

# EDGE® 500

COMPUTADOR PARA CICLISMO COM TECNOLOGIA GPS



Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
EUA  
Tel. (913) 397 8200 ou  
(800) 800 1020  
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido  
Tel. +44 (0) 870 8501241 (fora do RU)  
0808 2380000 (no RU)  
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Zhongshu 2<sup>nd</sup> Road,  
Xizhi Dist., New Taipei City,  
221, Taiwan (R.C.)  
Tel. 886/2 2642 9199  
Fax 886/2 2642 9099

Todos os direitos reservados. Excepto nos casos aqui indicados, nenhuma parte deste manual pode ser reproduzida, copiada, transmitida, divulgada, transferida ou armazenada num suporte de armazenamento com qualquer propósito, sem prévia autorização escrita da Garmin. Pela presente, a Garmin autoriza a transferência de uma única cópia deste manual para um disco rígido ou outro meio de armazenamento electrónico para fins de consulta e de impressão de uma cópia deste manual e de eventuais revisões do mesmo, desde que a cópia electrónica ou impressa deste manual contenha o texto completo do presente aviso de direitos de autor, proibindo-se a distribuição comercial não autorizada deste manual ou de eventuais revisões do mesmo.

As informações contidas neste documento são sujeitas a alteração sem notificação prévia. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações nesse sentido, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite o website da Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre o uso e o funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Garmin<sup>®</sup>, Auto Pause<sup>®</sup>, Auto Lap<sup>®</sup>, Virtual Partner<sup>®</sup>, Edge<sup>®</sup> são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, sendo registadas nos Estados Unidos e em outros países. Garmin Connect<sup>™</sup>, GSC<sup>™</sup> 10, ANT<sup>™</sup> e ANT+<sup>™</sup> são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Windows<sup>®</sup> é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e/ou em outros países. Mac<sup>®</sup> é uma marca registada da Apple Computer, Inc. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

# Índice

<b>Como começar.....</b>	<b>1</b>
Acerca da pilha.....	1
Instalar o Edge.....	2
Ligar o Edge.....	4
Adquirir sinais de satélite.....	6
Sensores ANT+ opcionais.....	6
Fazer uma viagem.....	7
Guardar os dados do exercício.....	7
Utilizar software gratuito.....	7
Transferir o histórico para o seu computador.....	8
<b>Treinar com o Edge.....</b>	<b>9</b>
Alertas.....	9
Utilizar o Auto Lap por distância.....	10
Utilizar o Auto Lap por posição.....	11
Utilizar o Auto Pause.....	12
Utilizar Percorrer auto.....	12
Percursos.....	13
Exercícios.....	16
<b>Sensores ANT+.....</b>	<b>20</b>
Dicas para Emparelhar sensores ANT+ com o seu dispositivo Garmin.....	20
Colocar o sensor de ritmo cardíaco.....	21
Utilizar o sensor de ritmo cardíaco.....	22
Zonas de ritmo cardíaco.....	23
Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco.....	24
Instalar o GSC 10.....	25
Utilizar o GSC 10.....	28
Substituir a pilha do GSC 10.....	29
Sensores ANT+ de terceiros.....	30
Resolução de problemas do sensor ANT+.....	31
<b>Histórico.....</b>	<b>33</b>
Ver o histórico.....	33
Ver totais de distância e tempo.....	34
Eliminar o histórico.....	34
Registo de dados.....	34

---

<b>Gestão de dados.....</b>	<b>35</b>	<b>Anexo.....</b>	<b>47</b>
Ligar o cabo USB .....	35	Registrar o dispositivo .....	47
Carregar ficheiros .....	35	Acerca do Edge .....	47
Eliminar ficheiros .....	36	Actualizar o software .....	47
<b>Definições .....</b>	<b>37</b>	Contactar a Assistência ao Produto Garmin .....	47
Personalizar os seus campos de dados seleccionáveis.....	37	Utilizar a retroiluminação .....	48
Seleccionáveis.....	38	Adquirir acessórios opcionais.....	48
Alterar as definições do sistema....	41	Especificações.....	48
Alterar as suas definições de perfil de utilizador.....	43	Tamanhos e circunferências das rodas.....	51
Actualizar o perfil da bicicleta .....	43	Classes de actividades.....	53
Mudar de bicicleta .....	44	Resolução de problemas.....	54
Alterar o aviso de início .....	44	<b>Índice Remissivo .....</b>	<b>56</b>
Zonas de velocidade .....	44		
Definições de GPS .....	45		
Definir pontos de elevação .....	46		

## Como começar

### AVISO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto para ler os avisos relativos ao mesmo e outras informações importantes.

Ao utilizar o Edge<sup>®</sup> pela primeira vez, execute os seguintes passos:

1. Carregue o Edge (página 2).
2. Instale o Edge (página 2).
3. Ligue o Edge (página 4).
4. Adquira sinais de satélites (página 6).
5. Configure sensores ANT+™ opcionais (página 6).
6. Faça uma viagem (página 7).
7. Guarde a viagem que fez (página 7).

8. Obtenha Garmin Connect™ (página 7).
9. Transfira o histórico para o seu computador (página 8).

## Acerca da pilha

### AVISO

Este produto contém uma pilha de iões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto para ler os avisos relativos ao mesmo e outras informações importantes.

O Edge é alimentado por uma pilha de iões de lítio incorporada que pode ser carregada com o carregador AC ou o cabo USB incluído na embalagem do produto.

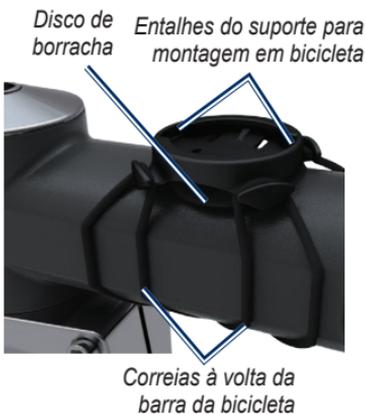
**NOTA:** o Edge não carrega quando está fora do intervalo de temperaturas de 32°F a 122°F (0°C a 50°C).



2. Coloque o disco de borracha na parte de trás do suporte para montagem em bicicleta.

As patilhas de borracha devem ser alinhadas com a parte de trás do suporte para montagem em bicicleta de forma a manter-se fixo.

3. Coloque o suporte para montagem em bicicleta na barra da bicicleta.
4. Fixe o suporte para montagem em bicicleta de modo firme com as duas braçadeiras.



5. Alinhe as patilhas na parte de trás do Edge com os entalhes do suporte para montagem em bicicleta.
6. Pressione ligeiramente e rode o Edge para a direita até encaixar no sítio.



**O Edge montado na barra da bicicleta**

### **Soltar o Edge**

1. Rode o Edge para a direita para desbloquear o dispositivo.
2. Levante o Edge do suporte.

## Ligar o Edge

Prima e mantenha premido o botão **POWER** para ligar o Edge.

## Configurar o Edge

Quando ligar o Edge pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que configure as definições do sistema e as definições do perfil do utilizador.

- Siga as instruções apresentadas no ecrã para concluir a configuração inicial.
- Prima ▼ ou ▲ para ver as opções e alterar a selecção predefinida.
- Prima **ENTER** para seleccionar.

## Ícones

	Nível de carga da pilha
	O GPS está ligado e a receber sinais.
	O GPS está desligado.
	O sensor de ritmo cardíaco está activo.
	O sensor de velocidade e cadência está activo.
	O medidor de potência está activo.

## Botões

Cada botão do Edge tem várias funções.



Botão	Descrição
<b>POWER/LIGHT</b>	Prima e mantenha premido o botão <b>POWER</b> para ligar e desligar o dispositivo. Prima <b>LIGHT</b> para activar a retroiluminação. Prima qualquer botão para prolongar a retroiluminação por mais 15 segundos.
<b>BACK</b>	Prima <b>BACK</b> para cancelar e voltar ao menu anterior.

<b>START/STOP</b>	Prima <b>START/STOP</b> para iniciar e parar o cronómetro.
▼ ▲	Prima ▼ ou ▲ para seleccionar menus e definições. Prima e mantenha premido o botão ▼ ou ▲ para percorrer rapidamente as definições.
<b>LAP/RESET</b>	Prima <b>LAP</b> para criar uma nova volta. Prima e mantenha premido <b>RESET</b> para repor o cronómetro.
<b>PAGE/MENU</b>	Prima <b>PAGE</b> para percorrer rapidamente as páginas de dados de treino. Prima e mantenha premido <b>MENU</b> para alternar entre os modos de menu e de cronómetro.
<b>ENTER</b>	Prima <b>ENTER</b> para seleccionar opções e aceitar mensagens.

## Adquirir sinais de satélite

Pode demorar entre 30 e 60 segundos a adquirir sinais.

1. Dirija-se para uma área aberta.
2. Certifique-se de que a parte frontal do Edge está orientada para o céu.
3. Aguarde enquanto o Edge procura satélites.

Não comece a andar até que a página de localização de satélites desapareça.

**NOTA:** para desligar o receptor de GPS e usar o Edge em interiores, consulte a [página 45](#).

## Sensores ANT+ opcionais

**NOTA:** se não for necessário configurar sensores ANT+, pode ignorar este passo.

Para utilizar um sensor ANT+ durante a viagem, deve instalá-lo e emparelhá-lo com o Edge.

- Para obter instruções sobre o sensor de ritmo cardíaco, consulte a [página 21](#).
- Para obter instruções sobre o sensor de velocidade e cadência do GSC™ 10, consulte a [página 25](#).
- Para sensores ANT+ de terceiros, consulte a [página 30](#), consulte as instruções do fabricante e visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## Fazer uma viagem

Antes de poder registar um histórico, tem de começar por adquirir sinais de satélite (página 6).

1. Prima e mantenha premido **MENU** para ver a página do cronómetro.

Hora 00:00:00 <sup>00</sup>	
Velocidade 0.0 <sup>k</sup> <sub>h</sub>	Distância 0 <sup>mi</sup>
Hora dia 09:23	Calorias 0 <sup>Cal</sup>

2. Prima **START** para iniciar o cronómetro.  
O histórico só é registado com o cronómetro em funcionamento.
3. Depois de concluído o exercício, prima **STOP**.

## Guardar os dados do exercício

Prima e mantenha premido **RESET** para guardar os dados do exercício e repor o cronómetro.

## Utilizar o Garmin Connect

O Garmin Connect é um software baseado na Internet para armazenar e analisar os seus dados.

1. Visite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Siga as instruções no ecrã.



## Treinar com o Edge

### Alertas

Pode utilizar os alertas do Edge para treinar com objectivos específicos de tempo, distância, calorias, ritmo cardíaco, cadência e potência.

#### Utilizar alertas de tempo, distância e calorias

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Alertas**.
3. Seleccione **Alerta de Tempo**, **Alerta de Distância** ou **Alerta de Calorias**.
4. Ligue o alerta.
5. Introduza um valor de tempo, distância ou calorias.
6. Faça uma viagem.

Sempre que atingir o valor de alerta, o Edge emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

**NOTA:** para activar os sons associados às mensagens, consulte a [página 41](#).

### Utilizar alertas avançados

Se tiver um sensor de ritmo cardíaco opcional, como o GSC 10 ou um sensor ANT+ de outro fabricante, pode configurar alertas avançados.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Alertas**.
3. Seleccione uma opção:
  - Seleccione **Alerta RC** para definir o ritmo cardíaco mínimo e máximo em batimentos por minuto (bpm).

**NOTA:** para obter mais informações sobre definições e zonas de ritmo cardíaco, consulte a [página 22](#).

- Selecione **Alerta de Cadência** para definir os valores de cadência rápida e lenta em rotações do braço da manivela por minuto (rpm).
- Selecione **Alerta de Potência** para definir os valores de potência mínima e máxima em watts.

#### 4. Faça uma viagem.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para ritmo cardíaco, cadência ou potência, o Edge emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

**NOTA:** para activar os sons associados às mensagens, consulte a [página 41](#).

## Utilizar o Auto Lap por distância

Pode utilizar o Auto Lap® para marcar automaticamente a volta após ter percorrido uma determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 10 milhas ou 40 quilómetros).

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Definições > Defn. da bicic. > Auto Lap**.
3. No campo **Accionador do Auto Lap**, selecione **Por distância**.
4. Introduza um valor.
5. Personalize os campos de dados de volta opcionais ([página 37](#)).
6. Faça uma viagem.

## Utilizar o Auto Lap por posição

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada posição. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, numa subida longa ou em sprints de treino).

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Defin. da bicic. > Auto Lap**.
3. No campo **Accionador do Auto Lap**, seleccione **Por posição**.
4. Seleccione uma opção:
  - Seleccione **Premir só Lap** para accionar o contador de voltas de cada vez que premir **LAP** e sempre que passar novamente por um desses locais.

- Seleccione **Start e Lap** para accionar o contador de voltas na localização do GPS quando prime **START** e em qualquer local durante a viagem quando prime **LAP**.
  - Seleccione **Mark e Lap** para accionar o contador de voltas numa localização específica do GPS marcada antes da viagem e em qualquer local durante a viagem quando premir **LAP**.
5. Personalize os campos de dados de volta opcionais (consulte a [página 37](#)).
  6. Faça uma viagem.

**NOTA:** durante os percursos, utilize a opção **Por posição** para accionar voltas em todas as posições da volta guardadas no percurso.

## Utilizar o Auto Pause

Pode utilizar o Auto Pause® de forma a que o cronómetro pause automaticamente quando pára de se mover ou quando a velocidade atinge um determinado limite inferior. Esta funcionalidade revela-se útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

**NOTA:** o tempo de pausa não é guardado nos dados de Histórico.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecciona **Definições > Defín. da bicic. > Auto Pause**.
3. Selecciona uma opção:
  - Selecciona **Desligado**.
  - Selecciona **Quando parado** para que o cronómetro pause automaticamente quando parar de se mover.
  - Selecciona **Velocidade personalizada** para que o cronómetro pause automaticamente quando a velocidade desce abaixo de um valor especificado.

4. Personalize os campos de dados de volta opcionais (consulte a [página 37](#)).  
Para ver a totalidade de tempo (desde que premiu **START** até que premiu **RESET**), seleccione o campo de dados **Tmp. - Decorr.**
5. Faça uma viagem.

## Utilizar Percorrer auto

Utilize a funcionalidade Percorrer auto para passar automaticamente por todas as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecciona **Definições > Defín. da bicic. > Percorrer auto**.
3. Selecciona uma velocidade de apresentação: **Lento**, **Médio** ou **Rápido**.
4. Faça uma viagem.  
As páginas de dados de treino são percorridas automaticamente. Pode premir **PAGE** para mudar manualmente de página.

## Percursos

Os percursos permitem treinar utilizando uma actividade registada anteriormente. Poderá seguir o percurso tentando igualar ou ultrapassar os objectivos previamente definidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, irá competir contra um Virtual Partner® tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.

Pode criar um percurso a partir da sua actividade ou enviar um percurso do Garmin Connect para o seu dispositivo.

### Criar percursos com o Edge

Antes de criar um percurso, deve guardar o histórico dos dados de registo de GPS no Edge.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Percursos > Novo**.
3. Seleccione uma viagem anterior em que pretenda basear o seu percurso.

O Edge atribui um nome predefinido ao seu novo percurso apresentado na lista.

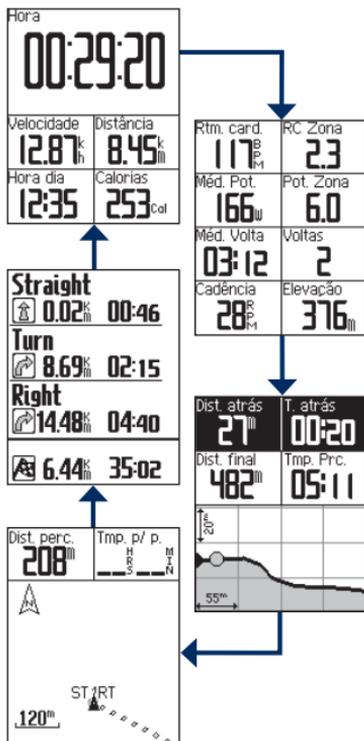
4. Seleccione o percurso a partir da lista.
5. Seleccione **Editar circuito** para alterar o nome do percurso.
6. No campo superior, dê um nome que descreva o percurso (por exemplo, 18mi\_Ridgeview).

## Iniciar um percurso

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Percursos**.
3. Seleccione o percurso a partir da lista.
4. Seleccione uma opção:
  - Seleccione **Efectuar percurso**.
  - Seleccione **Mapa** para pré-visualizar o percurso e prima **BACK** para voltar para a lista de percursos.
  - Seleccione **Perfil** para pré-visualizar o perfil da elevação e prima **BACK** para voltar para a lista de percursos.
5. Prima **START**.

O histórico é guardado mesmo que não esteja no percurso. Quando terminar, é apresentada a mensagem “Percurso concluído”.
6. Faça uma viagem.

7. Prima **PAGE** para ver as páginas de dados:



### Opções fora de percurso

Podemos incluir um aquecimento antes do início do percurso. Prima **START** para iniciar o percurso e proceda ao aquecimento normal. Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao percurso. Quando se encontrar em qualquer parte do percurso, o Edge apresenta a mensagem “No Percurso”.

**NOTA:** quando premir **START**, o Virtual Partner inicia o percurso e não aguarda pelo fim do aquecimento.



Se se desviar do percurso, o Edge apresenta a mensagem “Fora de Percurso”. Utilize o mapa ou os pontos do percurso para encontrar de novo o caminho para o percurso.

### Alterar a velocidade do percurso

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Percursos**.
3. Seleccione o percurso a partir da lista.
4. Seleccione **Efectuar percurso**.
5. Prima **LIGHT**.
6. Utilize ▼ e ▲ para ajustar a percentagem de tempo para concluir o percurso.  
Por exemplo, para melhorar o tempo de percurso em 20%, introduza uma velocidade de percurso de 120%. Irá competir contra o Virtual Partner para concluir um percurso de 30 minutos em 24 minutos.

### Parar um percurso

Prima e mantenha premida a tecla **MENU** e seleccione **Treino > Parar percurso**.

### Eliminar um percurso

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Percursos**.
3. Seleccione um percurso.
4. Seleccione **Eliminar percurso > Sim**.

### Exercícios

Pode utilizar o Edge para criar exercícios que incluam objectivos para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e voltas de descanso. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no Edge.

**Criar exercícios**

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Treino > Exercícios > Novo**.
3. Introduza um nome que descreva o exercício no campo do topo (por exemplo, RÁPIDO 10).
4. Selecione **Adicionar novo passo**.
5. Selecione **Duração** para especificar como a etapa será medida.  
Por exemplo, selecione **Distância** para terminar a etapa após decorrida uma distância especificada.  
Se seleccionar **Abrir**, pode premir **LAP** para terminar a etapa durante o exercício.
6. Se necessário, introduza um valor no campo **Duração** abaixo.
7. Selecione **Object.** para escolher o seu objectivo durante a etapa.  
Por exemplo, selecione **Ritmo card** para manter um ritmo cardíaco constante durante a etapa.

8. Se necessário, selecione a zona alvo ou introduza um intervalo personalizado.  
Por exemplo, pode seleccionar uma zona de ritmo cardíaco. Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para o ritmo cardíaco, o Edge emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.
9. Se necessário, selecione **Sim** no campo **Vol. desc**.  
Durante uma volta de descanso, o cronómetro continua a contar e os dados são registados.
10. Prima **BACK** para continuar.
11. Repita os passos 4–9 para adicionar uma nova etapa.

**Repetir etapas de um exercício**

Para poder repetir uma etapa de um exercício, tem de criar um exercício com pelo menos uma etapa.

1. Selecione **Adicionar novo passo**.
2. Selecione uma opção no campo **Duração**.

## Treinar com o Edge

---

- Selecione **Repetir** para repetir uma etapa, uma ou mais vezes.  
Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 milhas dez vezes.
  - Selecione **Repetir até** para repetir uma etapa durante uma duração específica.  
Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 milhas durante 60 minutos ou até que o seu ritmo cardíaco atinja 160 bpm.
3. No campo **Voltar ao passo**, selecione uma etapa para repetir.
  4. Se necessário, selecione **Sim** no campo **Vol. desc.**
  5. Prima **BACK** para continuar.

### Iniciar um exercício

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Treino > Exercícios**.
3. Selecione o exercício.
4. Selecione **Efectuar exercício**.
5. Prima **START**.

6. Faça uma viagem.
7. Prima **PAGE** para ver as páginas de dados.

Após iniciar um exercício, o Edge apresenta cada etapa do exercício, o objectivo (se definido) e os dados de exercícios actuais. É emitido um alarme sonoro audível quando está prestes a concluir uma etapa do exercício. É apresentada uma mensagem com a contagem decrescente do tempo ou da distância, até ser iniciada uma nova etapa.

### Terminar uma etapa

Prima **LAP** para terminar uma etapa mais cedo.

### Parar um exercício

1. Prima **STOP** para parar o cronómetro.
2. Prima e mantenha premido **RESET** para guardar os dados do exercício e repor o cronómetro.

### Editar um exercício no Edge

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Exercícios**.
3. Seleccione o exercício.
4. Seleccione **Editar exercício**.
5. Seleccione a etapa.
6. Seleccione **Editar passo**.
7. Faça todas as alterações necessárias e prima **BACK** para continuar.
8. Prima **BACK** para guardar e sair.

### Eliminar um exercício

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Treino > Exercícios**.
3. Seleccione o exercício.
4. Seleccione **Apag. exercício > Sim**.

## Sensores ANT+

O Edge é compatível com os seguintes acessórios ANT+:

- Sensor de ritmo cardíaco ([página 21](#))
- Sensor de velocidade e cadência GSC 10 ([página 25](#))
- Sensores ANT+ de outros fabricantes ([página 30](#))

Para obter mais informações sobre a compra de acessórios adicionais, visite <http://buy.garmin.com>.

## Dicas para Emparelhar sensores ANT+ com o seu dispositivo Garmin

- Certifique-se de que o sensor ANT+ é compatível com o seu dispositivo Garmin.
- Antes de emparelhar o sensor ANT+ com o dispositivo Garmin, afaste-o 10 m de outros sensores ANT+.

- Coloque o dispositivo Garmin a uma distância de (3 m) do sensor ANT+.
- Depois de emparelhar pela primeira vez, o dispositivo Garmin reconhece automaticamente o sensor ANT+ sempre que é activado. Este processo ocorre automaticamente sempre que liga o dispositivo Garmin, demorando apenas alguns segundos até que os sensores sejam activados e funcionem correctamente.
- Quando emparelhado, o dispositivo Garmin só recebe dados do seu sensor mesmo que se aproxime de outros sensores.

## Colocar o sensor de ritmo cardíaco

### CUIDADO

O sensor de ritmo cardíaco pode causar irritação se for utilizado durante longos períodos de tempo. Para atenuar este efeito, aplique lubrificante ou gel anti-fricção no centro da correia nas zonas que estejam em contacto com a pele.



Não utilize géis ou lubrificantes que contenham protector solar. Não aplique gel ou lubrificante anti-fricção nos eléctrodos.

Use o sensor de ritmo cardíaco em contacto directo com a pele, logo abaixo do esterno. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a viagem.

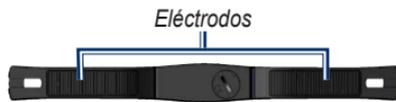
1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no sensor de ritmo cardíaco.



Correia do sensor de ritmo cardíaco



Sensor de ritmo cardíaco (vista anterior)



Sensor de ritmo cardíaco (vista posterior)

2. Prima a patilha.
3. Humedeça os dois eléctrodos na parte posterior do monitor cardíaco para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.
4. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor.  
O logótipo Garmin deve ficar com o lado direito para cima.

Depois de colocar o sensor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados.

## Utilizar o sensor de ritmo cardíaco

1. Ligue o Edge.
2. Coloque o Edge ao alcance (3 m) do sensor de ritmo cardíaco.
3. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
4. Selecione **Definições > Defn. da bicic. > Ritmo cardíaco > ANT+ RC**.
5. Selecione **Sim > Reiniciar rast.**
6. Prima **BACK** para voltar para o menu principal.

Quando o sensor de ritmo cardíaco é emparelhado, é apresentada uma mensagem e é mostrado o ícone de ritmo cardíaco  no menu principal.

7. Personalize os campos de dados opcionais ([página 37](#)).
8. Faça uma viagem.

**DICA:** se não forem apresentados os dados de ritmo cardíaco ou se os mesmos forem erráticos, poderá ser necessário apertar a

correia ao peito ou aquecer durante 5–10 minutos (consulte a [página 31](#)).

### Ver as suas zonas e definições de ritmo cardíaco

O Edge utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **Definições > Defn. da bicic. > Ritmo cardíaco > Zonas RC**.

**NOTA:** pode personalizar o ritmo cardíaco máximo, o ritmo cardíaco em repouso e as zonas de ritmo cardíaco utilizando o Garmin Connect ou ([página 8](#)).

## Zonas de ritmo cardíaco

	<b>% do Ritmo cardíaco máximo ou do ritmo cardíaco em repouso</b>	<b>Esforço sentido</b>	<b>Benefícios</b>
1	50% a 60%	Ritmo fácil e descontraído; respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico; reduz o stress
2	60% a 70%	Ritmo confortável; respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico; bom ritmo de recuperação
3	70% a 80%	Ritmo moderado; maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior; treino cardiovascular ideal
4	80% a 90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável; esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior; aumento de velocidade
5	90% a 100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo; respiração ofegante	Resistência anaeróbica e muscular; aumento da potência

## Acerca das zonas de ritmo cardíaco

### ⚠ ATENÇÃO

Consulte o seu médico, que lhe indicará quais as zonas de ritmo cardíaco adequadas para a sua condição física e de saúde.

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo específico de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5.

Como é que as zonas de ritmo cardíaco afectam os seus objectivos físicos? A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua capacidade física e respeitar estes princípios:

- O seu ritmo cardíaco é uma boa medida da intensidade do exercício.
- O treino de zonas de ritmo cardíaco específicas pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.

- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode prevenir exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

## Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco

O sensor de ritmo cardíaco contém uma pilha CR2032 substituível pelo utilizador.

**NOTA:** contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as pilhas.

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do sensor de ritmo cardíaco.



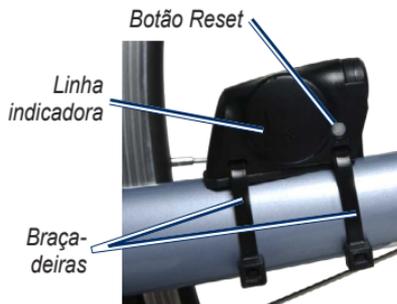
2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda até a seta apontar para **OPEN**.
3. Remova a tampa e a pilha.
4. Aguarde 30 segundos.
5. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.  
**NOTA:** tenha cuidado para não danificar ou perder a junta do O-ring da tampa.
6. Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.

## Instalar o GSC 10

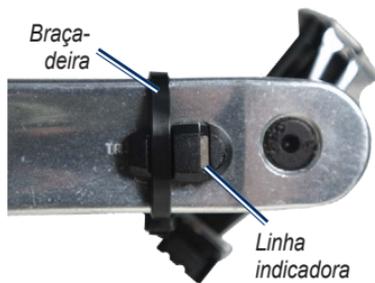
Para que o Edge possa receber dados, os dois ímanes devem estar alinhados com as respectivas linhas indicadoras.

1. Coloque o GSC 10 no eixo traseiro (no lado oposto à transmissão).

**NOTA:** coloque o painel em borracha plano ou o painel em borracha triangular entre o GSC 10 e a correia para obter estabilidade.



**O GSC 10 na parte posterior da corrente**



**Íman do pedal no braço da manivela**

2. Fixe o GSC 10 com as duas braçadeiras, sem apertar.
3. Fixe o íman do pedal ao braço da manivela com o suporte adesivo e uma braçadeira.

O íman do pedal deve encontrar-se a 5 mm do GSC 10. A linha de indicação no íman do pedal deve estar alinhada com a linha de indicação no GSC 10.

4. Desaparafuse o íman do raio da peça de plástico.
5. Introduza o raio na ranhura da peça e aperte ligeiramente.

O íman do raio pode estar afastado do GSC 10 se não existir espaço suficiente entre o braço do sensor e o raio. O íman do raio deve estar alinhado com a linha de indicação no braço do sensor.



**O GSC 10 e o alinhamento do íman**

6. Desaperte o parafuso no braço do sensor.
7. Coloque o braço do sensor a uma distância de 5 mm do íman do raio.  
Para um melhor alinhamento, pode aproximar o GSC 10 do íman inclinando-o.

8. Prima o botão **Reset** no GSC 10.  
O LED apresenta-se vermelho e, de seguida, verde.
9. Pedale para testar o alinhamento do sensor.  
O LED vermelho pisca sempre que o íman do pedal passa pelo sensor.  
O LED verde pisca sempre que o íman do raio passa pelo braço do sensor.  
**NOTA:** depois de reposto, o LED apresenta-se intermitente durante as primeiras 60 passagens. Prima novamente **Reset** se pretende passagens adicionais.
10. Depois de realizado o alinhamento e confirmado o funcionamento de todos os componentes, aperte as braçadeiras dos cabos, o braço do sensor e o íman do raio.

## Utilizar o GSC 10

1. Ligue o Edge.
2. Aproxime o Edge do GSC 10 (3 m).
3. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
4. Selecione **Definições > Defín. da bicic.** > **[Bicicleta 1] > ANT+ Vel./Cad.**
5. Selecione **Sim > Reiniciar rast.**
6. Prima **BACK** para voltar para o menu principal.  
Quando o GSC 10 é emparelhado, é apresentada uma mensagem e  é mostrado o ícone de cadência no meu principal.
7. Personalize os campos de dados opcionais ([página 37](#)).
8. Faça uma viagem.

## Acerca do GSC 10

Os dados de cadência do GSC 10 são sempre guardados. Se não houver um GSC 10 emparelhado, os dados GPS são utilizados para calcular a velocidade e a distância.

A cadência é a taxa de pedalada ou “rotação”, medida pelo número de rotações do braço da manivela por minuto (rpm). O GSC 10 inclui dois sensores: um de cadência e outro de velocidade.

Para obter mais informações sobre os alertas de cadência, consulte a [página 9](#).

## Média não igual a zero para dados de cadência

A definição de média de dados não igual a zero está disponível se treinar com um sensor de cadência opcional. A predefinição exclui valores de zero que ocorrem quando não está a pedalar.

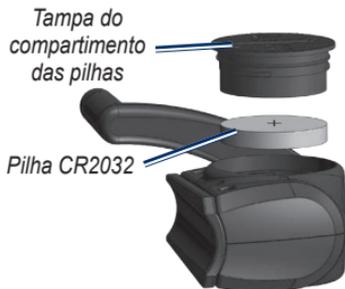
Para ligar ou desligar a média não igual a zero, prima e mantenha premida a tecla **MENU** e seleccione **Definições > Definições da bicicleta > Méd. de dados**.

## Substituir a pilha do GSC 10

O GSC 10 contém uma pilha CR2032 substituível.

**NOTA:** contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as pilhas.

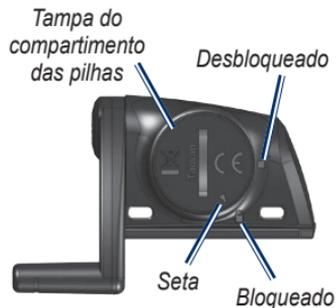
1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte lateral do GSC 10.



2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda, desapertando-a e removendo-a (a seta aponta para a posição desbloqueada).
3. Remova a tampa e a pilha.
4. Aguarde 30 segundos.
5. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

**NOTA:** tenha cuidado para não danificar ou perder a junta do O-ring da tampa.

6. Volte a colocar a tampa e rode-a com a moeda (a seta aponta para a posição bloqueada).



## Sensores ANT+ de terceiros

Para uma lista de sensores ANT+ de outros fabricantes compatíveis com o Edge, visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## Calibrar o seu medidor de potência

Para obter instruções de calibragem específicas para o seu medidor de potência, consulte o manual do fabricante.

Antes de calibrar o seu medidor de potência, deve instalá-lo correctamente e gravar os dados.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Defín. da bicic.** > **[Bicicleta 1] > ANT+ Potência > Calibrar**.
3. Pedale para manter o medidor de potência activo até aparecer a mensagem.

## Ver as suas zonas de potência

Pode definir sete zonas de potência utilizando o Garmin Connect ou. Se sabe qual a sua potência de limite funcional (FTP), introduza o respectivo valor e aguarde que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Defín. da bicic.** > **[Bicicleta 1] > Zonas de pot..**

## Média não igual a zero para dados de potência

A definição de média de dados não igual a zero está disponível se treinar com um sensor de potência opcional. A predefinição exclui valores de zero que ocorrem quando não está a pedalar.

Para ligar ou desligar a média não igual a zero, prima e mantenha premida a tecla **MENU** e seleccione **Definições > Definições da bicicleta > Méd. de dados**.

## Resolução de problemas do sensor ANT+

Problema	Solução
O sensor ANT+ não fica emparelhado com o meu dispositivo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afaste-se 10 m de outros sensores ANT durante o emparelhamento.</li><li>• Aproxime o dispositivo do sensor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento.</li><li>• Se o problema persistir, substitua a pilha.</li></ul>
Tenho um sensor ANT+ de terceiros.	Certifique-se de que é compatível com o Edge ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
A correia do sensor de ritmo cardíaco é demasiado larga.	É vendida em separado uma correia elástica mais pequena. Visite <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

Problema	Solução
Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Certifique-se de que o sensor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo.</li><li>• Humedeça os eléctrodos. Use água, saliva ou gel para eléctrodos.</li><li>• Limpe os eléctrodos. Os resíduos de sujidade e saliva nos eléctrodos podem interferir com os sinais de ritmo cardíaco.</li><li>• Coloque o sensor de ritmo cardíaco nas costas ao invés de no peito.</li><li>• Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade. As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o sensor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.</li><li>• Afaste-se de fontes de campos electromagnéticos fortes e de alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, que podem interferir com o sensor de ritmo cardíaco. As fontes de interferência podem incluir linhas eléctricas de alta tensão, motores eléctricos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fios.</li></ul>

## Histórico

O Edge guarda automaticamente o histórico quando o cronómetro é iniciado. O Edge permite poupar pelo menos 180 horas de dados de viagem com utilização típica. Quando a memória do Edge está cheia, é apresentada uma mensagem. O Edge não elimina nem substitui automaticamente o seu histórico. Consulte a [página 34](#) para saber como eliminar o histórico.

O histórico inclui informações pormenorizadas sobre tempo, distância, calorias, velocidade média, velocidade máxima, altitude e voltas. O histórico do Edge pode ainda incluir o ritmo cardíaco, a cadência e a potência.

**NOTA:** o histórico não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

### Ver o histórico

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecciona **Histórico** > **Actividades**.

	<b>Hoje</b> 12:38	
<b>29:45.25</b>	<b>8.5</b> <sup>km</sup>	
<b>15.45</b> <sup>km</sup>	<b>254</b> <sup>cal</sup>	
<b>Ver mais</b>		

3. Escolha uma opção:
  - Utilize ▼ e ▲ para percorrer as suas actividades.
  - Selecciona **Ver mais** para ver os detalhes da totalidade da viagem ou de cada volta.

### Ver totais de distância e tempo

Prima e mantenha premeida a tecla **MENU** e selecciona **Histórico** > **Totais** para ver a distância e o tempo de viagem acumulados.

## Eliminar o histórico

Depois de transferir o histórico para o computador, pode eliminar o histórico do Edge.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecciona **Histórico > Elimin..**
3. Selecciona uma opção:
  - Selecciona **Activ. Indv.** para eliminar uma actividade de cada vez.
  - Selecciona **Todas as activ.** para eliminar todos os dados do exercício do histórico.
  - Selecciona **Activ. antigas** para eliminar as actividades registadas há mais de um mês.
  - Selecciona **Todos os totais** para repor os totais de tempo e distância de viagem.
4. Selecciona **Sim**.

**NOTA:** isto não permite eliminar qualquer histórico.

## Registo de dados

O Edge utiliza o registo inteligente. Grava os pontos-chave onde são registadas alterações de direcção, velocidade ou ritmo cardíaco.

Se emparelhar um medidor de potência de outro fabricante ([página 30](#)), o Edge grava pontos a cada segundo. A gravação de pontos a cada segundo utiliza uma maior capacidade de memória do Edge, mas cria um registo muito preciso da sua viagem.

## Gestão de dados

Pode utilizar o Edge como dispositivo de armazenamento USB em massa.

**NOTA:** o Edge não é compatível com Windows® 95, 98, Me ou NT. Também não é compatível com o Mac® OS 10.3 e anteriores.

### Ligar o cabo USB

#### AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta mini-USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar o Edge ou de o ligar a um computador pessoal.

1. Ligue o cabo USB a uma porta USB no computador.
2. Levante a capa contra intempéries da porta mini-USB.

3. Ligue a extremidade pequena do cabo USB à porta mini-USB.

O dispositivo é apresentado como uma unidade amovível em O meu computador, nos computadores com Windows, e como um volume montado, nos computadores Mac.

### Carregar ficheiros

Após ligar o dispositivo ao computador, pode carregar manualmente ficheiros dos seguintes tipos para o Edge: .tcx, .fit e .crs.

1. Procure o ficheiro no computador.
2. Selecciona **Editar > Copiar**.
3. Abra o volume ou a unidade “Garmin”.
4. Abra a pasta “NewFiles”.
5. Selecciona **Editar > Colar**.

## Eliminar ficheiros

### AVISO

A memória do Edge contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

Após ligar o dispositivo ao computador, pode eliminar ficheiros manualmente.

1. Abra o volume ou a unidade Garmin.
2. Seleccione o ficheiro.
3. Prima a tecla **Delete** no teclado.

## Desligar o cabo USB

Depois de gerir os ficheiros, pode desligar o cabo USB.

1. Realize uma das seguintes acções:
  - Para computadores Windows, clique no ícone ejectar  no tabuleiro do sistema.
  - Para computadores Mac, arraste o ícone de volume para o Reciclagem .
2. Desligue o dispositivo do computador.

## Definições

Pode personalizar as seguintes definições e funcionalidades:

- Campos de dados (página 38)
- Definições do sistema (página 41)
- Perfis de utilizador (página 43)
- Perfis de bicicleta (página 43)
- Definições GPS (página 45)

### Personalizar os seus campos de dados seleccionáveis

Pode definir campos de dados personalizados para três páginas de dados de treino.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecciona **Definições > Definições da Bicicleta > Campos de Dados**.
3. Selecciona uma das páginas.
4. Selecciona o número de campos de dados que pretende ver nesta página.



Para desligar uma página opcional, defina o número de campos de dados para zero.

5. Utilize **▼**, **▲** e **ENTER** para alterar os campos de dados.
6. Repita os passos 3 a 5 para cada uma das páginas que pretenda personalizar.

## Seleccionáveis

Os campos de dados seleccionáveis com o símbolo \* mostram unidades métricas ou imperiais. Os campos de dados seleccionáveis com o símbolo \*\* requerem um sensor ANT+.

<b>Campo de dados</b>	<b>Descrição</b>
Cadência – Méd. **	Cadência média durante a viagem actual.
Cadência – Volta **	Cadência média na volta actual.
Cadência **	rotações do braço da manivela por minuto.
Calorias	Quantidade de calorias queimadas.
Descida Total *	Total da elevação perdida na viagem actual.
Direcção	A direcção actual de viagem.
Dist – Volta *	Distância percorrida na volta actual.

<b>Campo de dados</b>	<b>Descrição</b>
Distância *	Distância percorrida na viagem actual.
Elevação *	Distância acima ou abaixo do nível do mar.
Gráfico RC **	Gráfico de linhas que mostra a sua zona de ritmo cardíaco actual (1 a 5).
Grau	Cálculo da subida em relação ao percurso. Por exemplo, se por cada 10 pés que subir (elevação) percorrer 200 pés (distância), o grau é de 5%.
Hora	Tempo cronometrado.
Hora – Méd. Volta	Tempo médio nas voltas já concluídas até ao momento.
Hora do dia	Hora actual com base nas suas definições de hora (formato, fuso horário e hora de Verão).

<b>Campo de dados</b>	<b>Descrição</b>
Potência – %FTP **	Potência de saída actual em % FTP (limiar de potência funcional).
Potência – kJ **	Potência de saída total (acumulada) em kilojoules.
Potência – Máx. **	Potência máxima alcançada durante a viagem actual.
Potência – Méd. **	Potência de saída média durante a viagem actual.
Potência – Méd. 3s **	A média de movimento de três segundos de potência de saída.
Potência – Méd. 30s **	A média de movimento de 30 segundos de potência de saída.
Potência – Volta **	Potência de saída média durante a volta actual.

<b>Campo de dados</b>	<b>Descrição</b>
Potência **	Potência de saída actual em watts.
Precisão do GPS*	Margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro exacta de +/- 12 pés.
RC – %máx. **	Percentagem do ritmo cardíaco máximo.
RC – %RCR **	Percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
RC – Méd. %máx. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a corrida.

## Definições

Campo de dados	Descrição
RC – Méd. %RCR **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
RC – Méd. **	Ritmo cardíaco médio durante a viagem.
RC – Volta %máx. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta.
RC – Volta %RCR **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
RC – Volta **	Ritmo cardíaco médio durante a volta actual.
Ritmo cardíaco **	Ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm).
Subida Total *	Total da elevação ganha na viagem actual.

Campo de dados	Descrição
Temperatura *	Temperatura actual em Fahrenheit ou Celsius. <b>NOTA:</b> o Edge pode apresentar leituras de temperatura superiores à temperatura actual do ar se o Edge for exposto à luz solar directa ou estiver na sua mão. O Edge também demorará algum tempo para se ajustar a mudanças de temperatura significativas.
Tempo – Decorrido	Tempo total gravado depois de premir <b>START</b> a <b>RESET</b> .
Tempo – Volta	Tempo decorrido na volta actual.
Velocidade – Máx. *	Velocidade máxima alcançada durante a viagem actual.
Velocidade – Méd. *	Velocidade média durante a viagem.
Velocidade – Volta *	Velocidade média durante a volta actual.
Velocidade *	Velocidade actual.

Campo de dados	Descrição
Velocidade vertical *	Taxa de subida ou descida em pés/metros por hora.
Volts	Número de voltas completadas.
VV – Média de 30s *	Média móvel da velocidade vertical nos últimos 30 segundos.
Zona de RC **	Intervalo actual do ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador, ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.
Zona potência **	Intervalo actual da potência de saída (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

## Alterar as definições do sistema

### Alterar os tons audíveis

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Sistema > Tons**.

3. Ligue ou desligue tons das teclas e mensagens.

### Alterar a retroiluminação

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Sistema > Ecrã**.
3. Altere as definições:
  - Seleccione **Tempo retroiluminação** para alterar o tempo em que a retroiluminação permanece ligada.  
**DICA:** use uma definição de retroiluminação curta para conservar a carga da pilha.
  - Seleccione **Nível retroiluminação** para alterar o brilho.
  - Seleccione **Contraste** para alterar o nível de contraste do ecrã.

### Alterar as definições de configuração

Pode modificar todas as definições que configurou na configuração inicial.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Sistema**.
3. Seleccione uma opção:
  - Seleccione **Config. sistema** para modificar o idioma, o formato da posição, o formato da unidade e o formato das horas.
  - Seleccione **Config. inicial** para modificar todas as definições de configuração na configuração inicial.
4. Siga as instruções no ecrã.

### Fusos horários e formatos de hora

Sempre que liga o Edge e adquire sinais de satélite, o Edge detecta automaticamente o seu fuso horário e a hora actual. Para alterar o formato das horas para 12 ou 24 horas, deve alterar as definições de configuração na configuração do sistema ([página 42](#)).

### Alterar a definição de desactivação da potência automática

Esta funcionalidade desliga automaticamente o Edge após 15 minutos de inactividade.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Sistema > Deslig. auto.**
3. Seleccione **Activar** ou **Desligado**.

## Alterar as suas definições de perfil de utilizador

O Edge utiliza dados pessoais introduzidos pelo utilizador para calcular dados de viagem exactos.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Perfil do utilizador** para actualizar as definições de sexo, idade, peso, altura e classe de actividade.

Utilize a tabela da [página 53](#) para determinar a sua classe de actividade.

3. Siga as instruções no ecrã.

## Acerca das Calorias

A tecnologia de análise do consumo de calorias e do ritmo cardíaco é fornecida e suportada Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, visite [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Actualizar o perfil da bicicleta

Pode personalizar três perfis de bicicleta. O Edge utiliza o peso da bicicleta, o valor do odómetro e a dimensão dos pneus para calcular dados de viagem exactos.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Defin. da bicic.** > [**Bicicleta 1**] > **Detalhes bicic.**
3. Introduza um nome para o perfil da bicicleta.
4. Introduza o tamanho da bicicleta e o valor do odómetro.
5. No campo **Tamanho da roda**, seleccione uma opção:
  - Seleccione **Auto** para calcular o tamanho da roda utilizando a distância de GPS.
  - Seleccione **Person.** para introduzir o tamanho da roda. Pode encontrar uma tabela de tamanhos e circunferências das rodas na [página 51](#).

### Mudar de bicicleta

Após personalizar os seus perfis de bicicleta no Edge, seleccione a sua bicicleta.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Defin. da bicic.** > **[Nome da bicicleta activa] > Detalhes bicic.**
3. Seleccione a bicicleta que pretende utilizar.

### Alterar o aviso de início

Esta funcionalidade detecta automaticamente quando o Edge adquire sinais de satélite e está em movimento. É um lembrete para iniciar o cronómetro para que possa registar os seus dados da viagem.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Defin. da bicic.** > **Iniciar aviso.**

3. Seleccione uma opção no campo

#### **Modo:**

- Seleccione **Desligado**.
- Seleccione **Uma vez**.
- Seleccione **Repetir** para alterar o intervalo de tempo de atraso do lembrete.

### Zonas de velocidade

O Edge contém diferentes zonas de velocidade, da mais lenta (Subida 4) à mais rápida (Velocidade máxima). Os valores destas zonas são predefinidos e podem não ser adequados para as suas capacidades pessoais. Pode personalizar as suas zonas com o Garmin Connect ou ([página 8](#)).

#### **Ver as suas zonas de velocidade**

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **Definições > Defin. da bicic.** > **Zonas de velocidade.**

## Definições de GPS

As definições de GPS incluem as seguintes opções:

- Desligar sinais de satélite ([página 45](#))
- Ver a página de satélite ([página 45](#))
- Utilizar pontos de elevação ([página 46](#))

### Treino no interior

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Selecione **GPS > Estado do GPS**.
3. Selecione **Desligado**.

Quando o GPS está desligado, os dados de velocidade e distância só estão disponíveis se tiver um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o Edge (tais como o GSC 10). O Edge irá procurar novamente sinais de satélite da próxima vez que o ligar.

### Página de satélite

A página de satélite mostra as suas informações de satélite GPS actualizadas. Para ver a página de satélite, prima e mantenha premida o botão **MENU** e seleccione **GPS > Satélite**.

Na página de satélite, a precisão do GPS é apresentada no topo da página. As barras pretas representam a potência de cada sinal de satélite recebido (o número do satélite aparece sob cada uma das barras).

Para obter mais informações sobre o GPS, visite [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

### Definir pontos de elevação

Pode acumular até 10 pontos de elevação. Utilizar um ponto de elevação sempre que inicia uma viagem de formação específica fornece dados de elevação mais consistentes e precisos.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **GPS > Definir elevação**.
3. Introduza um nome descritivo.
4. Introduza a localização conhecida.
5. Seleccione **Guardar**.

Da próxima vez que iniciar o cronómetro, o Edge procura automaticamente pontos de elevação a uma distância de 30 m da sua localização. O Edge utiliza os dados de elevação como ponto de partida.

### Editar pontos de elevação

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **GPS > Pontos de elevação**.
3. Seleccione o ponto de elevação que pretende editar.
4. Edite o nome e a elevação.

### Eliminar pontos de elevação

Se não quiser utilizar um ponto de elevação guardado, deve eliminar o ponto de elevação do Edge.

1. Prima e mantenha premido o botão **MENU**.
2. Seleccione **GPS > Pontos de elevação**.
3. Seleccione o ponto de elevação que pretende eliminar.
4. Seleccione **Eliminar**.

## Anexo

### Registrar o dispositivo

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo online:

- Visite <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

### Acerca do Edge

Para ver informações importantes sobre o software e a ID da sua unidade, prima e mantenha premido **MENU** e seleccione **Definições > Acerca do Edge**.

### Actualizar o software

1. Seleccione uma opção:
  - Utilize o WebUpdater. Visite [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Utilize o Garmin Connect. Visite <http://connect.garmin.com>.
2. Siga as instruções no ecrã.

### Contactar a Assistência ao Produto Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin se tiver alguma pergunta acerca deste produto:

- Nos EUA, aceda a [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) ou contacte a Garmin USA através do número de telefone (913) 397 8200 ou (800) 800 1020.
- No R.U., contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do n.º de telefone 0808 2380000.
- Na Europa, aceda a [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) e clique em **Contact Support** para obter informações relativas a

cada país, ou contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do telefone +44 (0) 870 8501241.

## Utilizar a retroiluminação

- Prima **LIGHT** para ligar a retroiluminação.
- Prima qualquer botão para prolongar a retroiluminação por mais 15 segundos.  
**NOTA:** os alertas e mensagens também ativam a retroiluminação.
- Alterar as definições de retroiluminação ([página 41](#)).

## Adquirir acessórios opcionais

Visite <http://buy.garmin.com> ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

## Especificações

Especificações do Edge	
Dimensões (L x A x P)	1,9 x 2,7 x 0,85 pol. (48,3 x 68,6 x 21,6 mm)
Peso	2,0 oz. (56,7 g)
Ecrã (L x A)	1,25 x 1,5 pol. (31,8 x 37 mm)
Resolução (L x A)	128 x 160 pixéis, com retroiluminação LED
Resistência à água	IPX7
Armazenamento dos dados	Aproximadamente 50 MB (pelo menos 180 horas de dados de viagem, utilização típica)
Interface do computador	USB
Tipo de pilha	Pilha de íões de lítio de 700 mAh recarregável (incorporada)
Vida útil da pilha	18 horas, utilização típica

Especificações do Edge	
Intervalo de temperatura de funcionamento	De 5°F a 140°F (de -15°C a 60°C)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 32°F a 122°F (de 0°C a 50°C)
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios de 2,4 GHz
Receptor de GPS	Receptor de GPS incorporado de alta sensibilidade
Altímetro	Altímetro barométrico interno

Especificações do suporte para montagem em bicicleta	
Dimensões (L x A x P)	1,5 x 1,5 x 0,36 pol. (37,8 x 37,8 x 9,2 mm)
Peso (incluindo correias e almofadas de separadores de borracha)	0,28 oz. (7,9 g)
Correias (O-rings)	Dois tamanhos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,3 x 1,5 x 0,9 pol. AS568-125</li> <li>• 1,7 x 1,9 x 0,9 pol. AS568-131</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> utilize apenas correias de substituição EPDM (monómero de etileno-propileno-dieno). Visite <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> ou contacte um revendedor Garmin.</p>

<b>Especificações do sensor de ritmo cardíaco</b>	
Dimensões (L × A × P)	13,7 × 1,3 × 0,4 pol. (34,7 × 3,4 × 1,1 cm)
Peso	1,6 oz. (44 g)
Resistência à água	32,9 pés (10 m)
Alcance da transmissão	Aproximadamente 9,8 pés (3 m)
A pilha	CR2032 substituível pelo utilizador (3 V) contém perclorato – pode requerer manuseamento especial. Consulte <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Vida útil da pilha	Aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)

<b>Especificações do sensor de ritmo cardíaco</b>	
Temperatura de funcionamento	De 14°F a 122°F (de -10°C a 50°C) <b>NOTA:</b> em condições de tempo frio, use vestuário adequado para manter o sensor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura do corpo.
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios de 2,4 GHz

<b>Especificações do GSC 10</b>	
Dimensões (L × A × P)	2,0 × 1,2 × 0,9 pol. (5,1 × 3,0 × 2,3 cm)
Peso	0,9 oz. (25 g)
Resistência à água	IPX7
Alcance da transmissão	Aproximadamente 9,8 pés (3 m)

Especificações do GSC 10	
A pilha	CR2032 substituível pelo utilizador (3 V) contém perclorato – pode requerer manuseamento especial. Consulte <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Vida útil da pilha	Aproximadamente 1,4 anos (1 hora por dia)
Temperatura de funcionamento	De 5°F a 158°F (de -15°C a 70°C)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios de 2,4 GHz

## Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Para alterar o perfil da bicicleta, consulte a [página 43](#).

Dimensão da Roda	C (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

## Anexo

<b>Dimensão da Roda</b>	<b>C (mm)</b>
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

<b>Dimensão da Roda</b>	<b>C (mm)</b>
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

## Classes de actividades

	Quão activo é?	Com que regularidade faz exercício?	Durante quanto tempo faz exercício?
0	Sem registo de exercício	-	-
1	Ocasional, exercício leve	Uma vez em duas semanas	Menos de 15 minutos
2			De 15 a 30 minutos
3		Uma vez por semana	Aproximadamente 30 minutos
4	Exercício regular e treino	2 a 3 vezes por semana	Aproximadamente 45 minutos
5			De 45 minutos a 1 hora
6			De 1 a 3 horas
7		3 a 5 vezes por semana	De 3 a 7 horas
8	Treino diário	Quase diariamente	De 7 a 11 horas
9		Diariamente	De 11 a 15 horas
10			Mais de 15 horas

As informações de classes de actividade são disponibilizadas pela Firstbeat Technologies Ltd. e partes destas baseiam-se em Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing,” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

## Resolução de problemas

Problema	Solução
Os botões não respondem. Como posso reiniciar o Edge?	Prima e mantenha premidas as teclas <b>POWER</b> , <b>MENU</b> e <b>RESET</b> em simultâneo para repor o Edge. <b>NOTA:</b> este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.
Desejo eliminar todos os dados de utilizador do meu Edge.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Desligue o Edge.</li><li>2. Prima e mantenha premidos os botões <b>POWER</b> e <b>RESET</b> até que surja a mensagem.</li><li>3. Seleccione <b>Sim</b> para limpar todos os dados de utilizador.</li></ol> <b>NOTA:</b> isto elimina todas as -informações introduzidas pelo utilizador, mas não elimina o histórico.
O meu Edge não adquire sinais de satélite.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Afaste o Edge de parques de estacionamento, edifícios altos e árvores.</li><li>2. Ligue o Edge.</li><li>3. Mantenha-se estático durante vários minutos.</li></ol>
O indicador da pilha não parece fornecer dados precisos.	Deixe que a pilha do Edge descarregue totalmente e volte a carregá-la (sem interromper o ciclo de carregamento).
A pilha tem um ciclo de vida limitado.	Reduza o tempo da retroiluminação ( <a href="#">página 41</a> ).
Como sei se o meu Edge se encontra nomodo de armazenamento USB em massa?	Deverá ver uma nova unidade amovível em "O meu computador" em computadores Windows e um volume instalado nos computadores Mac.

Problema	Solução
O meu Edge está ligado ao computador, mas não entra no modo de armazenamento em massa.	<p>Pode ter carregado um ficheiro corrompido.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desligue o Edge do computador.</li> <li>2. Desligue o Edge.</li> <li>3. Prima e mantenha premido o botão <b>MENU</b> enquanto liga o Edge ao computador.</li> </ol> <p>Continue a premir <b>MENU</b> durante 10 segundos ou até o Edge entrar no modo de armazenamento em massa.</p>
Não consigo encontrar as unidades amovíveis na minha lista de unidades.	<p>Se dispuser de várias unidades de rede detectadas pelo computador, o Windows poderá ter dificuldades em atribuir letras às unidades da Garmin. Consulte o ficheiro de Ajuda do seu sistema operativo para obter informações acerca da atribuição de letras às unidades.</p>
O nome do meu ficheiro de percurso foi alterado.	<p>Pode carregar ficheiros .tcx e .crs no Edge. Quando selecciona o percurso por qualquer motivo, o ficheiro é convertido num ficheiro de percurso .fit.</p>
Alguns dados desapareceram do histórico do Edge.	<p>Quando a memória do Edge está cheia, já não é possível gravar dados. Transfira os dados para o seu computador regularmente para evitar a perda de dados.</p>
É necessário substituir as correias para montagem.	<p>Visite <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> ou contacte um revendedor Garmin. Adquira apenas correias feitas de EPDM.</p>

# Índice Remissivo

## A

- acessórios 48
- atualizar software 47
- adquirir sinais de satélite 6, 54
- alertas 9
- alertas de calorias 9
- alertas de distância 9
- anilhas (correias) 49
- assistência ao produto 47
- Assistência ao Produto  
Garmin 47
- Auto Lap 10, 11
- Auto Pause 12

## B

- botões 5

## C

- cadência
  - alertas 10
  - campos de dados 38
  - treino 28
- calibrar o seu medidor de potência 30

- calorias 38
- campos de dados 38–41
- campos de dados
  - personalizados 37–40
- capa contra intempéries 2, 8, 35
- carregamento de dados 35
- carregar ficheiros 35
- carregar o Edge 1
- classes de actividade 43, 53
- configuração inicial 4, 42
- correias 3, 49, 55
- CR2032 54
  - a carregar 1
  - conservar 41

## D

- definições 37
- dimensão dos pneus 43
- distância
  - campos de dados 38

## E

- elevação
  - campos de dados 38, 40
  - pontos 46

## eliminar

- ficheiros 36
  - histórico 34
- eliminar os dados de
  - utilizador 54
- emparelhar sensores ANT+ 6, 20
- especificações 48
- especificações técnicas 48
- exercícios 16–19
  - a carregar 35

## F

- ficheiros
  - a carregar 35
  - a eliminar 36

## G

- GPS
  - definições 45
  - página de satélite 45
  - precisão 39
- grau 38
- GSC 10 28, 50
  - instalar 25
  - pilha 29
- guardar os dados 7, 19

**H**

histórico 33, 55  
a transferir 8  
eliminar 34  
ver 33

**I**

ícones 4  
ID da unidade 47  
ímã do pedal 26  
ímã do raio 26  
instalar o Edge 2

**M**

mensagem de aviso de  
início 42, 44  
montagem 2, 49  
mudar de bicicleta 44

**P**

Percorrer auto 12  
percursos 13–19  
a carregar 35  
perfil  
bicicleta 43  
utilizador 43  
perfil do utilizador 43

perfis de bicicleta 43, 44  
pilha de íons de lítio 1, 48  
potência  
alertas 10  
campos de dados 39  
metro 30  
registo de dados 34  
zonas 30

**R**

registar o histórico 7  
registo 47  
registo de dados 34  
registo do produto 47  
registo inteligente 34  
repor o Edge 54  
resolução de problemas 31, 54  
retroiluminação 41, 48  
ritmo cardíaco  
alertas 9  
campos de dados 40  
definições 22  
zonas 22–24

**S**

sensor de ritmo cardíaco  
colocar 21  
CR2032 24  
especificações 50

utilizar 22  
sensor de velocidade e  
cadência 50  
sensores, emparelhar 6  
sensores ANT+ 6, 20–32  
resolução de problemas 31  
sinais de satélite 45  
adquirir 6  
software  
atualizações 47  
versão 47  
sons 41  
suporte para montagem em  
bicicleta 2, 49

**T**

tamanhos das rodas 43, 51  
tempo  
alertas 9  
campos de dados 38  
zonas e formatos 42  
tempo de pausa 12  
temporizador 7, 33  
transferir dados 8, 35  
treinar com o Edge 9  
treino  
no interior 45

## Índice Remissivo

---

### U

USB [2](#), [8](#), [35](#), [54](#)

### V

velocidade

    campos de dados [40](#)

    zonas [44](#)

velocidade vertical [41](#)

Virtual Partner [13](#), [15](#)

### Z

zonas

    potência [30](#)

    ritmo cardíaco [22-24](#)



**Para obter as mais recentes actualizações gratuitas (excepto dados do mapa),  
ao longo de toda a vida útil dos seus produtos Garmin, visite o website da  
Garmin em [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**

**GARMIN®**



© 2010-2012 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, EUA

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

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2<sup>nd</sup> Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.C.)

Dezembro de 2012

N.º de referência 190-01071-34 Rev. D

Impresso em Taiwan