in mancanza di una connessione.

Informazioni sulla batteria

⚠ ATTENZIONE

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Installazione della staffa standard

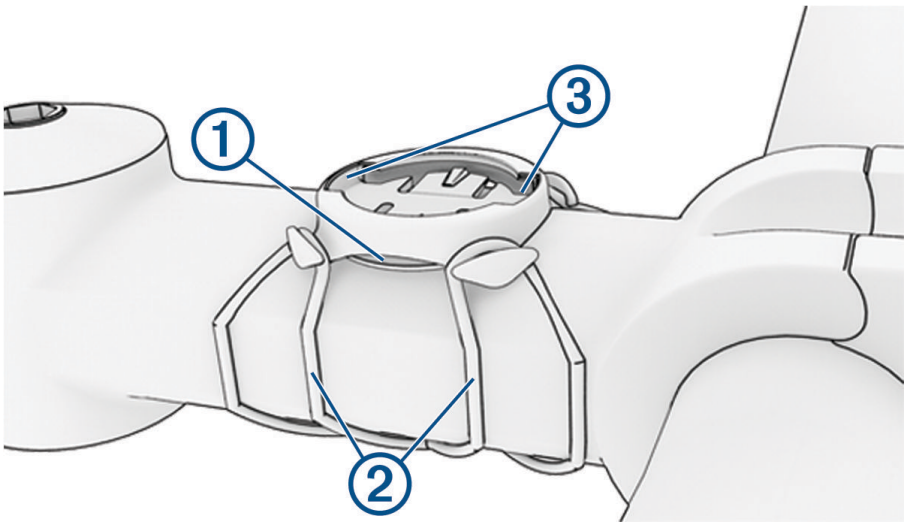
Per ottenere la migliore ricezione GPS e visibilità dello schermo, posizionare la staffa per manubrio in modo che il dispositivo sia parallela al suolo e la parte anteriore del dispositivo sia orientata verso il cielo. È possibile installare la staffa per manubrio sull'attacco del manubrio o sul manubrio stesso.

NOTA: se non si dispone di questa staffa, è possibile ignorare questa sezione.

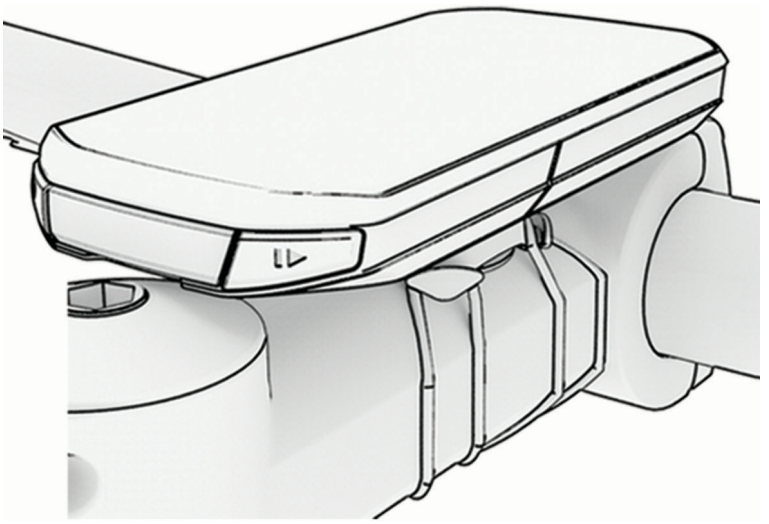
1 Scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.

2 Posizionare il disco ① in gomma sul retro della staffa.

Sono inclusi due dischi in gomma ed è possibile scegliere il disco più adatto alla bici. Le linguette in gomma vengono allineate al retro della staffa per manubrio affinché quest'ultima rimanga in posizione.



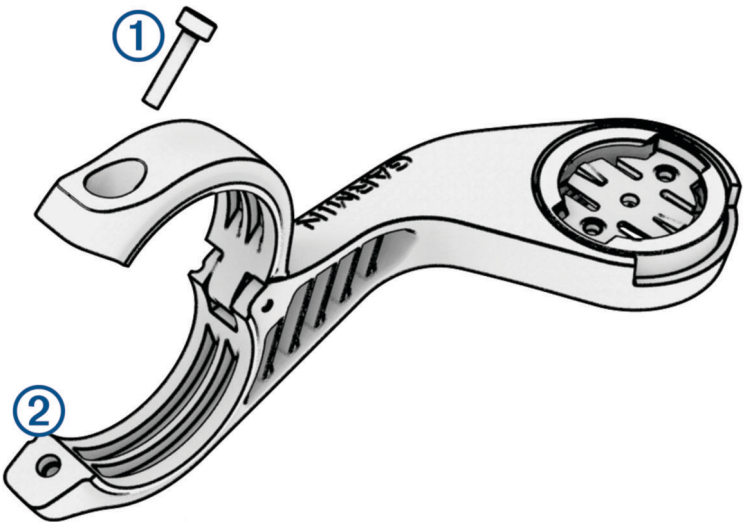
3 Posizionare la staffa per manubrio sull'attacco del manubrio.
4 Fissare saldamente la staffa per manubrio mediante le due fasce ②.
5 Allineare le linguette sul retro del dispositivo alle scanalature della staffa per manubrio ③.
6 Premere leggermente e ruotare il dispositivo in senso orario finché non scatta in posizione.



Installazione della staffa frontale

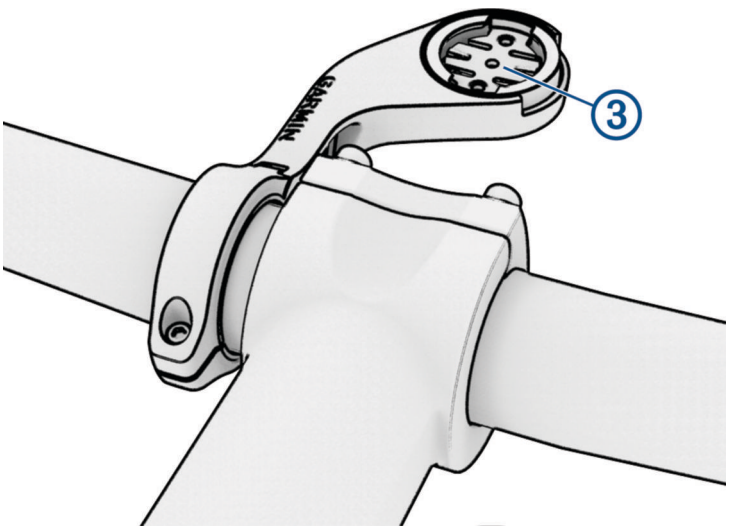
NOTA: se non si dispone di questa staffa, è possibile ignorare questa sezione.

1 Per il montaggio del ciclocomputer Edge® scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bici.
2 Utilizzare la chiave a brugola per rimuovere la vite ① dal connettore per manubrio ②.



3 Posizionare lo spessore in gomma intorno al manubrio:
   - Se il diametro del manubrio è di 25,4 mm o 26 mm, utilizzare la guarnizione in gomma più spessa.
   - Se il diametro del manubrio è di 31,8 mm, utilizzare la guarnizione in gomma più sottile.
   - Se il diametro del manubrio è di 35 mm, non utilizzare un cuscinetto in gomma.
4 Posizionare il connettore per manubrio intorno allo spessore in gomma.
5 Riposizionare e serrare la vite.

   NOTA: Garmin® consiglia di stringere la vite per fissare il supporto, con una coppia massima di 0,8 N-m (7 lbf-poll.). Verificare periodicamente che la vite sia salda.
6 Allineare le linguette sul retro del ciclocomputer Edge alle scanalature della staffa per manubrio ③.



7 Premere leggermente e ruotare il ciclocomputer Edge in senso orario finché non scatta in posizione.

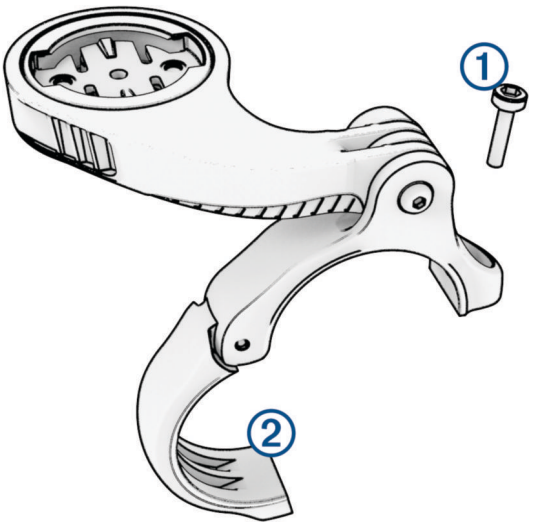
Reimpostazione del ciclocomputer Edge®

1 Ruotare il ciclocomputer Edge in senso orario per sbloccarlo.
2 Sollevare il ciclocomputer dal supporto.

Installazione della staffa per manubrio per Mountain Bike

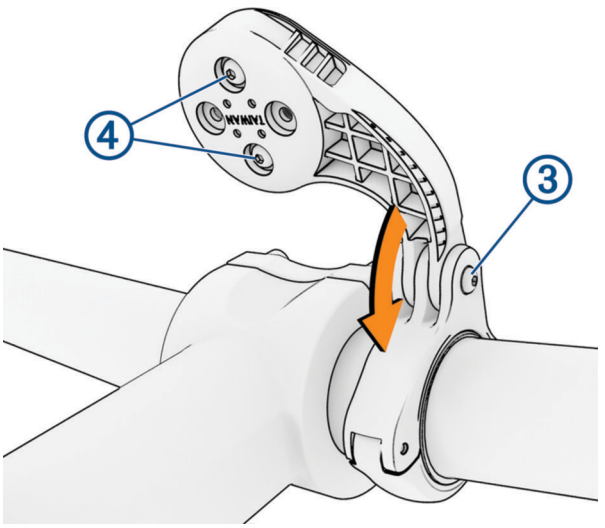
NOTA: se non si dispone di questa staffa, è possibile ignorare questa sezione.

1 Per il montaggio del dispositivo Edge®, scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.
2 Utilizzare la chiave a brugola da 3 mm per rimuovere la vite ① dal connettore per manubrio ②.



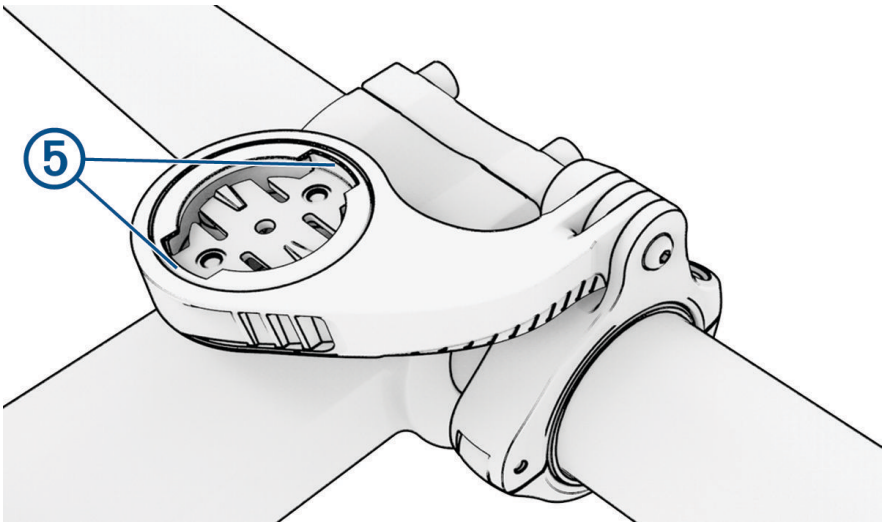
3 Selezionare un'opzione:
   - Se il manubrio ha un diametro di 25,4 mm o 26 mm, posizionare il cuscinetto più spesso attorno al manubrio.
   - Se il manubrio ha un diametro di 31,8 mm, posizionare il cuscinetto più sottile attorno al manubrio.
   - Se il diametro del manubrio è di 35 mm, non utilizzare un cuscinetto in gomma.
4 Posizionare il connettore del manubrio intorno al manubrio in modo tale che la staffa risulti sopra l'attacco del manubrio.
5 Utilizzare una chiave a brugola da 3 mm per allentare la vite ③ sulla staffa, posizionare la staffa e serrare la vite.

   NOTA: Garmin® consiglia di stringere la vite per fissare la staffa, con una coppia massima di 2,26 N-m (20 lbf-poll.). Verificare periodicamente che la vite sia salda.



6 Per cambiare l'orientamento della staffa, utilizzare una chiave a brugola da 2 mm per rimuovere le due viti dal lato posteriore del supporto ④, rimuovere e ruotare il connettore e riposizionare le viti.
7 Riposizionare e serrare la vite sul connettore del manubrio.

   NOTA: Garmin consiglia di stringere la vite per fissare il supporto, con una coppia massima di 0,8 N-m (7 lbf-poll.). Verificare periodicamente che la vite sia salda.
8 Allineare le linguette sul retro del dispositivo Edge alle scanalature della staffa per manubrio ⑤.

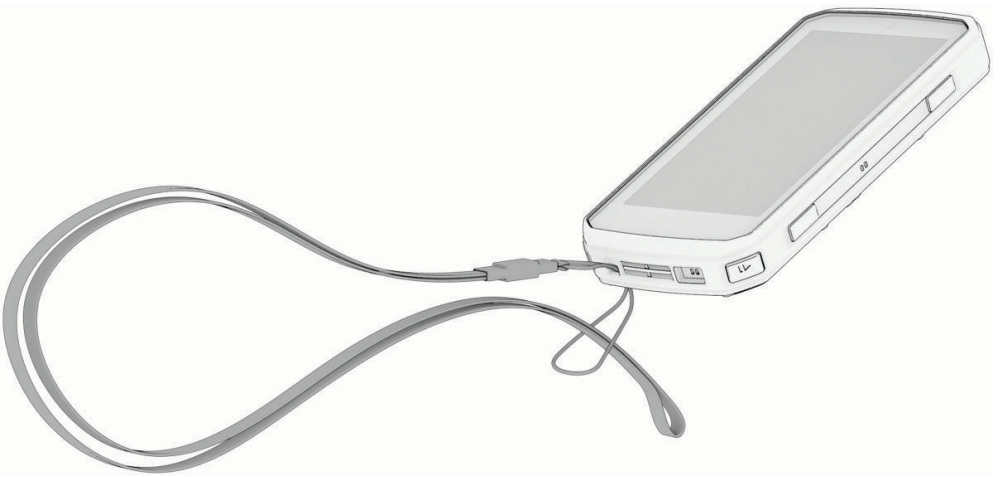


9 Premere leggermente e ruotare il dispositivo Edge in senso orario finché non scatta in posizione.

Collegamento di un laccetto di sicurezza

È possibile utilizzare il laccetto di sicurezza opzionale per fissare il ciclocomputer Edge® al manubrio della bici.

1 Dal retro del dispositivo, inserire il passante del laccetto di sicurezza nell'alloggiamento del dispositivo.



2 Inserire l'altra estremità del laccetto di sicurezza nel passante e tirare.

Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è associato a uno smartphone che utilizza la tecnologia Bluetooth® o quando è collegato a Wi-Fi®. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni di sistema*, pagina 86). Sul computer installare Garmin Express™ (**garmin.com/express**). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect™.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin®:

- Aggiornamenti software
- aggiornamenti mappe;
  NOTA: gli aggiornamenti delle mappe sono disponibili tramite Garmin Express.
- I dati vengono caricati sull'app Garmin Connect sullo smartphone
- registrazione del prodotto;

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 20 ore Fino a 60 ore in modalità di risparmio energetico
Temperatura operativa	Da -20° a 60°C (da -4° a 140°F)

Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenze wireless e potenza di trasmissione	2.400 - 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBaA/m a 10 m
SAR UE	0,18 W/kg tronco; 0,18 W/kg arto
Classificazione di impermeabilità	IEC 60529 IPX7[1]

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

Si possono visualizzare le informazioni sul dispositivo, come ad esempio l'ID unità, la versione software e la licenza d'uso.

Selezionare ☰ > **Sistema** > **Info** > **Info sul copyright**.

Visualizza le informazioni su normative e regolamenti

Le informazioni per questo dispositivo vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

1. Selezionare ☰.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Info normative**.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e schermi solari e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Fissare saldamente il cappuccio protettivo per evitare danni alla porta USB.

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Pulizia del dispositivo

AVVISO

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

1. Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
2. Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

Pulizia della porta USB

1. Spegnere il dispositivo e scollegarlo dall'alimentazione.
2. Pulire la porta USB con un panno morbido, pulito e privo di lanugine o un bastoncino cotonato.
   NOTA: se necessario, è possibile inumidire leggermente il panno o il cotton fioc con alcol isopropilico.
3. Lasciare asciugare completamente il dispositivo, prima di collegarlo all'alimentazione.

[1] Il dispositivo resiste all'esposizione accidentale all'acqua fino a 1 m per un massimo di 30 min. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Risoluzione dei problemi

Reimpostazione del ciclocomputer Edge®

Se il ciclocomputer smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. in questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

Tenere premuto per 12 secondi.

Il ciclocomputer si reimposta e si accende.

Ripristino delle impostazioni predefinite

È possibile ripristinare le impostazioni di configurazione e i profili attività predefiniti. Questa azione non rimuoverà la cronologia o i dati dell'attività, come le pedalate, gli allenamenti e i percorsi.

Selezionare > **Impostazioni** > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Ripristina le impostazioni predefinite** > .

Eliminazione dei dati utente e delle impostazioni

È possibile eliminare tutti i dati utente e ripristinare il dispositivo alle impostazioni iniziali. In questo modo si rimuovono la cronologia e i dati, come corse, allenamenti e percorsi, e si ripristinano le impostazioni del dispositivo e i profili di attività. L'operazione non rimuove i file aggiunti al dispositivo dal computer.

Selezionare > **Impostazioni** > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Elimina i dati e ripristina le impostazioni** > .

Uscita dalla modalità demo

La modalità demo mostra un'anteprima delle funzioni del ciclocomputer Edge®.

1. Premere otto volte.
2. Selezionare .

Visualizza tutorial

Per ulteriori informazioni sul ciclocomputer, è possibile visualizzare i tutorial su come navigare nella schermata iniziale, personalizzare il dispositivo e molto altro.

1. Selezionare > **Impostazioni** > **Sistema** > **Tutorial**.
2. Selezionare un tutorial.

   SUGGERIMENTO: è possibile guardare l'esercitazione o scorrere con il dito per visualizzare la schermata successiva.
3. Toccare lo schermo per uscire dal tutorial.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Attivare la funzione di Risparmio energetico (*Attivare la modalità di risparmio energetico*, pagina 96).
- Spegnere e scollegare i dispositivi utilizzando la ricarica inversa (*Uso della ricarica inversa*, pagina 89).
- Ridurre la retroilluminazione o abilitare l'impostazione **Luminosità automatica** (*Impostazioni dello schermo*, pagina 85).
- È possibile ridurre il timeout della retroilluminazione (*Impostazioni dello schermo*, pagina 85).
- Attivare la funzione **Sospensione automatica** nel profilo di attività (*Uso della sospensione automatica*, pagina 83).
- Disattivare la funzione wireless **Telefono** (*Impostazioni dello smartphone*, pagina 85).
- Utilizzare una modalità satellitare GNSS che dia priorità alla durata della batteria durante l'attività, ad esempio l'impostazione **GPS** (*Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti*, pagina 83).
- Disattivare il riconoscimento della parola di attivazione tramite comando vocale (*Attivare la modalità di risparmio energetico*, pagina 96).

  NOTA: è comunque possibile attivare la funzione di comando vocale tenendo premuto il pulsante (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53).
- Disattivare la tecnologia Wi-Fi® quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Wi-Fi® Funzioni di connettività*, pagina 73).
- Rimuovere i sensori wireless non più in uso (*Sensori wireless*, pagina 47).
- Interrompere la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca ai dispositivi associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 48).

Attivare la modalità di risparmio energetico

La modalità di risparmio energetico consente di regolare le impostazioni per prolungare la durata della batteria in modo da poter usufruire di un tempo di utilizzo più lungo.

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Power Manager** > **Risparmio batteria**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Riduci retroilluminazione** per ridurre la luminosità della retroilluminazione.
   - Selezionare **Timeout retroilluminazione** per impostare la durata della retroilluminazione dopo un periodo di inattività.
   - Selezionare **Nascondi mappa** per nascondere la schermata della mappa.

     NOTA: quando questa opzione è abilitata, vengono ancora visualizzate le indicazioni delle svolte di navigazione.
   - Selezionare **Salvaschermo** per far entrare il dispositivo in modalità di sospensione durante un'attività.

     quando questa opzione è abilitata, i dati vengono comunque registrati.
   - Selezionare **Interrompi l'ascolto di "OK Garmin"** per disattivare la parola di attivazione ""**OK Garmin**"" (*Uso dei comandi vocali*, pagina 53).
   - Selezionare **Nessuna indicazioni vocali** per disattivare i messaggi vocali.
   - Selezionare **Sistemi satellitari** per modificare l'impostazione satellitari.
3. Selezionare **Ricarica inversa** per abilitare o disabilitare la ricarica di un altro dispositivo da parte del ciclocomputer quando è collegato (*Uso della ricarica inversa*, pagina 89).

La durata residua stimata della batteria viene visualizzata nella parte superiore della schermata.

Dopo la pedalata, è necessario caricare il dispositivo e disattivare la modalità di risparmio energetico per utilizzare tutte le funzioni del dispositivo.

Il telefono non si connette al dispositivo

Se lo smartphone non si connette al dispositivo, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegnere e riaccendere lo smartphone e il dispositivo.
- Attivare la tecnologia Bluetooth® sullo smartphone.
- Aggiornare l'app Garmin Connect™ alla versione più recente.
- Rimuovere il dispositibo dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere il dispositivo dall'app Garmin Connect sullo smartphone che non si desidera più utilizzare.
- Mantenere lo il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect e selezionare ••• > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** per attivare la modalità di associazione.
- Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Connettività** > **Telefono** > **Associa smartphone**.

Suggerimenti per migliorare la ricezione satellitare GNSS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin®:
  - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express™.
  - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect™ utilizzando lo smartphone con Bluetooth® attivato.
  - Connettere il dispositivo all'account Garmin tramite una rete wireless Wi-Fi®.

  Mentre è connesso all'account Garmin, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.

Il dispositivo visualizza la lingua errata

1. Selezionare ☰ > ⚙.
2. Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionarla.
3. Scorrere verso il basso fino all'ottava voce nell'elenco e selezionarla.
4. Selezionare la lingua.

Impostazione della quota

Se si dispone di dati di quota accurati per la posizione attuale, è possibile calibrare manualmente l'altimetro sul dispositivo.

1. Selezionare **Navigazione** > ⋮ > **Imposta quota**.
2. Immettere la quota, quindi selezionare ✓.

Letture della temperatura

Il dispositivo potrebbe indicare valori di temperatura superiori rispetto alla temperatura dell'aria effettiva, se è esposto direttamente ai raggi solari, tenuto in mano o caricato con un caricabatterie esterno. Inoltre, il dispositivo impiegherà qualche minuto per adattarsi a variazioni significative della temperatura.

Calibrazione dell'altimetro barometrico

Il dispositivo in uso è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente l'altimetro barometrico se si conosce la quota corretta.

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema** > **Altimetro**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Calibrazione automatica**.
   - Per inserire manualmente la quota corrente, selezionare **Calibra** > **Inserimento manuale**.
   - Per inserire la quota corrente dal modello di quota digitale (DEM), selezionare **Calibra** > **Usa DEM**.
   - Per inserire la quota corrente dal punto di partenza GPS, selezionare **Calibra** > **Usa GPS**.

Calibrazione della bussola

AVVISO

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

Il ciclocomputer è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

1. Selezionare ☰ > **Impostazioni** > **Sistema** > **Calibrazione bussola**.
2. Selezionare **Calibra** e seguire le istruzioni visualizzate.

Elastici O-Ring

Gli elastici sostitutivi (O-Ring) sono disponibili per le staffe di montaggio.

NOTA: utilizzare solo fasce di sostituzione EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Visitare il sito Web http://buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin®.

Ulteriori informazioni

- Visitare la pagina **support.garmin.com** per manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web **garmin.com** oppure contattare il proprio rivenditore Garmin® per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Appendice

Campi dati

NOTA: alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori compatibili per la visualizzazione dei dati. Alcuni campi dati vengono visualizzati in più di una categoria sul dispositivo. Alcuni campi dati sono gruppi di dati correlati, ad esempio cadenza o potenza.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i campi dati dalle impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect™.

Campi cadenza

Nome	Descrizione
Cadenza media	Ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza	Ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.
Cadenza Lap	Ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.

Dinamiche di ciclismo

Nome	Descrizione
Media Picco Pwr Phase sinistra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media Pwr Phase sinistra	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media PCO	La media del platform center offset per l'attività corrente.
Media Pwr Phase destra	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.
Media Picco Pwr Phase destra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.
Picco Pwr Phase sinistra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.
Pwr Phase sinistra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.
PCO Lap	La media del platform center offset per il Lap corrente.
Picco Pwr Phase destra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.
Pwr Phase destra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.
Tempo Lap da seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.
Tempo Lap in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.
Picco Pwr Phase sinistra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba sinistra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
Power Phase sinistra	L'angolo della power phase corrente per la gamba sinistra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Platform Center Offset	Il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza.
Picco Pwr Phase destra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
Power Phase destra	L'angolo della power phase corrente per la gamba destra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Tempo da seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Distanza	La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.
Distanza Lap	La distanza percorsa durante il Lap corrente.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.

Nome	Descrizione
Distanza avanti	La distanza da Virtual Partner®.
Odometro	Una registrazione della distanza percorsa per tutte le uscite. Il totale non viene cancellato durante la reimpostazione dei dati di viaggio.

eBike

Nome	Descrizione
Modalità assistenza	La modalità di pedalata assistita corrente dell'eBike.
Batteria eBike	La carica rimanente della batteria di una eBike.
Avviso cambiata	Il suggerimento di cambiare rapporto basato sullo sforzo corrente. L'eBike deve essere in modalità di cambio manuale.
Autonomia	La distanza prevista da percorrere in base alle impostazioni correnti dell'eBike e alla carica rimanente della batteria.
DIST. DA PERCOR. SMART	La distanza rimanente stimata per la quale la eBike fornirà assistenza, tenendo conto del terreno locale.

Campi distanza

Nome	Descrizione
VAM 30s	La media movimento di 30 secondi della velocità media in salita.
Velocità discesa verticale su 30s	La velocità media di discesa calcolata su 30 secondi.
Salita al prossimo	La salita rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Ascesa rimanente	Durante un allenamento o un percorso, la salita rimanente rispetto alla quota impostata.
VAM media	La velocità media in salita per l'attività corrente.
Velocità media discesa verticale	La velocità media in discesa.
Quota	La quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.
Pendenza	Variazione del dislivello (quota) durante il movimento (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.
Ascesa Lap	La distanza verticale di ascesa per il Lap corrente.
Discesa Lap	La distanza verticale di discesa per il Lap corrente.
VAM Lap	La velocità media in salita per il Lap corrente.
Velocità discesa verticale lap	La velocità in discesa per il Lap corrente.
Ascesa totale	L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.
Discesa totale	La quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.
VAM	La velocità media in salita per l'attività corrente.
Velocità discesa verticale	La velocità in discesa nel tempo.

Forza

Nome	Descrizione
Forza 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza media	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante l'attività, in Newton.
Forza	La forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza Lap	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.

Nome	Descrizione
Forza Lap norm.	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza ultimo Lap	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap precedente, in Newton.
Forza ultimo Lap norm.	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap precedente, in Newton.
Forza massima	La forza massima applicata sulle piattaforme dei pedali durante l'attività, in Newton.
Forza Lap max	La forza massima applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza normalizzata	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.

Rapporti cambio

Nome	Descrizione
Livello batteria Di2	La carica rimanente della batteria di un sensore Di2.
Modalità rapporti Di2	La modalità rapporti corrente di un sensore Di2.
Rapporto anteriore	Il rapporto anteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Batteria sensore rapporti	Lo stato della batteria di un sensore di posizione del cambio.
Combinazione rapporti	La combinazione dei rapporti corrente rilevata da un sensore di posizione del cambio.
Rapporti	I rapporti anteriori e posteriori della bici rilevati da un sensore di posizione del cambio.
Rapporto di trasmissione	Il numero di denti sui rapporti anteriori e posteriori della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Rapporto posteriore	Il rapporto posteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.

Indicatori

Nome	Descrizione
Grafico a barre cadenza	Un grafico a barre che mostra i valori attuali, medi e massimi di cadenza in modalità Ciclistica per l'attività corrente.
Grafico cadenza	Un grafico che mostra i valori di cadenza in modalità Ciclistica per l'attività corrente.
Bussola	Una rappresentazione visiva della direzione verso la quale punta il dispositivo.
Grafico quota	Un grafico a linee che mostra la quota corrente, l'ascesa totale e la discesa totale per l'attività corrente.
Grafico a barre della frequenza cardiaca	Un grafico a barre che mostra i valori attuali, medi e massimi di frequenza cardiaca per l'attività corrente.
Grafico frequenza cardiaca	Un grafico a linee che mostra i valori attuali, medi e massimi di frequenza cardiaca per l'attività corrente.
Barra zona FC	Un grafico a barre che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5).
Mappa	Una rappresentazione visiva della direzione verso cui punta il dispositivo.
Barra potenza 3s	Un grafico a barre che mostra i valori di potenza in uscita medi su 3 secondi per l'attività corrente.
Barra potenza 10s	Un grafico a barre che mostra i valori di potenza in uscita medi su 10 secondi per l'attività corrente.
Barra potenza 30s	Un grafico a barre che mostra i valori di potenza in uscita medi su 30 secondi per l'attività corrente.
Grafico potenza 3s	Un grafico a linee che mostra i valori di potenza in uscita medi su 3 secondi per l'attività corrente.
Grafico potenza 10s	Un grafico a linee che mostra i valori di potenza in uscita medi su 10 secondi per l'attività corrente.
Grafico potenza 30s	Un grafico a linee che mostra i valori di potenza in uscita medi su 30 secondi per l'attività corrente.
Barra zona potenza	Un grafico a barre che mostra la zona di potenza (da 1 a 9).
Grafico a barre velocità	Un grafico a barre che mostra i valori attuali, medi e massimi di velocità per l'attività corrente.
Grafico velocità	Un grafico che mostra la velocità per l'attività corrente.

Nome	Descrizione
Barra Stamina	Un grafico a barre che mostra i dati relativi alla stamina e la distanza rimanente allo sforzo corrente.
Tempo in zona FC	Un grafico a barre che mostra il tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca.
Tempo in zona	Un grafico a barre che mostra il tempo trascorso in ciascuna zona di potenza.
Indicatore Training Effect	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico e anaerobico.

Campi frequenza cardiaca

Nome	Descrizione
%Riserva di frequenza cardiaca	La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
% frequenza cardiaca massima	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Training Effect attività aerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.
Training Effect attività anaerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.
%FCR media	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
Frequenza cardiaca media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
Media frequenza cardiaca %Max	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
Frequenza cardiaca	La frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile o a un altro dispositivo con monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso.
Zona frequenza cardiaca	L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).
% FCR Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
Frequenza cardiaca Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
Frequenza cardiaca %Max Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.
Frequenza cardiaca ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
Carico	Il Training Load per l'attività corrente. Il Training Load è il consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC), che indica l'intensità dell'allenamento.
Frequenza respiratoria	Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza o frequenza cardiaca.

Luci

Nome	Descrizione
Stato della batteria	La carica residua della batteria di una luce per bici.
Stato angolazione fascio	Il fascio di luce del fanale anteriore.
Modalità luce	La modalità di configurazione della rete di illuminazione.
Luci collegate	Il numero di luci collegate.

Prestazioni MTB

Nome	Descrizione
Flow 60s	La media movimento di 60 secondi del punteggio Flow.
Grit 60s	La media movimento di 60 secondi del punteggio Grit.
Flow	La misurazione della costanza di velocità e fluidità nelle curve per l'attività corrente.

Nome	Descrizione
Grit	La misurazione della difficoltà per l'attività corrente in base alla quota, alla pendenza e ai rapidi cambiamenti di direzione.
Flow Lap	Il punteggio Flow complessivo per il Lap corrente.
Grit Lap	Il punteggio Grit totale per il Lap corrente.

Campi navigazione

Nome	Descrizione
Ascesa rimanente	Durante un allenamento o un percorso, la salita rimanente rispetto alla quota impostata.
Salita al prossimo	La salita rimanente al punto successivo del percorso.
Distanza dal punto sul percorso	La distanza rimanente al punto successivo del percorso.
Posizione destinazione	La posizione della destinazione finale.
Distanza dal punto	Distanza rimanente dal punto successivo.
Distanza alla destinazione	La distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza al successivo	La distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA a destinazione	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA al punto successivo	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Direzione	La direzione verso cui ci si sta muovendo.
Posizione	La posizione corrente utilizzando l'impostazione del formato di posizione selezionato.
Waypoint successivo	Il punto successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo a destinazione	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo al punto successivo	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo al punto	Tempo rimanente al punto successivo.

Altri campi

Nome	Descrizione
Livello batteria	La carica di batteria rimanente.
Calorie	La quantità di calorie totali bruciate.
Conteggio corse Downhill MTB	Il numero attuale di percorsi in discesa durante un'attività in bici.
Potenza segnale GPS	La potenza del segnale satellitare GPS.
Lap	Il numero di Lap completati per l'attività corrente.
Performance condition	Il punteggio della performance condition è un'analisi in tempo reale della capacità di sostenimento di un allenamento.
Alba	L'ora dell'alba in base alla tua posizione GPS.
Tramonto	L'ora del tramonto in base alla tua posizione GPS.
Temperatura	La temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura.
Ora del giorno	L'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).

Nome	Descrizione
Temperatura minima 24 ore	La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.
Temperatura massima 24 ore	La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.

Campi potenza

Nome	Descrizione
%FTP	La potenza corrente generata come percentuale della potenza della soglia funzionale.
Bilanciamento 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza generata.
Watt/kg 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza generata.
Watt/kg 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza generata.
Watt/kg 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento medio	Il bilanciamento di potenza medio tra gamba sinistra/destra per l'attività corrente.
Potenza media	La potenza media generata per l'attività corrente.
Watt/kg media	La potenza media generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento	Il bilanciamento di potenza corrente tra gamba sinistra/destra.
Intensity Factor	Intensity Factor™ per l'attività corrente.
Kilojoule	Il lavoro cumulato (potenza generata) in kilojoule.
Bilanciamento Lap	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.
NP Lap	La Normalized Power™ media per il Lap corrente.
Potenza Lap	La potenza media generata per il Lap corrente.
NP ultimo Lap	La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.
Potenza ultimo Lap	La potenza media generata per l'ultimo Lap completato.
Watt/kg Lap	La potenza media generata in watt per chilogrammo per il Lap corrente.
Potenza max Lap	La potenza massima generata per il Lap corrente.
Potenza max	La potenza massima generata per l'attività corrente.
Normalized Power	Normalized Power per l'attività corrente.
Uniformità di pedalata	La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.
Potenza	Ciclismo. La potenza attuale in watt.
Zona potenza	L'intervallo corrente di potenza generata (da 1 a 9) in base all'FTP o alle impostazioni personalizzate.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza.
Efficienza coppia	La misurazione dell'efficienza della pedalata.
TSS	Training Stress Score™ per l'attività corrente.
Watt/kg	La quantità di potenza generata in watt per chilogrammo.

Smart Trainer

Nome	Descrizione
Controlli del rullo da allenamento bici	Durante un allenamento, la resistenza applicata dal rullo da allenamento bici.

Campi velocità

Nome	Descrizione
Velocità media	La velocità media per l'attività corrente.
Velocità Lap	La velocità media per il Lap corrente.
Velocità ultimo Lap	La velocità media per l'ultimo Lap completato.
Velocità max	La velocità massima per l'attività corrente.
Velocità	L'attuale velocità di marcia.

Campi Stamina

Nome	Descrizione
Stamina	La stamina corrente rimanente.
Distanza prevista	La distanza rimanente in base alla stamina e allo sforzo correnti.
Potenziale	Stamina potenziale rimanente.
Tempo previsto	Il tempo rimanente in base alla stamina e allo sforzo correnti.

Campi timer

Nome	Descrizione
Tempo medio Lap	Il tempo medio per Lap per l'attività corrente.
Tempo trascorso	Il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer attività e si corre in bici per 10 minuti, poi si arresta il timer per 5 minuti, lo si riavvia nuovamente e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.
Tempo Lap	Il tempo impiegato per il Lap corrente.
Tempo ultimo Lap	Il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.
Timer	L'ora corrente del timer dell'attività.
Tempo avanti	Il tempo in anticipo o in ritardo rispetto a Virtual Partner.
TEMPO SEGMENTO	La quantità di tempo impiegato a gareggiare contro il segmento durante l'attività corrente.
Delta split timing gate	Durante una corsa con timing gate, la differenza tra il tempo dello split corrente e il tempo dello split più completo.

Allenamenti

Nome	Descrizione
Calorie rimanenti	Durante l'allenamento, le calorie restanti rispetto all'obiettivo prefissato.
Distanza al traguardo	Durante l'allenamento o il percorso, la distanza restante rispetto all'obiettivo prefissato.
Durata	Il tempo rimanente per la fase di allenamento corrente.
Frequenza cardiaca rimanente	Durante l'allenamento, il valore della frequenza cardiaca superiore o inferiore rispetto all'obiettivo prefissato.
Obiettivo primario	Durante un allenamento, l'obiettivo della fase primaria di allenamento.
Ripetizioni rimanenti	Durante un allenamento, le ripetute restanti.
Obiettivo secondario	Durante un allenamento, l'obiettivo della fase secondaria di allenamento.
Distanza fase	Durante un allenamento, la distanza per la fase corrente.
Durata	Il tempo rimanente trascorso nella fase di allenamento corrente.
Tempo rimanente	Durante un allenamento o un percorso, il tempo restante rispetto all'obiettivo prefissato.
Allenamenti a confronto	Un grafico che mette a confronto lo sforzo attuale con l'obiettivo dell'allenamento.
Fase allenamento	Durante un allenamento, l'andatura corrente del numero totale di passi.

Valutazioni standard relative al VO2 max

Queste tabelle includono classificazioni standardizzate delle stime del VO2 max in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ottimo	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Discreto	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Donne	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ottimo	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Discreto	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classificazioni per la soglia di potenza funzionale stimata (FTP) in base al sesso.

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	5,05 e oltre
Eccellente	Da 3,93 a 5,04
Buono	Da 2,79 a 3,92
Discreto	Da 2,23 a 2,78
Fuori allenamento	Inferiore a 2,23

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	4,30 e oltre
Eccellente	Da 3,33 a 4,29
Buono	Da 2,36 a 3,32
Discreto	Da 1,90 a 2,35
Fuori allenamento	Inferiore a 1,90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	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

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Quando viene utilizzato per attività di ciclismo, il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

© 2026 Garmin Ltd. o sue affiliate

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Serie Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ e Vector™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle sue affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google LLC. Apple®, iPhone® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi e aree geografiche. Il marchio e i loghi Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Bosch® è un marchio registrato di Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Di2™ è un marchio di Shimano, Inc. Shimano® è un marchio registrato di Shimano, Inc. SRAM® è un marchio registrato di SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peaksware, LLC. STRAVA e Strava™ sono marchi di Strava, Inc. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: AA5231