

EDGE[®] 500

ORDENADOR DE BICICLETA CON GPS



© 2010 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido
Tel. +44 (0) 870.8501241 (fuera del Reino Unido)
0808 2380000 (dentro del Reino Unido)
Fax +44 (0) 870.8501251

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

Todos los derechos reservados. A menos que en este documento se indique expresamente, ninguna parte de este manual se podrá reproducir, copiar, transmitir, difundir, descargar ni guardar en ningún medio de almacenamiento para ningún propósito, sin el previo consentimiento expreso por escrito de Garmin. Por el presente documento, Garmin autoriza la descarga de una sola copia de este manual en una unidad de disco duro o en otro medio de almacenamiento electrónico para su visualización y la impresión de una copia de este manual o de cualquiera de sus revisiones, siempre y cuando dicha copia electrónica o impresa contenga el texto completo de este aviso de copyright y se indique que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual o cualquiera de sus revisiones está estrictamente prohibida.

La información de este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en su contenido sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita el sitio Web de Garmin (www.garmin.com) para consultar las actualizaciones e información adicional más reciente respecto al uso y funcionamiento de éste y de otros productos de Garmin.

Garmin®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® y Edge® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE.UU. y en otros países. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™ y ANT+™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y/o en otros países. Mac® es una marca comercial registrada de Apple Computer, Inc. Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Contenido

Inicio	1
Acerca de la batería	1
Instalación de la unidad Edge	2
Encendido de la unidad Edge.....	4
Detección de señales de satélite.....	6
Sensores ANT+opcionales	6
Realización de un recorrido.....	7
Almacenamiento de los datos del recorrido.....	7
Uso de software gratuito.....	7
Transferencia del historial al ordenador	8
Entrenamiento con la unidad Edge	9
Alertas	9
Uso de Auto Lap por distancia.....	10
Uso de Auto Lap por posición.....	11
Uso de Auto Pause	12
Uso del desplazamiento automático	12
Trayectos	13
Sesiones de entrenamiento.....	16

Sensores ANT+	20
Sugerencias para vincular sensores ANT+ con tu dispositivo de Garmin	20
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca.....	21
Uso del monitor de frecuencia cardiaca	22
Zonas de frecuencia cardiaca	23
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca.....	24
Instalación del sensor GSC 10	25
Uso del sensor GSC 10	28
Sustitución de la pila del sensor GSC 10	29
Sensores ANT+ de otros fabricantes	30
Solución de problemas del sensor ANT+	31
Historial	33
Visualización del historial	33
Visualización de los totales de distancia y tiempo	34
Eliminación del historial	34
Grabación de datos	34

Gestión de datos	35
Conexión del cable USB	35
Carga de archivos	35
Eliminación de archivos.....	36
Configuración	37
Personalización de los campos de datos	37
Campos de datos	38
Cambio de la configuración del sistema.....	41
Cambio de la configuración del perfil del usuario	43
Actualización del perfil de la bicicleta.....	43
Cambio de bicicleta	44
Cambio de la notificación de comienzo	44
Zonas de velocidad	44
Configuración de GPS.....	45
Configuración de puntos de altura.....	46

Apéndice	47
Registro del dispositivo.....	47
Acerca de la unidad Edge	47
Actualización del software	47
Contactar con el departamento de asistencia de Garmin.....	47
Uso de la retroiluminación.....	48
Compra de accesorios opcionales.....	48
Especificaciones.....	48
Tamaño y circunferencia de la rueda.....	51
Clases de actividades.....	53
Solución de problemas.....	54
Índice	56

Inicio

ADVERTENCIA

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Cuando utilices la unidad Edge® por primera vez, realiza las siguientes tareas:

1. Carga la unidad Edge (página 2).
2. Instala la unidad Edge (página 2).
3. Enciende la unidad Edge (página 4).
4. Detecta los satélites (página 6).
5. Configura los sensores ANT+™ opcionales (página 6).
6. Realiza un recorrido (página 7).
7. Guarda el recorrido (página 7).

8. Obtén el software Garmin Connect™ o Garmin Training Center® (página 7).
9. Transfiere el historial al ordenador (página 8).

Acerca de la batería

ADVERTENCIA

Este producto contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

La unidad Edge recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada, que se puede recargar con el cargador de CA o el cable USB incluido en la caja del producto.

NOTA: la unidad Edge no se carga si el rango de temperatura no se encuentra entre 32 °F y 122 °F (0 °C y 50 °C).

Carga de la unidad Edge

AVISO

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto mini-USB, el capuchón de goma y la zona que lo rodea antes de cargar o conectar la unidad a un ordenador.

1. Enchufa el cargador de CA a una toma de pared estándar.
2. Levanta el capuchón de goma del puerto mini-USB.



Puerto mini-USB debajo del capuchón de goma

3. Enchufa el extremo pequeño del cargador de CA al puerto mini-USB.

Para conectar la unidad Edge al ordenador mediante el cable USB, consulta la [página 8](#).

4. Carga la unidad Edge durante al menos tres horas antes del primer uso.

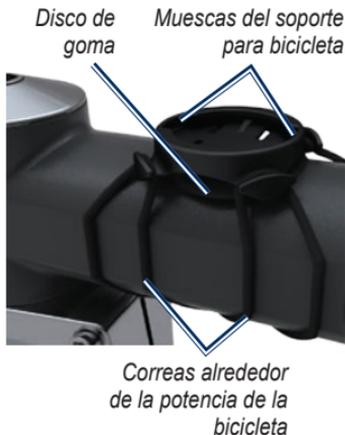
Cuando la batería está completamente cargada puede durar hasta 18 horas.

Instalación de la unidad Edge

Para conseguir una recepción óptima del GPS, coloca el soporte para bicicleta de forma que la parte frontal de la unidad Edge quede orientada hacia el cielo. Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia (como se indica en la [página 3](#)) o en el manillar.

1. Selecciona una ubicación adecuada y segura para instalar la unidad Edge donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.

- Coloca el disco de goma en la parte posterior del soporte para bicicleta.
Las pestañas de goma se acoplan a la parte posterior del soporte para bicicleta de modo que quede en su sitio.
- Coloca el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta.
- Instala el soporte para bicicleta de forma segura con las dos correas.



- Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad Edge con las muescas del soporte para bicicleta.
- Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.



Unidad Edge instalada en la potencia de la bicicleta

Desinstalación de la unidad Edge

- Gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj para desbloquearla.
- Levanta la unidad Edge para separarla del soporte.

Encendido de la unidad Edge

Mantén pulsado el botón **POWER** para encender la unidad Edge.

Configuración de la unidad Edge

La primera vez que enciendas la unidad Edge, se te pedirá que configures los ajustes del sistema y del perfil del usuario.

- Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.
- Pulsa ▼ o ▲ para ver las opciones y cambiar la selección predeterminada.
- Pulsa **ENTER** para realizar una selección.

Iconos

	Nivel de carga de la batería
	El GPS está encendido y recibiendo señales.
	El GPS está apagado.
	El monitor de frecuencia cardíaca está activo.
	El sensor de velocidad y cadencia está activo.
	El medidor de potencia está activo.

Botones

Cada botón de la unidad Edge tiene varias funciones.



Botón	Descripción
POWER/LIGHT	Mantén pulsado POWER para encender y apagar el dispositivo. Pulsa LIGHT para activar la retroiluminación. Pulsa cualquier botón para ampliar la duración de la retroiluminación durante 15 segundos más.
BACK	Pulsa BACK para cancelar o volver al menú anterior.

START/STOP	Pulsa START/STOP para iniciar o detener el temporizador.
▼ ▲	Pulsa ▼ o ▲ para seleccionar menús y configuraciones. Mantén pulsado ▼ o ▲ para desplazarte rápidamente por las configuraciones.
LAP/RESET	Pulsa LAP para crear una nueva vuelta. Mantén pulsado RESET para restablecer el temporizador.
PAGE/MENU	Pulsa PAGE para desplazarte por las páginas de datos de entrenamiento. Mantén pulsado MENU para cambiar entre los modos de menú y temporizador.
ENTER	Pulsa ENTER para seleccionar opciones y aceptar mensajes.

Detección de señales de satélite

El proceso de detección de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

1. Dirígete a un lugar al aire libre.
2. Asegúrate de que la parte frontal de la unidad Edge esté orientada hacia el cielo.
3. Espera mientras la unidad Edge busca los satélites.

No empieces a moverte hasta que desaparezca la pantalla de búsqueda de satélites.

NOTA: para desactivar el receptor GPS y utilizar la unidad Edge en interiores, consulta la [página 45](#).

Sensores ANT+opcionales

NOTA: si no necesitas configurar sensores ANT+, puedes saltarte este paso.

Para utilizar un sensor ANT+ durante tu recorrido, debes instalarlo y vincularlo con la unidad Edge.

- Para obtener instrucciones sobre el monitor de frecuencia cardiaca, consulta la [página 21](#).
- Para obtener instrucciones sobre el sensor de velocidad y cadencia GSC™ 10, consulta la [página 25](#).
- Para sensores ANT+ de otros fabricantes, consulta la [página 30](#), consulta las instrucciones del fabricante y visita www.garmin.com/intosports.

Realización de un recorrido

Antes de registrar un historial, deberás detectar señales de satélite (página 6).

1. Mantén pulsado el botón **MENU** para ver la página del temporizador.

Tiempo 00:00:00 ⁰⁰	
Velocidad 0.0 ^k _h	Distancia 0 ^m
Hora día 10:46	Calorías 0 ^{Cal}

2. Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
Sólo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
3. Tras completar el recorrido, pulsa **STOP**.

Almacenamiento de los datos del recorrido

Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos del recorrido y restablecer el temporizador.

Uso de software gratuito

Garmin ofrece dos opciones de software para almacenar y analizar los datos de los recorridos:

- Garmin Connect es un software basado en Web.
 - Garmin Training Center es un software de ordenador que no requiere una conexión a Internet tras la instalación.
1. Visita www.garmin.com/intosports.
 2. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software.

Transferencia del historial al ordenador

1. Conecta el cable USB a un puerto USB del ordenador.
2. Levanta el capuchón de goma del puerto mini-USB.
4. Abre Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>) o el software Garmin Training Center.
5. Sigue las instrucciones incluidas con el software.



Puerto mini-USB debajo del capuchón de goma

3. Enchufa el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.

Entrenamiento con la unidad Edge

Alertas

Puedes utilizar las alertas de la unidad Edge para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardiaca, cadencia y potencia.

Uso de las alertas de tiempo, distancia y calorías

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento > Alertas**.
3. Selecciona **Alerta de tiempo**, **Alerta de distancia** o **Alerta de calorías**.
4. Activa la alerta.
5. Introduce una cantidad de tiempo, distancia o calorías.
6. Realiza un recorrido.

Cada vez que llegas a la cantidad de la alerta, la unidad Edge emite un pitido y muestra un mensaje.

NOTA: para activar los tonos audibles para los mensajes, consulta la [página 41](#).

Uso de las alertas avanzadas

Si dispones de un monitor de frecuencia cardiaca opcional, GSC 10, o un sensor de potencia ANT+ de otro fabricante, puedes configurar alertas avanzadas.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento > Alertas**.
3. Selecciona una opción:
 - Selecciona **Alerta FC** para establecer la frecuencia cardiaca máxima y mínima en pulsaciones por minuto (ppm).

NOTA: para obtener más información acerca de las zonas de frecuencia cardiaca y la configuración, consulta la [página 22](#).

- Selecciona **Alerta de cadencia** para establecer las cantidades de cadencia rápidas y lentas en revoluciones de la biela por minuto (rpm).
- Selecciona **Alerta de potencia** para establecer la cantidad de potencia máxima y mínima en vatios.

4. Realiza un recorrido.

Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardíaca, cadencia o cantidad de potencia especificada, la unidad Edge emite un pitido y muestra un mensaje.

NOTA: para activar los tonos audibles para los mensajes, consulta la [página 41](#).

Uso de Auto Lap por distancia

Puedes utilizar Auto Lap® para marcar automáticamente la vuelta en una distancia especificada. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada 10 millas o 40 kilómetros).

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Auto Lap**.
3. En el campo **Activar vuelta automática**, selecciona **Por distancia**.
4. Introduce un valor.
5. Personaliza los campos opcionales de datos de las vueltas ([página 37](#)).
6. Realiza un recorrido.

Uso de Auto Lap por posición

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, un largo ascenso o un sprint de entrenamiento).

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Auto Lap**.
3. En el campo **Activar vuelta automática**, selecciona **Por posición**.
4. Selecciona una opción:
 - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que pulses **LAP** y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.

- Selecciona **Start y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al pulsar **START**, y en cualquier otra ubicación durante el recorrido al pulsar **LAP**.
 - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes del recorrido, y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar **LAP**.
5. Personaliza los campos opcionales de datos de las vueltas (consulta la [página 37](#)).
 6. Realiza un recorrido.

NOTA: durante los trayectos, utiliza la opción **Por posición** para activar vueltas en todas las posiciones de vueltas guardadas en el recorrido.

Uso de Auto Pause

Puedes utilizar Auto Pause® para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. Este ajuste resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el tiempo en pausa no se guarda con los datos del historial.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Auto Pause**.
3. Selecciona una opción:
 - Selecciona **Desactivado**.
 - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
 - Selecciona **Velocidad personalizada** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.

4. Personaliza los campos opcionales de datos de las vueltas (consulta la [página 37](#)).

Para ver el tiempo completo (desde que se pulsa **START** a **RESET**), selecciona el campo de datos **Tiempo - Transcurrido**.

5. Realiza un recorrido.

Uso del desplazamiento automático

Usa la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Desplazamiento automático**.
3. Selecciona una velocidad de visualización: **Lento**, **Medio** o **Rápido**.
4. Realiza un recorrido.

Las páginas de datos de entrenamiento se desplazan automáticamente. Puedes pulsar **PAGE** para pasar páginas manualmente.

Trayectos

Los trayectos te permiten entrenarte utilizando una actividad guardada anteriormente. Puedes seguir el trayecto e intentar mantener o superar metas anteriores. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, desafiarás a Virtual Partner® para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Garmin recomienda utilizar Garmin Connect o Garmin Training Center ([página 7](#)) para crear trayectos. Puedes transferir los trayectos a la unidad Edge ([página 35](#)).

Puntos del trayecto

Debes utilizar Garmin Training Center para agregar puntos en el trayecto a cualquier trayecto. Puedes añadir puntos en el trayecto o lugares del trayecto que desees recordar, como por ejemplo paradas para tomar agua o distancias que representen objetivos específicos.

Creación de trayectos con la unidad Edge

Antes de poder crear un trayecto, debes disponer de un historial con datos de track de GPS guardados en la unidad Edge.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento > Trayectos > Nuevo**.
3. Selecciona un recorrido anterior en el que basar el trayecto.
La unidad Edge asigna un nombre predeterminado al nuevo trayecto que aparece en la lista.
4. Selecciona el trayecto en la lista.
5. Selecciona **Editar trayecto** para cambiar el nombre al trayecto.
6. Introduce un nombre descriptivo para el trayecto en el campo superior (por ejemplo, 18mi_Cuestas).

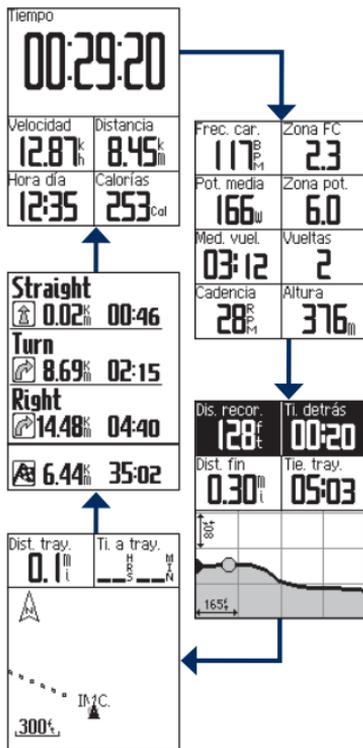
Inicio de un trayecto

- Mantén pulsado el botón **MENU**.
- Selecciona **Entrenamiento > Trayectos**.
- Selecciona el trayecto en la lista.
- Selecciona una opción:
 - Selecciona **Realizar trayecto**.
 - Selecciona **Mapa** para previsualizar el trayecto y pulsa **BACK** para volver a la lista de trayectos.
 - Selecciona **Perfil** para previsualizar el perfil de altura y pulsa **BACK** para volver a la lista de trayectos.
- Pulsa **START**.

El historial se graba aunque no te encuentres en el trayecto. El mensaje “Trayecto completo” aparecerá cuando termines.

- Realiza un recorrido.

- Pulsa **PAGE** para ver las páginas de datos:



Opciones de desvío de ruta

Puedes incluir un calentamiento antes de comenzar el trayecto. Pulsa **START** para comenzar el trayecto y, a continuación, calienta de la forma habitual. No te acerques al trayecto mientras calientas. Cuando estés listo para comenzar, dirígete al trayecto. Cuando te encuentres en cualquier punto de la ruta del trayecto, la unidad Edge mostrará un mensaje que indica que vas por el camino correcto.

NOTA: en cuanto pulses **START**, Virtual Partner iniciará el trayecto y no esperará a que termines de calentar.



Si te alejas del trayecto, la unidad Edge muestra un mensaje que indica que te has desviado de la ruta. Utiliza el mapa del trayecto o los puntos del trayecto para encontrar el camino de vuelta al trayecto.

Cambio de la velocidad de trayecto

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento** > **Trayectos**.
3. Selecciona el trayecto en la lista.
4. Selecciona **Realizar trayecto**.
5. Pulsa **LIGHT**.
6. Utiliza ▼ y ▲ para ajustar el porcentaje de tiempo para completar el trayecto.

Por ejemplo, para mejorar el tiempo de tu trayecto en un 20%, introduce una velocidad de trayecto del 120%. Te enfrentarás a Virtual Partner para finalizar un trayecto de 30 minutos en 24.

Detención de un trayecto

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Entrenamiento** > **Detener trayecto**.

Eliminación de un trayecto

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento** > **Trayectos**.
3. Selecciona un trayecto.
4. Selecciona **Borrar trayecto** > **Sí**.

Sesiones de entrenamiento

Utiliza la unidad Edge para crear sesiones de entrenamiento que incluyan objetivos para cada paso de la sesión de entrenamiento y distintas distancias, tiempos y vueltas de descanso. Cuando hayas creado una sesión de entrenamiento, podrás usar Garmin Connect o Garmin Training Center para programar la sesión de un día concreto. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en la unidad Edge.

Creación de sesiones de entrenamiento

Garmin recomienda utilizar Garmin Connect o Garmin Training Center (página 7) para crear sesiones de entrenamiento. Puedes transferir las sesiones de entrenamiento a la unidad Edge (página 35). Sin embargo, también puedes crear y guardar una sesión de entrenamiento directamente en la unidad Edge.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento > Nuevo**.
3. Introduce un nombre descriptivo para la sesión de entrenamiento en el campo superior (por ejemplo, RÁPIDA 10).
4. Selecciona **Añadir nuevo paso**.
5. Selecciona **Duración** para especificar cómo se medirá este paso.

Por ejemplo, selecciona **Distancia** para finalizar el paso tras una distancia específica.

Si seleccionas **Abrir**, puedes pulsar **LAP** para finalizar el paso durante la sesión de entrenamiento.

6. Si es necesario, introduce un valor en el campo que hay bajo **Duración**.
7. Selecciona **Objetivo** para elegir el objetivo durante el paso.
Por ejemplo, selecciona **Frecuencia cardiaca** para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.
8. Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.
Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca especificada, la unidad Edge emite un pitido y muestra un mensaje.
9. Si es necesario, selecciona **Sí** en el campo **Vuelta de descanso**.
Durante una vuelta de descanso, el temporizador sigue ejecutándose y los datos se graban.
10. Pulsa **BACK** para continuar.
11. Repite los pasos 4–9 para añadir un nuevo paso.

Repetición de los pasos de sesión de entrenamiento

Antes de repetir un paso de sesión de entrenamiento, debes crear un sesión de entrenamiento con al menos un paso.

1. Selecciona **Añadir nuevo paso**.
2. Selecciona una opción en el campo **Duración**.
 - Selecciona **Repetir** para repetir un paso una o más veces.
Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 kilómetros diez veces.
 - Selecciona **Repetir hasta** para repetir un paso durante una duración específica.
Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 kilómetros durante 60 minutos o hasta que la frecuencia cardiaca alcance las 160 ppm.
3. En el campo **Volver a paso**, selecciona un paso para repetirlo.
4. Si es necesario, selecciona **Sí** en el campo **Vuelta de descanso**.
5. Pulsa **BACK** para continuar.

Inicio de una sesión de entrenamiento

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento**.
3. Selecciona la sesión.
4. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
5. Pulsa **START**.
6. Realiza un recorrido.
7. Pulsa **PAGE** para ver las páginas de datos.

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, la unidad Edge muestra cada paso de la misma, la meta (si existe) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso. Se emite una alarma sonora cuando estés a punto de terminar un paso de una sesión de entrenamiento. Aparece un mensaje, en el que se descuenta el tiempo o la distancia que queda para comenzar un nuevo paso.

Finalización de un paso

Pulsa **LAP** para finalizar un paso antes de tiempo.

Detención de una sesión de entrenamiento

1. Pulsa **STOP** para detener el temporizador.
2. Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos del recorrido y restablecer el temporizador.

Acerca de la edición de sesiones de entrenamiento

Puedes editar sesiones de entrenamiento en Garmin Connect, Garmin Training Center o directamente en la unidad Edge. Si editas las sesiones en la unidad Edge, es posible que los cambios sean temporales. Garmin Connect y Garmin Training Center actúan como lista maestra de sesiones de entrenamiento. Si editas una sesión de entrenamiento en la unidad Edge, puede que los cambios se sobrescriban la próxima vez que transfieras las sesiones de entrenamiento desde Garmin Connect o Garmin Training Center. Para realizar un cambio permanente en una sesión de entrenamiento, edita la sesión en Garmin Connect o en Garmin Training Center y, a continuación, transfírela a la unidad Edge.

Edición de una sesión de entrenamiento mediante la unidad Edge

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento**.
3. Selecciona la sesión.
4. Selecciona **Editar sesión de entrenamiento**.
5. Selecciona el paso.
6. Selecciona **Editar paso**.
7. Realiza los cambios necesarios y pulsa **BACK** para continuar.
8. Pulsa **BACK** para guardar y salir.

Eliminación de una sesión de entrenamiento

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento**.
3. Selecciona la sesión.
4. Selecciona **Borrar sesión de entrenamiento > Sí**.

Sensores ANT+

La unidad Edge es compatible con los siguientes accesorios ANT+:

- Monitor de frecuencia cardiaca (página 21)
- Sensor de velocidad y cadencia GSC 10 (página 25)
- Sensores ANT+ de otros fabricantes (página 30)

Para obtener más información sobre la compra de accesorios adicionales, visita <http://buy.garmin.com>.

Sugerencias para vincular sensores ANT+ con tu dispositivo de Garmin

- Asegúrate de que el sensor ANT+ es compatible con tu dispositivo de Garmin.
- Antes de vincular el sensor ANT+ con tu dispositivo de Garmin, sitúate a una distancia de 10 m de otros sensores ANT+.

- Coloca el dispositivo de Garmin en la zona de alcance (3 m) del sensor ANT+.
- Tras la primera vinculación, el dispositivo de Garmin reconocerá automáticamente el sensor ANT+ cada vez que se active. Este proceso se produce automáticamente al encender el dispositivo de Garmin y sólo tarda unos segundos si los sensores están activados y funcionan correctamente.
- Cuando está vinculado, el dispositivo de Garmin sólo recibe datos de tu sensor y puedes acercarte a otros sensores.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas ejercicio.

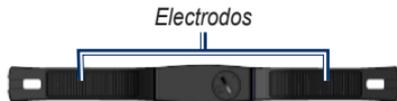
1. Introduce una pestaña de la correa en la ranura del monitor de frecuencia cardiaca.



Correa del monitor de frecuencia cardiaca



Monitor cardiaco (parte frontal)



Monitor cardiaco (parte posterior)

2. Aprieta la pestaña hacia abajo.
3. Humedece los dos electrodos de la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.
4. Colócate la correa alrededor del pecho y ajústala al otro lado del monitor de frecuencia cardiaca.
El logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

Cuando hayas colocado el monitor de frecuencia cardiaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos.

Uso del monitor de frecuencia cardiaca

Para obtener los datos sobre calorías más precisos durante el recorrido, establece tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca mediante Garmin Connect o Garmin Training Center.

1. Enciende la unidad Edge.
2. Coloca la unidad Edge en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.
3. Mantén pulsado el botón **MENU**.
4. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Frecuencia cardiaca** > **FC ANT+**.
5. Selecciona **Sí** > **Volver a explorar**.
6. Pulsa **BACK** para volver al menú principal.

Cuando el monitor de frecuencia cardiaca esté vinculado, aparecerá el icono de frecuencia cardiaca  en el menú principal.

7. Personaliza los campos opcionales de datos ([página 37](#)).

8. Realiza un recorrido.

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o si son incorrectos, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos (consulta la [página 31](#)).

Visualización de las zonas y la configuración de frecuencia cardiaca

La unidad Edge utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardiaca.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Frecuencia cardiaca** > **Zonas de FC**.

NOTA: puedes personalizar tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca mediante Garmin Connect o Garmin Training Center ([página 8](#)).

Zonas de frecuencia cardiaca

	% de frecuencia cardiaca máxima o frecuencia cardiaca en reposo	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50% a 60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60% a 70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70% a 80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80% a 90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90% a 100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

PRECAUCIÓN

Consulta con tu médico para que te especifique las zonas de frecuencia cardiaca adecuadas a tu forma física.

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango especificado de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad.

¿Cómo afectan las zonas de frecuencia cardiaca a los objetivos de entrenamiento? Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y mejorar tu forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios:

- La frecuencia cardiaca es una medida estpenda de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede

ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.

- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

El monitor de frecuencia cardiaca contiene una pila CR2032 sustituible por el usuario.

NOTA: ponte en contacto con el servicio local de eliminación de residuos para desechar correctamente las pilas.

1. Localiza la tapa circular de la pila en la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca.



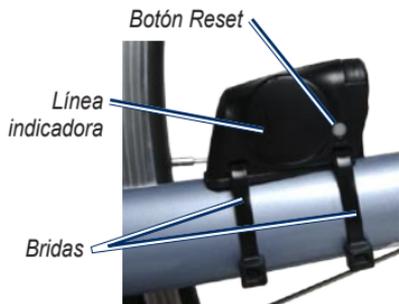
2. Utiliza una moneda para hacer girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj, de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **OPEN**.
3. Retira la tapa y la pila.
4. Espera 30 segundos.
5. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
NOTA: procura no deteriorar ni perder la junta circular de la tapa.
6. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **CLOSE**.

Instalación del sensor GSC 10

Ambos imanes deben estar alineados con sus líneas indicadoras respectivas para que la unidad Edge reciba datos.

1. Coloca el sensor GSC 10 en la vaina trasera (en el lado opuesto a la transmisión de la cadena).

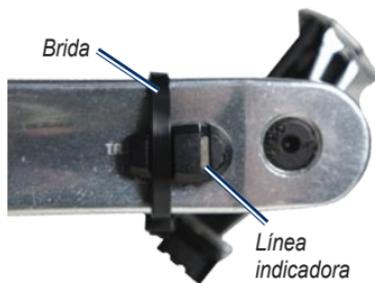
NOTA: coloca la almohadilla de goma plana o la almohadilla de goma triangular entre el sensor GSC 10 y la vaina inferior para conseguir más estabilidad.



Sensor GSC 10 en la vaina trasera

2. Fija el sensor GSC 10 sin apretarlo con dos cables bridas.
3. Coloca el imán del pedal en la biela con el soporte adhesivo y una brida.

El imán del pedal debe quedar a 5 mm como máximo del sensor GSC 10. La línea indicadora del imán del pedal debe quedar alineada con la línea correspondiente del sensor GSC 10.



Imán del pedal en la biela

4. Desatornilla el imán del radio de la pieza de plástico.
5. Coloca el radio en la ranura de la pieza de plástico y apriétalo ligeramente.

El imán del radio puede quedar alejado del sensor GSC 10 si no hay suficiente espacio entre el brazo del sensor y el radio. El imán del radio debe quedar alineado con la línea indicadora del brazo del sensor.



Alineación del imán y el sensor GSC 10

6. Afloja el tornillo del brazo del sensor.
7. Mueve el brazo del sensor para que quede a 5 mm como máximo del imán del radio.

También puedes inclinar el sensor GSC 10 para acercarlo a cualquiera de los imanes con el fin de mejorar la alineación.

8. Pulsa el botón **Reset** del GSC 10.
El LED pasará a ser rojo y luego verde.
9. Pedalea para probar la alineación del sensor.
El LED rojo parpadea cada vez que el imán del pedal pasa por el sensor. El LED verde parpadea cada vez que el imán del radio pasa por el brazo del sensor.
NOTA: el LED parpadea durante las 60 primeras pasadas después de un restablecimiento. Pulsa **Reset** de nuevo si necesitas más pasadas.
10. Cuando todo esté alineado y funcione correctamente, aprieta las bridas, el brazo del sensor y el imán del radio.

Uso del sensor GSC 10

1. Enciende la unidad Edge.
2. Coloca la unidad Edge en la zona de alcance (3 m) del sensor GSC 10.
3. Mantén pulsado el botón **MENU**.
4. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **[Bicicleta 1]** > **Vel/Cad ANT+**.
5. Selecciona **Sí** > **Volver a explorar**.
6. Pulsa **BACK** para volver al menú principal.
Cuando el sensor GSC 10 esté vinculado, aparecerá un mensaje y el icono de cadencia  en el menú principal.
7. Personaliza los campos opcionales de datos ([página 37](#)).
8. Realiza un recorrido.

Acerca del sensor GSC 10

Los datos de la cadencia del GSC 10 se graban de forma permanente. Si no se ha vinculado ningún GSC 10, se utilizarán los datos del GPS para calcular la velocidad y la distancia.

La cadencia es su ritmo de pedaleo o “giro” medido por el número de revoluciones de la biela por minuto (rpm). El GSC 10 tiene dos sensores: uno para la cadencia y otro para la velocidad.

Para obtener más información sobre las alertas de cadencia, consulta la [página 9](#).

Media de puntos distintos de cero para datos de cadencia

La configuración de media de datos distintos de cero está disponible si estás entrenando con un sensor de cadencia opcional. La configuración predeterminada excluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Para activar o desactivar la media de puntos distinta de cero, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Configuración de bicicleta > Media de datos**.

Sustitución de la pila del sensor GSC 10

El sensor GSC 10 contiene una pila CR2032 sustituible por el usuario.

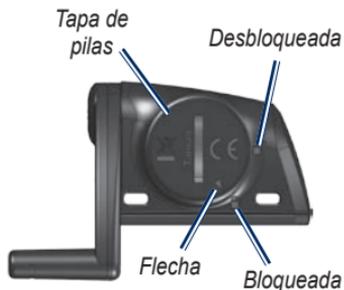
NOTA: ponte en contacto con el servicio local de eliminación de residuos para desechar correctamente las pilas.

1. Localiza la tapa de pilas circular en el lateral del sensor GSC 10.



2. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla (la flecha apunta hacia la posición de desbloqueo).
3. Retira la tapa y la pila.
4. Espera 30 segundos.
5. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: procura no deteriorar ni perder la junta circular de la tapa.
6. Utiliza una moneda para girar la tapa y volverla a colocar en su sitio (la flecha apunta hacia la posición de desbloqueo).



Sensores ANT+ de otros fabricantes

Para obtener una lista de sensores ANT+ de otros fabricantes compatibles con la unidad Edge, visita www.garmin.com/intosports.

Calibración del medidor de potencia

Para obtener instrucciones de calibración específicas para tu medidor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

Antes de calibrar tu medidor de potencia, éste debe haberse instalado correctamente y debe estar grabando datos.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **[Bicicleta 1]** > **Potencia ANT+** > **Calibrar**.
3. Mantén activo tu medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca el mensaje.

Visualización de las zonas de potencia

Puedes establecer siete zonas de potencia personalizadas mediante Garmin Connect o Garmin Training Center. Si conoces tu valor FTP (potencia de umbral funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **[Bicicleta 1]** > **Zonas de potencia**.

Media de puntos distintos de cero para datos de potencia

La configuración de media de datos distintos de cero está disponible si estás entrenando con un medidor de potencia opcional. La configuración predeterminada excluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Para activar o desactivar la media de puntos distinta de cero, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Media de datos**.

Solución de problemas del sensor ANT+

Problema	Solución
El sensor ANT+ no se vincula con mi dispositivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Aléjate 10 m de otros sensores ANT mientras se realiza la vinculación. • Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca mientras se produce la vinculación. • Si el problema persiste, sustituye la batería.
Tengo un sensor ANT+ de otro fabricante.	Asegúrate de que es compatible con la unidad Edge (www.garmin.com/intosports).
La correa del monitor de frecuencia cardiaca es demasiado grande.	Puedes adquirir una correa elástica más pequeña por separado. Visita http://buy.garmin.com .

Problema	Solución
<p>Los datos de frecuencia cardiaca son inexactos o incorrectos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de que el monitor de frecuencia cardiaca esté ajustado al cuerpo. • Vuelve a humedecer los electrodos. con agua, saliva o gel para electrodos. • Limpia los electrodos. La suciedad y los restos de sudor que haya en los electrodos pueden interferir con las señales de frecuencia cardiaca. • Colócate el monitor de frecuencia cardiaca en la espalda en lugar de en el pecho. • Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio. Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca. • Aléjate de fuentes de campos electromagnéticos intensos y de algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, que podrían interferir con tu monitor de frecuencia cardiaca. Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Historial

La unidad Edge guarda automáticamente el historial cuando se inicia el temporizador. La unidad Edge puede guardar hasta 180 horas de datos del recorrido con un uso normal. Cuando la memoria de la unidad Edge esté llena, se mostrará un mensaje. La unidad Edge no borra ni sobrescribe automáticamente el historial. Consulta la [página 34](#) para obtener información sobre cómo borrar el historial.

Carga el historial ([página 8](#)) en Garmin Connect o Garmin Training Center periódicamente si deseas conservar todos los datos del recorrido.

En el historial se incluye el tiempo, la distancia, la velocidad media, la velocidad máxima, la altitud y la información detallada sobre las vueltas. En el historial del modelo Edge también se puede incluir la frecuencia cardiaca, la cadencia y la potencia.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Visualización del historial

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Historial** > **Actividades**.

Hoy 12:38	
29:45.25	8.5 ^{km}
15.45 ^{km}	254 ^{cal}

Ver más

3. Elige una opción:
 - Utiliza ▼ y ▲ para desplazarte por las actividades.
 - Selecciona **Ver más** para ver los detalles de la carrera completa o de cada una de las vueltas.

Visualización de los totales de distancia y tiempo

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Historial > Totales** para ver la distancia y el tiempo de recorrido acumulados.

Eliminación del historial

Después de transferir el historial al ordenador, es posible que desees borrar el historial de la unidad Edge.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Historial > Borrar**.
3. Selecciona una opción:
 - Selecciona **Actividades individuales** para borrar actividades de una en una.
 - Selecciona **Todas las actividades** para borrar todos los datos del recorrido del historial.
 - Selecciona **Actividades antiguas** para borrar las actividades grabadas hace más de un mes.

- Selecciona **Todos los totales** para restablecer los totales de tiempo y distancia del recorrido.

NOTA: esta acción no borra nada del historial.

4. Selecciona **Sí**.

Grabación de datos

La unidad Edge utiliza grabación inteligente. Graba puntos clave en los que cambia de dirección, velocidad o frecuencia cardiaca.

Cuando un medidor de potencia de otro fabricante ([página 30](#)) está vinculado, la unidad Edge graba los puntos cada segundo. La grabación de puntos cada segundo utiliza más memoria disponible en la unidad Edge, pero crea una grabación precisa de tu recorrido.

Gestión de datos

Puedes utilizar la unidad Edge como dispositivo de almacenamiento masivo USB.

NOTA: la unidad Edge no es compatible con Windows® 95, 98, Me o NT. Tampoco es compatible con Mac® OS 10.3 ni ninguna versión anterior.

Conexión del cable USB

AVISO

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto mini-USB, el capuchón de goma y la zona que lo rodea antes de cargar o conectar la unidad a un ordenador.

1. Conecta el cable USB a un puerto USB del ordenador.
2. Levanta el capuchón de goma del puerto mini-USB.

3. Enchufa el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.

El dispositivo aparecerá como unidad extraíble en Mi PC en los ordenadores con Windows y como volumen montado en los ordenadores Mac.

Carga de archivos

Tras conectar el dispositivo al ordenador, puedes cargar manualmente los siguientes archivos en la unidad Edge: .ctx, .fit y .crs.

1. Busca en el ordenador el archivo.
2. Selecciona **Edición > Copiar**.
3. Abre la unidad o el volumen "Garmin".
4. Abre la carpeta "NewFiles".
5. Selecciona **Edición > Pegar**.

Eliminación de archivos

AVISO

La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben eliminar.

Tras conectar el dispositivo al ordenador, puedes borrar archivos manualmente.

1. Abre la unidad o el volumen Garmin.
2. Selecciona el archivo.
3. Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

Una vez que termines de gestionar los archivos, puedes desconectar el cable USB.

1. Realiza una de estas acciones:
 - Para equipos Windows, haz clic en el icono Quitar hardware con seguridad  en la bandeja del sistema.
 - Para equipos Mac, arrastra el icono del volumen a la Papelera .
2. Desconecta el dispositivo del ordenador.

Configuración

Puedes personalizar la siguiente configuración y funciones:

- Campos de datos (página 38)
- Configuración del sistema (página 41)
- Perfiles de usuario (página 43)
- Perfiles de bicicleta (página 43)
- Configuración de GPS (página 45)

Personalización de los campos de datos

Puedes configurar campos de datos personalizados en tres páginas de datos de entrenamiento.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Campos de datos**.
3. Elige una de las páginas.
4. Selecciona el número de campos de datos que desees ver en esta página.

Tiempo	
00:00:00 ⁰⁰	
Velocidad	Distancia
0.0 ^k _h	0 ^m
Hora día	Calorías
10:48	0 ^{Cal}

Para desactivar una página opcional, configura el número de campos de datos en cero.

5. Utiliza **▼**, **▲** y **ENTER** para cambiar los campos de datos.
6. Repite los pasos del 3 al 5 en cada página que desees personalizar.

Campos de datos

Los campos de datos con el símbolo * muestran unidades en millas terrestres inglesas o métricas. Los campos de datos con el símbolo ** requieren un sensor ANT+.

Campo de datos	Descripción
Altura *	Distancia por encima o debajo del nivel del mar.
Ascenso total *	Subida total del recorrido actual.
Cadencia – Med. **	Cadencia media de la duración del recorrido actual.
Cadencia – Vuelta **	Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia **	Revoluciones de la biela por minuto.
Calorías	Cantidad de calorías quemadas.
Descenso total *	Bajada total del recorrido actual.

Campo de datos	Descripción
Dist. – Vuelta *	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia *	Distancia recorrida en el recorrido actual.
FC – % Máx. Vuelta **	Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta.
FC – %FCR **	Porcentaje de frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
FC – %FCR Vuelta **	Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta.
FC – %Máx. **	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
FC – Media %FCR **	Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la carrera.

Campo de datos	Descripción
FC – Media %Máx. **	Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la carrera.
FC – Media **	Frecuencia cardiaca media del recorrido.
FC – Vuelta **	Frecuencia cardiaca media de la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca **	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm).
Gráfico FC **	Gráfico de líneas que muestra la zona de frecuencia cardiaca actual (1 a 5).
Hora del día	Hora actual del día según los ajustes de hora (formato, huso horario y horario de verano).

Campo de datos	Descripción
Pendiente	Cálculo de subida con respecto a la carrera. Por ejemplo, si por cada 10 pies que se suban (altura) se recorren 200 pies (distancia), la pendiente es del 5%.
Potencia – %FTP **	Salida de potencia actual en % FTP (potencia de umbral funcional).
Potencia – 3 s media **	El promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Potencia – 30 s media **	El promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Potencia – kJ **	Cantidad total (acumulada) de salida de potencia en kilojulios.
Potencia – Máx. **	Potencia máxima lograda durante el recorrido actual.
Potencia – Med. **	Salida de potencia media en la duración del recorrido actual.

Configuración

Campo de datos	Descripción
Potencia – Vuelta **	Salida de potencia media en la vuelta actual.
Potencia **	Salida de potencia actual en vatios.
Precisión GPS *	Margen de error para la ubicación exacta. Por ejemplo, tu ubicación GPS tiene una precisión de +/- 12 pies.
Rumbo	Dirección actual del recorrido.
Temperatura *	Temperatura actual en Fahrenheit o Centígrados. NOTA: la unidad Edge puede mostrar lecturas de temperatura superiores a la temperatura real del aire si se expone a la luz solar directa o se sujeta en la mano. Además, si los cambios de temperatura son considerables, la unidad Edge tardará algún tiempo en reflejarlos.
Tiempo	Tiempo del cronómetro.

Campo de datos	Descripción
Tiempo – Med. vuelta	Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales.
Tiempo – Transcurrido	Tiempo total grabado desde que se pulsa START a RESET .
Tiempo – Vuelta	Tiempo de la vuelta actual.
Velocidad – Máx. *	Velocidad máxima lograda durante la carrera actual.
Velocidad – Media *	Velocidad media del recorrido.
Velocidad – Vuelta *	Velocidad media de la vuelta actual.
Velocidad *	Velocidad actual.

Campo de datos	Descripción
Velocidad vertical *	Nivel de ascenso y descenso en pies/metros por hora.
Vueltas	Número de vueltas realizadas.
VV – 30 s media *	El promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.
Zona de potencia **	Escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
Zona FC **	Escala actual de la frecuencia cardíaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en el perfil de usuario, la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca en reposo.

Cambio de la configuración del sistema

Cambio de los tonos audibles

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Sistema > Tonos**.

3. Activa o desactiva los tonos para los botones y los mensajes.

Cambio de la retroiluminación

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Sistema > Pantalla**.
3. Cambia la configuración:
 - Selecciona **Duración de la retroiluminación** para cambiar el tiempo que permanece encendida la retroiluminación.
SUGERENCIA: utiliza un valor reducido para la retroiluminación con el fin de ahorrar batería.
 - Selecciona **Nivel de retroiluminación** para cambiar el brillo.
 - Selecciona **Contraste** para cambiar el nivel de contraste de la pantalla.

Cambio de los parámetros de configuración

Puedes modificar todos los ajustes que configuraste en la configuración inicial.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Sistema**.
3. Selecciona una opción:
 - Selecciona **Configuración del sistema** para modificar el idioma, el formato de posición, el formato de la unidad y el formato horario.
 - Selecciona **Configuración inicial** para modificar todos los parámetros de configuración de la instalación inicial.
4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Husos y formatos horarios

Cada vez que enciendas la unidad Edge y adquiera satélites, la unidad detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. Para cambiar el formato horario a 12 o 24 horas, debes cambiar los parámetros de configuración en la configuración del sistema ([página 42](#)).

Cambio de la configuración de apagado automático

Esta función apaga automáticamente la unidad Edge tras 15 minutos de inactividad.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Sistema > Apagado automático**.
3. Selecciona **Activado** o **Desactivado**.

Cambio de la configuración del perfil del usuario

La unidad Edge utiliza la información que introduces sobre ti mismo para calcular datos del recorrido precisos.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Perfil del usuario** para actualizar la configuración de sexo, edad, peso, altura y clase de actividad.

Utiliza la tabla de la [página 53](#) para determinar tu clase de actividad.

3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Acerca de las calorías

La tecnología de cálculo del consumo calórico y análisis de frecuencia cardiaca está proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita www.firstbeattechnologies.com.

Actualización del perfil de la bicicleta

Puedes personalizar tres perfiles de la bicicleta. La unidad Edge utiliza el peso de la bicicleta, el valor del cuentakilómetros y el tamaño de la rueda para calcular datos del recorrido precisos.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Configuración de bicicleta > [Bicicleta 1] > Detalles de la bicicleta**.
3. Introduce un nombre para el perfil de la bicicleta.
4. Introduce el peso de la bicicleta y el valor del cuentakilómetros.
5. En el campo **Tamaño de la rueda**, selecciona una opción:
 - Selecciona **Automático** para calcular el tamaño de la rueda a partir de la distancia medida por el GPS.
 - Selecciona **Personalizado** para introducir el tamaño de la rueda. Para ver una tabla de tamaños y circunferencias de la rueda, consulta la [página 51](#).

Cambio de bicicleta

Selecciona tu bicicleta tras personalizar los perfiles de bicicleta en la unidad Edge.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > [Nombre de la bicicleta activa] > **Detalles de la bicicleta**.
3. Selecciona la bicicleta que deseas utilizar.

Cambio de la notificación de comienzo

Esta función detecta automáticamente que la unidad Edge ha adquirido satélites y está en movimiento. Es un recordatorio para iniciar el temporizador para que puedas grabar tus datos del recorrido.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Notificación de comienzo**.

3. Selecciona una opción en el campo

Modo:

- Selecciona **Desactivado**.
- Selecciona **Una vez**.
- Selecciona **Repetir** para cambiar el intervalo de repetición del recordatorio.

Zonas de velocidad

La unidad Edge contiene varias zonas de velocidad distintas, que oscilan entre muy lenta (Ascenso 4) y muy rápida (Velocidad máxima). Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes personalizar las zonas mediante Garmin Connect o Garmin Training Center ([página 8](#)).

Visualización de las zonas de velocidad

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Zonas de velocidad**.

Configuración de GPS

La configuración de GPS incluye lo siguiente:

- Desactivación de la recepción de satélites ([página 45](#))
- Visualización de la página Satélite ([página 45](#))
- Uso de los puntos de altura ([página 46](#))

Entrenamiento en interior

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **GPS > Estado del GPS**.
3. Selecciona **Desactivado**.

Cuando el GPS está desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia a la unidad Edge (como el sensor GSC 10). La próxima vez que enciendas la unidad Edge, ésta volverá a buscar las señales del satélite.

Página Satélite

La página Satélite muestra la información actual del satélite GPS. Para ver la página Satélite, mantén pulsado **MENU** y selecciona **GPS > Satélite**.

En la página Satélite, la precisión GPS aparece en la parte superior de la página. Las barras negras representan la intensidad de la señal recibida de cada satélite (el número del satélite aparece debajo de cada barra).

Para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

Configuración de puntos de altura

Puedes guardar hasta 10 puntos de altura. La utilización de un punto de altura cada vez que comienzas un recorrido de entrenamiento concreto proporciona datos de altura más constantes y precisos.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **GPS > Configurar altura**.
3. Introduce un nombre descriptivo.
4. Introduce la altura conocida.
5. Selecciona **Guardar**.

La próxima vez que inicies el temporizador, la unidad Edge buscará automáticamente los puntos de altura dentro de un radio de 30 m de tu ubicación. La unidad Edge utiliza los datos de altura como punto de inicio.

Edición de los puntos de altura

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **GPS > Puntos de altura**.
3. Selecciona el punto de altura que desees editar.
4. Edita el nombre y la altura.

Eliminación de puntos de altura

Si no quieres utilizar un punto de altura guardado, debes borrar el punto de altura de la unidad Edge.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **GPS > Puntos de altura**.
3. Selecciona el punto de altura que desees eliminar.
4. Selecciona **Borrar**.

Apéndice

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio:

- Visita <http://my.garmin.com>.
- Guarda el comprobante de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

Acerca de la unidad Edge

Para mostrar información de software importante y el ID de la unidad, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Acerca de Edge**.

Actualización del software

1. Selecciona una opción:
 - Utilizar WebUpdater. Visita www.garmin.com/products/webupdater.

- Utilizar Garmin Connect. Visita <http://connect.garmin.com>.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Contactar con el departamento de asistencia de Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna consulta acerca de este producto:

- En Estados Unidos, visita www.garmin.com/support o ponte en contacto con Garmin USA por teléfono llamando al (913) 397-8200 ó (800) 800-1020.
- En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.
- En Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia

local o ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al +44 (0) 870.8501241.

Uso de la retroiluminación

- Pulsa **LIGHT** para activar la retroiluminación.
- Pulsa cualquier botón para ampliar la duración de la retroiluminación durante 15 segundos más.

NOTA: las alertas y mensajes también activan la retroiluminación.

- Cambia la configuración de la retroiluminación ([página 41](#)).

Compra de accesorios opcionales

Visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Especificaciones

Especificaciones de la unidad Edge	
Tamaño físico (An. × Al. × Pr.)	1,9 × 2,7 × 0,85 in (48,3 × 68,6 × 21,6 mm)
Peso	2 oz (56,7 g)
Pantalla (An. × Al.)	1,25 × 1,5 in (31,8 × 37 mm)
Resolución (An. × Al.)	128 × 160 píxeles, con LED de retroiluminación
Resistencia al agua	IPX7
Almacenamiento de datos	Aproximadamente 50 MB (hasta 180 horas de datos de recorrido con un uso normal)
Interfaz del ordenador	USB
Tipo de batería	Batería de ión-litio integrada y recargable de 700 mAh
Vida útil de la batería	18 horas, uso normal

Especificaciones de la unidad Edge	
Rango de temperaturas de funcionamiento	De 5 °F a 140 °F (de -15 °C a 60 °C)
Rango de temperaturas de carga	De 32 °F a 122 °F (de 0 °C a 50 °C)
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica
Receptor GPS	Receptor GPS integrado de alta sensibilidad
Altímetro	Altímetro barométrico interno

Especificaciones del soporte para bicicleta	
Tamaño físico (An. × Al. × Pr.)	1,5 × 1,5 × 0,36 in (37,8 × 37,8 × 9,2 mm)
Peso (incluyendo correas y almohadilla separadora de goma)	0,28 oz (7,9 g)
Correas (Juntas circulares)	Dos tamaños: <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 × 1,5 × 0,9 in AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 in AS568-131 <p>NOTA: usa sólo bandas de repuesto de EPDM (caucho de etileno dieno propileno). Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.</p>

Apéndice

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca	
Tamaño físico (An. × Al. × Pr.)	13,7 × 1,3 × 0,4 in (34,7 × 3,4 × 1,1 cm)
Peso	1,6 oz (44 g)
Resistencia al agua	32,9 ft (10 m)
Alcance de transmisión	Aproximadamente 9,8 ft (3 m)
Pila	CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Vida útil de la batería	Aproximadamente 3 años (1 hora al día)

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca	
Temperatura de funcionamiento	De 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C) NOTA: con temperaturas bajas, debes llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor de frecuencia cardiaca sea similar a la corporal.
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica

Especificaciones del sensor GSC 10	
Tamaño físico (An. × Al. × Pr.)	2 × 1,2 × 0,9 in (5,1 × 3 × 2,3 cm)
Peso	0,9 oz (25 g)
Resistencia al agua	IPX7
Alcance de transmisión	Aproximadamente 9,8 ft (3 m)

Especificaciones del sensor GSC 10	
Pila	CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Vida útil de la batería	Aproximadamente 1,4 años (1 hora al día)
Temperatura de funcionamiento	De 5 °F a 158 °F (de -15 °C a 70 °C)
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Para modificar el perfil de la bicicleta, consulta la [página 43](#).

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Apéndice

Tamaño de la rueda	L (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamaño de la rueda	L (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Clases de actividades

	¿Cómo eres de activo?	¿Con cuánta frecuencia practicas ejercicio?	¿Cuánto duran tus sesiones de ejercicio?
0	Ningún ejercicio	-	-
1	Ejercicio ligero y ocasional	Una vez cada dos semanas	Menos de 15 minutos
2			De 15 a 30 minutos
3		Una vez a la semana	Aproximadamente 30 minutos
4	Ejercicio y entrenamiento regular	De 2 a 3 veces por semana	Aproximadamente 45 minutos
5			De 45 minutos a 1 hora
6			De 1 a 3 horas
7		De 3 a 5 veces por semana	De 3 a 7 horas
8	Entrenamiento diario	Casi diario	De 7 a 11 horas
9		Diario	De 11 a 15 horas
10			Más de 15 horas

La información sobre la clase de actividad está proporcionada por Firstbeat Technologies Ltd., parte de la cual se basa en Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing”, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Solución de problemas

Problema	Solución
Los botones no responden. ¿Cómo puedo restablecer la unidad Edge?	Mantén pulsado POWER , MENU , y RESET al mismo tiempo para restablecer la unidad Edge. NOTA: con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.
Quiero borrar todos los datos de usuario de la unidad Edge.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la unidad Edge. 2. Mantén pulsado POWER y RESET hasta que aparezca el mensaje. 3. Selecciona Si para borrar todos los datos de usuario. NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.
La unidad Edge no detecta señales de satélite.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantén la unidad Edge fuera de cualquier aparcamiento y lejos de edificios y árboles altos. 2. Enciende la unidad Edge. 3. Permanece parado durante varios minutos.
El indicador de batería no parece preciso.	Descarga completamente la batería de la unidad Edge y, a continuación, vuelve a cargarla (sin interrumpir el proceso).
La batería no dura mucho tiempo.	Reduce el tiempo de la retroiluminación (página 41).
¿Cómo puedo saber si la unidad Edge está en modo de almacenamiento masivo USB?	En los ordenadores con Windows aparecerá una nueva unidad de disco extraíble en Mi PC y en los ordenadores Mac aparecerá un nuevo volumen montado.

Problema	Solución
<p>La unidad Edge está conectada al ordenador pero no entra en el modo de almacenamiento masivo.</p>	<p>Puede que hayas cargado un archivo dañado.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desconecta la unidad Edge del ordenador. 2. Apaga la unidad Edge. 3. Mantén pulsado MENU mientras conectas la unidad Edge al ordenador. <p>Sigue pulsando MENU durante 10 segundos o hasta que la unidad Edge entre en el modo de almacenamiento masivo.</p>
<p>No encuentro ninguna unidad extraíble en la lista de unidades.</p>	<p>Si tienes varias unidades de red asignadas en el ordenador, puede que Windows tenga problemas para asignar letras de unidad a las unidades Garmin. Consulta el archivo de ayuda del sistema operativo para obtener más información sobre cómo asignar las letras de unidad.</p>
<p>Se ha cambiado el nombre del archivo de trayectos.</p>	<p>Puedes cargar archivos .tcx y .crs en la unidad Edge. Cuando seleccionas el trayecto por cualquier razón, el archivo se convierte en un archivo de trayecto .fit.</p>
<p>Faltan datos en el historial de la unidad Edge.</p>	<p>Cuando la memoria de la unidad Edge esté llena, no grabará más datos. Transfiere datos al ordenador con regularidad para evitar que se pierdan.</p>
<p>Necesito sustituir las correas del soporte.</p>	<p>Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin. Compra correas realizadas exclusivamente con EPDM.</p>

Índice

- A**
 - accesorios 48
 - actualizar software 47
 - alertas 9
 - alertas de calorías 9
 - alertas de distancia 9
 - altura
 - campos de datos 38
 - puntos 46
 - archivos
 - borrar 36
 - cargar 35
 - asistencia 47
 - Auto Lap 10, 11
 - Auto Pause 12
- B**
 - batería 54
 - cargar 1
 - optimizar 41
 - batería de ión-litio 1, 48
- borrar**
 - archivos 36
 - historial 34
- botones 5
- C**
 - cadencia
 - alertas 10
 - campos de datos 38
 - entrenamiento 28
 - calibrar el medidor de
 - potencia 30
 - calorías 38
 - cambiar de bicicleta 44
 - campos de datos 38–41
 - campos de datos
 - personalizados 37–40
 - carga de datos 35
 - cargar archivos 35
 - cargar la unidad Edge 1
 - clases de actividades 43, 53
 - configuración 37
 - configuración inicial 4, 42
 - correas 3, 49, 55
- D**
 - departamento de asistencia de
 - Garmin 47
 - descargar software 7
 - Desplazamiento automático 12
 - detectar señales de satélite
 - 6, 54
 - distancia
 - campos de datos 38
- E**
 - entrenamiento
 - interiores 45
 - entrenar con la unidad Edge 9
 - especificaciones 48
 - especificaciones técnicas 48
- F**
 - frecuencia cardiaca
 - alertas 9
 - campos de datos 39
 - configuración 22
 - zonas 22–24

G

Garmin Connect
7, 8, 13, 16, 17, 19, 33

Garmin Training Center
7, 13, 16, 17, 19, 33

GPS

configuración 45

página Satélite 45

precisión 40

grabación de datos 34

grabación inteligente 34

grabar historial 7

GSC 10 28, 50

batería 29

colocar 25

guardar datos 7, 19

H

historial 33, 55

borrar 34

transferir 8

ver 33

hora

alertas 9

campos de datos 40

husos y formatos 42

I

iconos 4

ID de unidad 47

imán del pedal 26

imán del radio 26

instalar la unidad Edge 2

J

juntas circulares (correas) 49

M

mensaje de notificación de
comienzo 42, 44

monitor de frecuencia cardiaca

batería 24

colocar 21

especificaciones 50

usar 22

montar 2, 49

P

pendiente 39

perfil

bicicleta 43

usuario 43

perfil del usuario 43

perfiles de bicicleta 43, 44

potencia

alertas 10

campos de datos 40

grabación de datos 34

metro 30

zonas 30

R

registro 47

registro del producto 47

restablecer la unidad Edge 54

retroiluminación 41, 48

S

señales de satélite 45

detectar 6

sensor de velocidad y

cadencia 50

sensores, vincular 6

sensores ANT+ 6, 20–32

solución de problemas 31

sesiones de entrenamiento

16–19

cargar 35

software

actualizaciones 47

descargas 7

versión 47

Índice

solución de problemas 31, 54
soporte para bicicleta 2, 49
suprimir los datos de
 usuario 54

T

tamaño del neumático 43
tamaños de la rueda 43, 51
tapa de goma 2, 8, 35
temporizador 7, 33
tiempo en pausa 12
tonos 41
transferir datos 8, 35
trayectos 13–19
 cargar 35

U

USB 2, 8, 35, 54

V

velocidad
 campos de datos 40
 zonas 44
velocidad vertical 41
vincular sensores ANT+ 6, 20
Virtual Partner 13, 15

Z

zonas
 frecuencia cardiaca 22–24
 potencia 30

Para obtener las últimas actualizaciones gratuitas del software (excluyendo la cartografía) a lo largo de la vida de los productos de Garmin que hayas adquirido, visita el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.


GARMIN®



© 2010 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

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

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