GARMIN

Edge™ 205/305

manual de usuario

© Copyright 2005 Garmin Ltd. o sus filiales.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle
Abbey Park Industrial Estate
Romsey, SO51 9DL, U.K.

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

Todos los derechos reservados. Salvo lo expresamente indicado en este documento, no está permitido reproducir, copiar, transmitir, divulgar, descargar ni almacenar este manual, ni total ni parcialmente, en ningún medio de almacenamiento, sea cual sea el propósito, sin contar con el expreso consentimiento previo y por escrito de Garmin. Garmin permite descargar una única copia de este manual en el disco duro u otro medio de almacenamiento electrónico para visualizar e imprimir una única copia de este manual o de cualquier revisión posterior del mismo, a condición de que dicha copia electrónica o impresa contenga íntegramente este aviso de copyright y teniendo en cuenta que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual o de cualquier revisión posterior del mismo queda terminantemente prohibida.

La información contenida en este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho de modificar o mejorar sus productos y realizar cambios en el contenido, sin estar obligada a notificar dichos cambios o mejoras a ninguna persona u organización.Visite la web de Garmin (www.garmin.com) para obtener las últimas actualizaciones e información complementaria sobre el uso y funcionamiento de este y otros productos Garmin.

Garmin®, Auto Lap® y Auto Pause® son marcas comerciales registradas y Edge™, GSC10™, Virtual Partner™ y Garmin Training Center™ son marcas registradas de Garmin Ltd. o sus filiales y no se pueden usar sin el permiso expreso de Garmin.

Enero 2006 Cód. producto 190-00580-00 Rev. B Impreso en España

Introducción 5
Acerca de este manual 5
Inicio 6
Carga de batería 6
Colocar el Edge 10
Configuración del 12
Adquisición de señales de satélite 13
Colocar el pulsómetro 14
Colocar el sensor GSC10™ . 16
Configuración de su perfil de usuario 19
Configuración del perfil de su bicicleta 20
Configuración de retroiluminación y contrastes 20
Entrenamiento 22
Pausa automática/Vuelta . 22
Avisos 24
Uso de avisos de tiempo y distancia 24
Uso de avisos de velocidad ...25
Uso de avisos de ritmo cardíaco 26
Uso de avisos de cadencia 27
Compañero virtual 28
Ejercicios: Rápidos, intervalos y avanzados 29
Utilización de ejercicios ...30
Ejercicios rápidos 30
Ejercicios por intervalos ..33
Ejercicios avanzados 34
Recorridos 39
Creación de recorridos 39
Utilización de recorridos ..40
Historial 42
Visualizar historial 42
Borrado del historial 45
Navegación 46
Navegación con el mapa .. 46
Marcar y buscar localizaciones 47
Navegación con rutas 49
Visualización de información del GPS 51
Acerca del GPS 52
Personalizar 53

Configuración de campos de datos personalizados..53
Muestras de configuraciones de campos de datos 54
Cambio en configuraciones del sistema.....55
Actualización del perfil de usuario 59
Cambio de perfil de bicicleta ... 59
Configuración de zonas...59
Zonas de velocidad 59
Configuración de zonas de ritmo cardíaco 60
Grabación de datos.....62
Apéndice 63
Campos de datos Edge....63
Accesorios Edge 69
Visualizar datos de RC.....70
Entrenamiento con zonas de Ritmo Cardíaco.....70
Emparejamiento del sensor..... 73
Entrenamiento con cadencia 75
Altímetro barométrico.....75
Training Center Garmin ...76
Mantenimiento del Edge ..77
Guardar 77
Inmersión en agua..... 78
Especificaciones 78
Reemplazo de batería ... 80
Registro del producto 81
Contactar con Garmin ... 81
Advertencia 82
Información de seguridad.....82
Precaución 83
Cumplimiento FCC 84
Acuerdo de licencia de software.....85
Declaración de conformidad CE..... 86
índice 90

INTRODUCCIÓN

¡Gracias por haber elegido el Edge™ de Garmin®! Lleve un control de sus actividades en bicicleta usando este avanzado procesador con GPS.

Acerca de este manual

Para sacarle el máximo partido a su Edge, lea este manual de usuario y la *Guía rápida del Edge*.

Inicio–Cargue el Edge, coloque y use el pulsómetro y el sensor de cadencia y velocidad GSC10 y configure el Edge para su primer recorrido en bicicleta.

Entrenamiento–Personalice alertas y cree ejercicios y recorridos en su Edge.

Historial–Visualice y gestione los datos del historial de su Edge.

Navegación–aprenda lo necesario sobre las funciones de navegación de su Edge, incluyendo cómo guardar y buscar localizaciones, crear rutas y visualizar la página de satélites.

Personalizar–Configure su Edge para que se adapte a sus necesidades de entrenamiento.

Apéndice–Contiene especificaciones, instrucciones sobre limpieza, información sobre el Training Center™ de Garmin y accesorios opcionales. Asegúrese de leer la información sobre seguridad de esta sección para aprender a usar su Edge con seguridad y de manera responsable.

Índice–Contiene un índice exhaustivo por temas.

INICIO

Siga las instrucciones que se ofrecen en esta sección para configurar y comenzar a usar su Edge.

Cargar la batería

El Edge se alimenta mediante una batería de litio incorporada que se puede recargar con el cargador de 220V que se incluye en la caja del equipo. También podrá cargar el Edge con el cable USB y su ordenador personal. Cargue el Edge durante al menos tres horas antes de comenzar a usarlo.

ADVERTENCIA: *Para evitar que se sulfate, antes de cargar el equipo o conectarlo al ordenador, asegúrese de que el puerto mini-USB, la tapa protectora y la zona colindante se encuentran totalmente secas.*

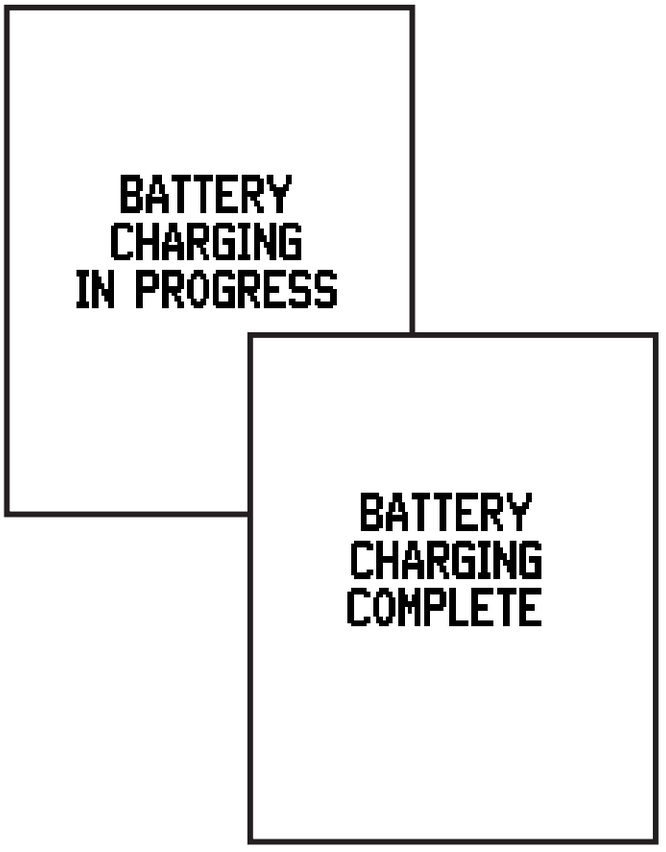
Cómo cargar el Edge:

1. Gire el equipo y descubra el puerto mini-USB cubierto con la tapa protectora, que se encuentra en la parte posterior del equipo.

2. Busque el cargador de 220V que se incluye en la caja del equipo. Conecte el extremo mini-USB del cargador en el puerto mini-USB del Edge. Luego, conecte el cargador de 220V a un enchufe estándar.

NOTA: *El equipo no cargará fuera de los límites de la escala de temperatura 0°C–50°C (32°F–122°F).*

3. Conecte el cargador de 220V en un enchufe estándar. Cuando la batería se haya cargado por completo, podrá funcionar unas 12 horas antes de que necesite recargarla.



Teclas

1 ***encendido***

- Manténgala pulsada para encender/apagar el equipo.
- Púlsela para activar/desactivar la retroiluminación.

2 ***mode***

- Púlsela para cambiar de un modo a otro.
- Púlsela para volver a la página anterior.
- Manténgala pulsada para cambiar de un perfil de bicicleta a otro.

3 ***reset/lap***

- Manténgala pulsada para poner a cero el cronómetro.
- Púlsela para crear una nueva vuelta.

4 ***start/stop***

Púlsela para iniciar/detener el cronómetro.

5 ***up/down*** ▲▼

- Púlselas para seleccionar opciones.
- Púlselas para desplazarse por menús y campos de datos.
- Púlselas para ajustar el contraste cuando se encuentre en la página de Satélites.

6 ***enter***

Púlsela para seleccionar opciones y aceptar mensajes.

NOTA: *Pulse* ***mode*** *y* ***reset/lap*** *simultáneamente para reiniciar el equipo.*

Iconos

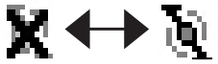
Icono **Batería** muestra el nivel actual de carga de la batería.

Icono **Satélite** pasa de estar en blanco a 3D cuando el equipo recibe señales de satélites.

Icono **Conexión USB** aparece cuando el Edge se encuentra conectado a un PC mediante el cable USB.

Icono **Cronómetro** aparece cuando se inicia el cronómetro.

Icono **Ritmo cardiaco** permanece constante (no X que parpadea) cuando se reciben datos.



Icono **Cadencia** se muestra constante (no X que parpadea) cuando recibe datos

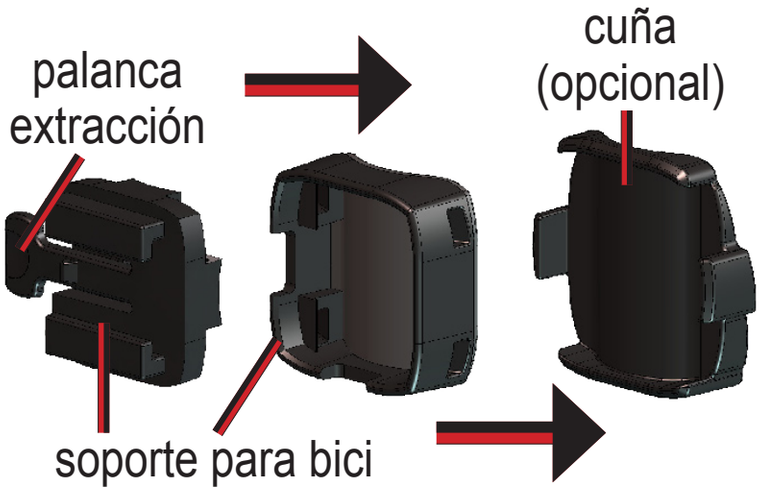
Colocar el Edge

Para obtener los mejores resultados, coloque el Edge con la parte delantera orientada hacia el cielo. Esta posición permite que la antena GPS adquiere la información de los satélites rápidamente.

Podrá instalar el soporte para bici en la barra o en el manillar. La instalación en la barra (que se muestra aquí) proporciona un lugar más seguro donde instalar el equipo. La cuña opcional se debe usar debajo del soporte para conseguir un mejor ángulo.

Cómo instalar el Edge en la barra de la bici:

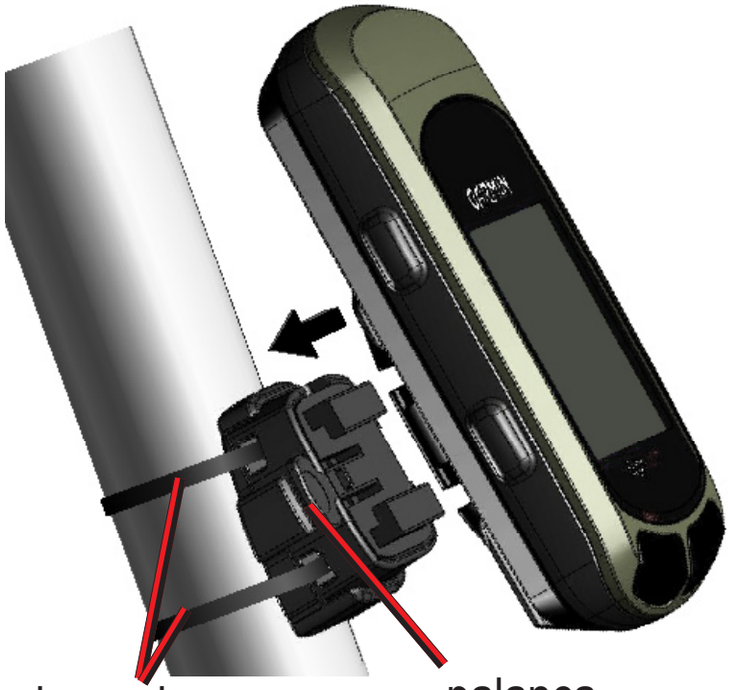
1. Coloque la cuña en la barra de la bici y el soporte para bici sobre la cuña. Asegúrese de que la palanca de extracción se encuentra a la izquierda.



Para barras horizontales:
Separe y retire la parte superior del soporte, gírela 90˚ y cámbiela. Siga con el punto 2.

Para barras con un diámetro menor de 25,4 mm (1 in):
Coloque la almohadilla de goma adicional debajo del soporte para bici para aumentar el diámetro de la barra. La almohadilla también evitará que se resbale el soporte. Siga con el punto 2.

2. Fije el soporte para bici con dos abrazaderas. Asegúrese de que las dos abrazaderas se han pasado a través de ambas partes del soporte para bici.
3. Alinee el Edge con el soporte para bici de manera que el equipo se mantenga en posición vertical.



4. Deslice el equipo sobre el soporte hacia la izquierda hasta que oiga un clic, que indicará que está bien sujeto.

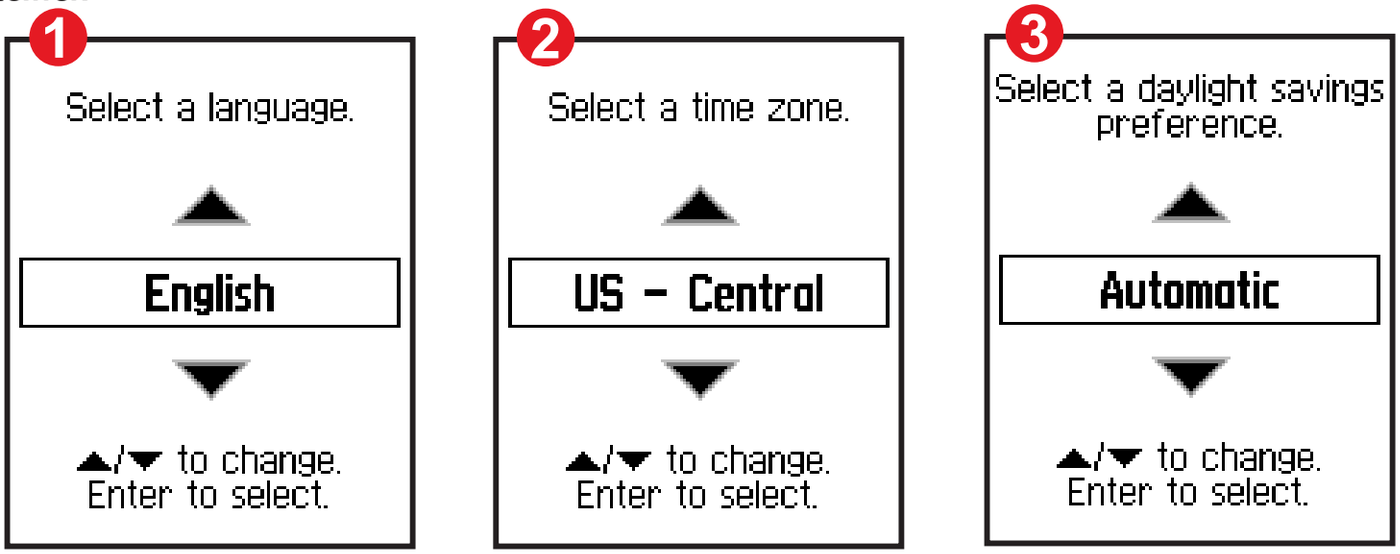
Vista superior del Edge montado en una barra horizontal.

Cómo extraer el equipo:

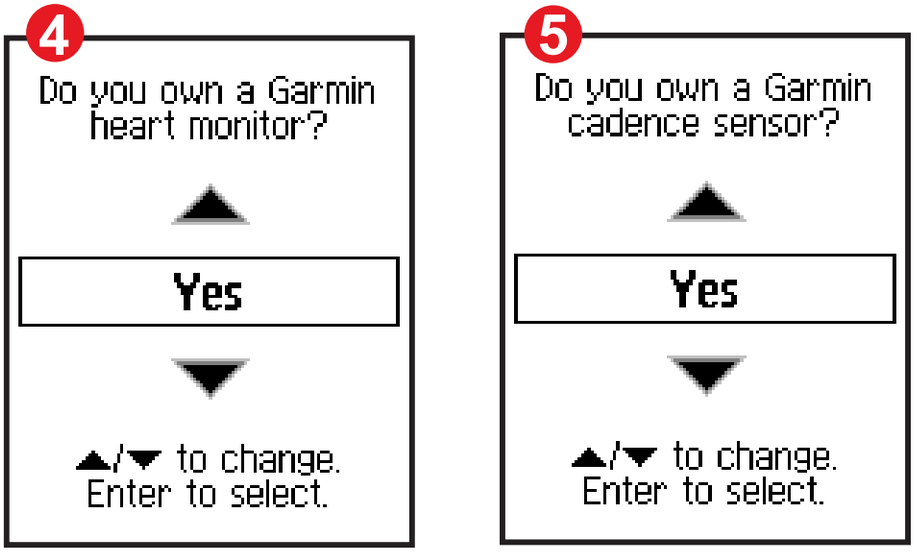
Presione hacia abajo la palanca de extracción y deslice el equipo hacia la derecha.

Configurar el Edge

Cuando encienda el Edge por primera vez, aparecerán las siguientes pantallas de configuración. Siga las instrucciones que aparecerán en pantalla:



Pantallas 4 y 5 sólo se refieren al Edge 305.



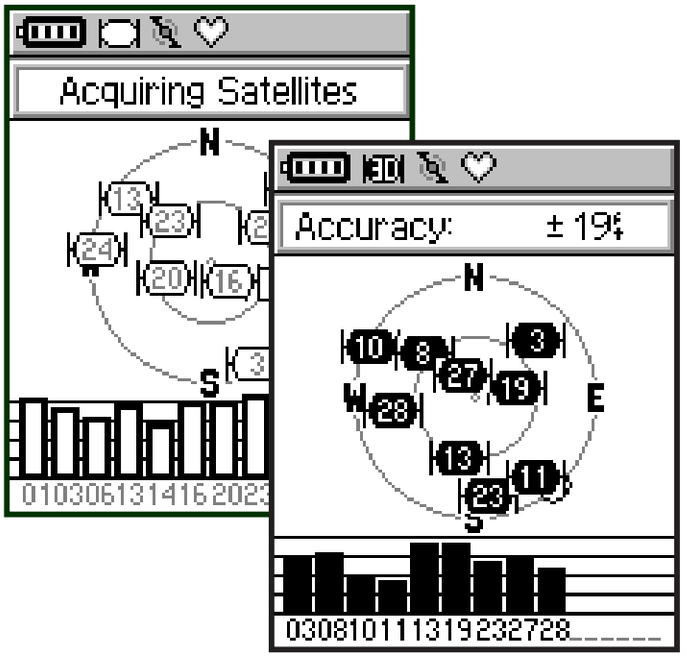
Adquirir la señal de los satélites

Antes de que comience a usar su Edge, deberá adquirir las señales de los satélites. Este proceso puede durar de 30-60 segundos.

Cómo adquirir la señal de los satélites:

Salga al exterior a una zona despejada. A continuación, mantenga pulsada la tecla **Encendido** ⏻.

En la página de Satélites los satélites disponibles aparecerán parpadeando mientras el Edge busca la señal. Los satélites cuya señal adquiera el Edge y su correspondiente barra se volverán de color. La precisión del GPS aparece en la parte superior de la página.



Espere mientras el Edge busca los satélites. Para conseguir la mejor recepción, asegúrese de que el Edge se encuentra bocarriba. Permanezca quieto en una zona despejada y no comience a moverse hasta que desaparezca de pantalla la página de Satélites. Después de que haya desaparecido, podrá inicir su entrenamiento.

NOTA: *Puede apagar el GPS y usar el Edge en el interior. Consulte la página 55.*

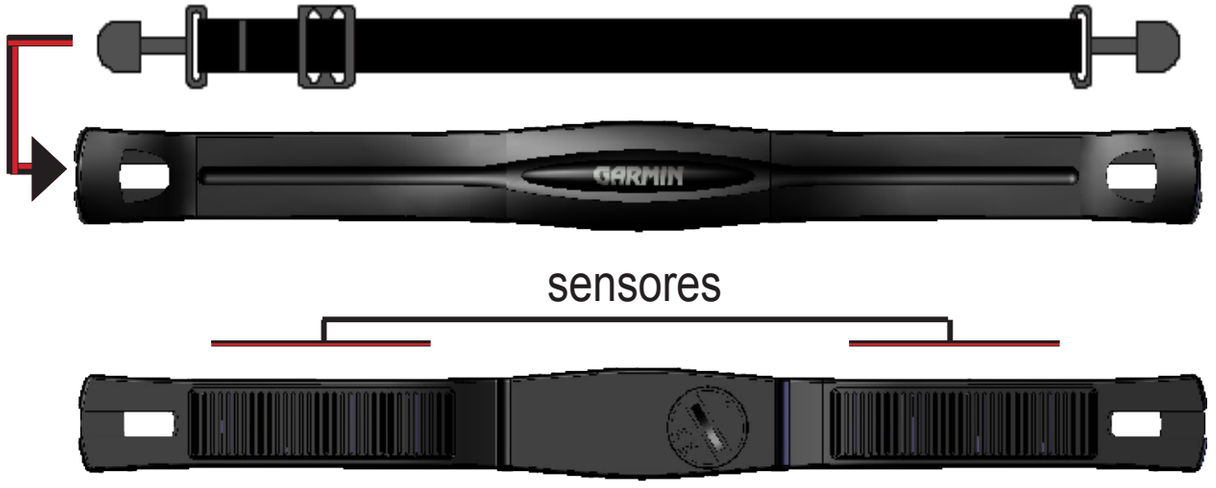
Colocar el pulsómetro

NOTA: *El pulsómetro es un accesorio sólo para el Edge 305.*

Lleve el pulsómetro (HR) directamente sobre la piel, justo debajo del peto. Se debe llevar suficientemente ajustado para que no se mueva de su sitio durante el ejercicio. Para visualizar la información sobre el ritmo cardiaco en su Edge mientras un ejercicio, deberá añadirlo a los campos de datos de una de las páginas de datos. Consulte la página 53 para más información sobre cómo personalizar los campos de datos de su Edge.

Cómo usar el pulsómetro:

1. Introduzca una de las pestañas de la cinta elástica a través de la ranura del pulsómetro.
2. Humedezca los dos sensores que se encuentran en la parte posterior del pulsómetro para crear una intensa conexión entre su pulso y el transmisor.



3. Colóquese el pulsómetro directamente sobre la piel, justo debajo del peto. Colóquese la cinta alrededor del pecho y sujete el otro extremo de la cinta al otro extremo del pulsómetro.

NOTA: *Si experimenta problemas porque recibe lecturas erráticas del ritmo cardiaco, colóquese el transmisor en la espalda en vez de en el pecho o aplique gel para electrodos.*

4. Ajuste o suelte la cinta lo que sea necesario para que el pulsómetro se mantenga firmemente pegado a su cuerpo.
5. Encienda el Edge.
6. Colóquelo dentro del radio de acción del pulsómetro (3 metros). El pulsómetro transmitirá automáticamente su ritmo cardiaco al Edge y el icono de Ritmo cardiaco dejará de parpadear y se quedará fijo.

CONSEJO: *Asegúrese de que se encuentra alejado de otros pulsómetros mientras el Edge se intenta "emparejar" con el pulsómetro y comenzar a recibir datos sobre el ritmo cardiaco. Cuando el Edge se haya emparejado con el pulsómetro, podrá acercarse a otros pulsómetros. Para más información sobre emparejamiento, entrenamientos y cómo solventar problemas, consulte las* *páginas 70-74**.*

Colocar el sensor GSC10™

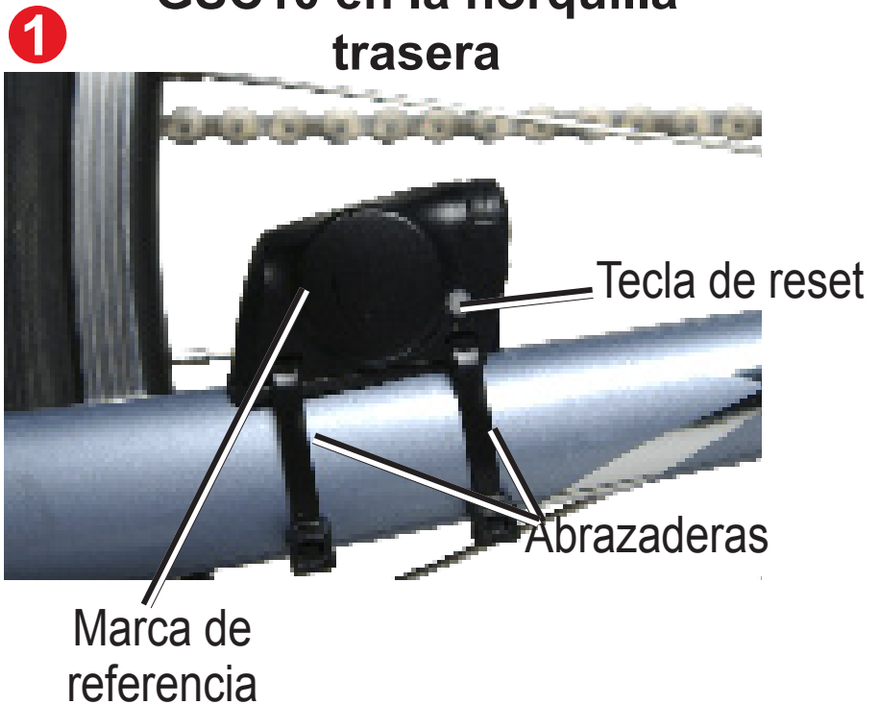
NOTA: *El GSC10 es un accesorio sólo para el Edge 305.*

El Edge 305 CAD incluye un sensor inalámbrico de velocidad y cadencia. Ambos imanes se deben alinear con sus respectivas señales para que el Edge pueda recibir los datos.

Cómo instalar el GSC10:

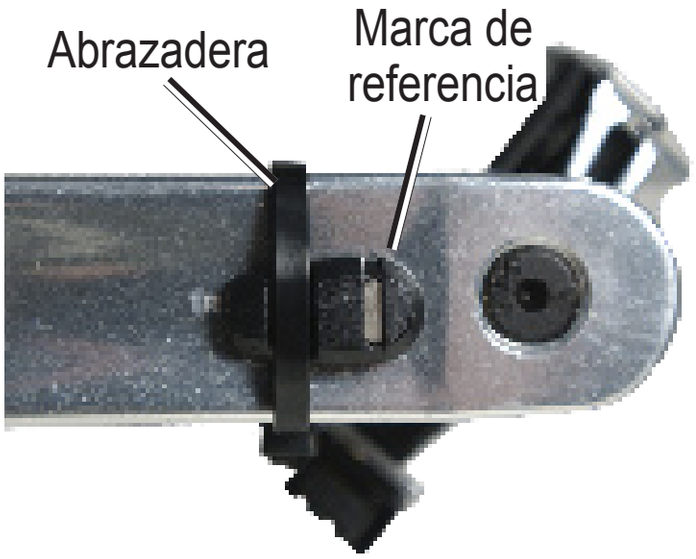
1. Coloque el GSC10 en la horquilla trasera. Sujételo, sin apretar, con dos abrazaderas.

GSC10 en la horquilla trasera



2. Sujete el imán del pedal a la biela con el soporte adhesivo y una abrazadera. Asegurese de que el imán del pedal quede a unos 5mm del GSC10 y que la marca del imán del pedal coincide con la marca de situación del GSC10.
3. Sujete el imán al radio destornillando el imán de la pieza de plástico. A continuación, coloque el radio en el hueco de la pieza de plástico y apriétela ligeramente. El imán puede colocarse un poco alejado del GSC10 si no hay espacio suficiente entre el brazo del sensor y el radio de la rueda. Asegúrese de que el imán se encuentra alineado con la marca del brazo del sensor.

2 Imán de pedal en la biela



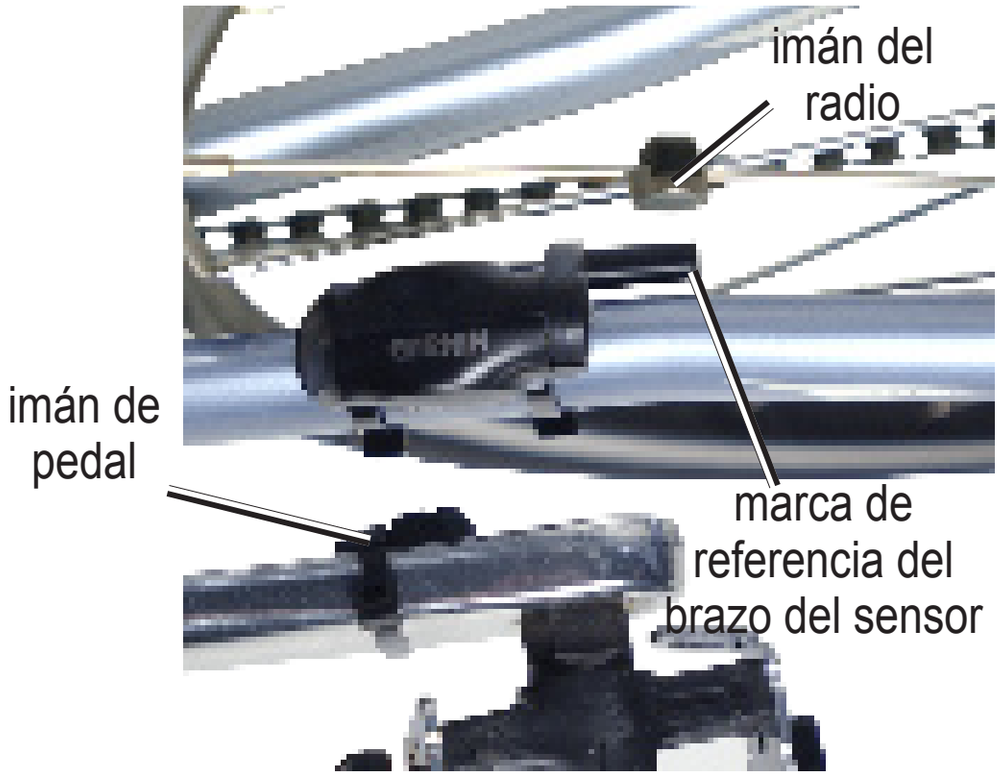
4. Desatornille el brazo del sensor y desplácelo a una distancia de 5mm del imán del radio de la rueda. También podrá inclinar más el GSC10 hacia cualquiera de los dos sensores para mejorar la alineación.

5. Pulse la tecla **Reset** del GSC10. La luz LED se vuelve roja y, después, verde. Pedalee para probar la alineación del sensor. El LED rojo parpadea cada vez que la biela pasa por delante del sensor y el LED verde parpadea cada vez que el imán de la rueda pasa por delante del brazo del sensor.

NOTA: *Después de que se pone a cero, el LED parpadea las primeras 60 veces que pasa por delante. Vuelva a pulsar* ***Reset*** *si necesita que pase por delante más veces.*

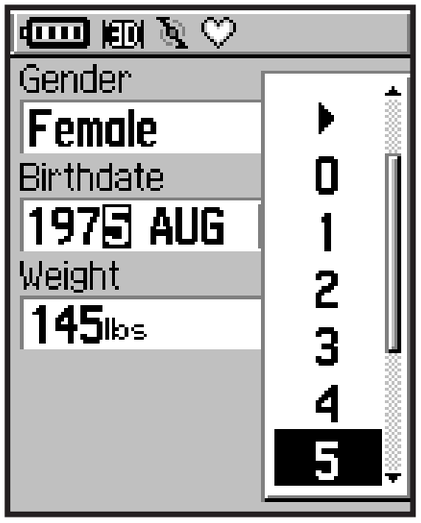
6. Cuando todo esté alineado y funcione correctamente, apriete las abrazaderas, el brazo del sensor y el imán del radio de la rueda.

3 imán del radio de la rueda



Configuración de su perfil de usuario

El Edge utiliza la información personal que usted introduzca para calcular el consumo de calorías. Introduzca su perfil de usuario antes de comenzar a utilizar el Edge para asegurarse de que se registren datos de ejercicio correctos.



Configure su perfil de usuario:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > Perfil del usuario.
3. Introduzca **Sexo**, **fecha de nacimiento** y **peso**.

CONSEJO: *Cuando finalice con las selección de opciones o valores en su Edge, pulse el botón* **modo** *para salir de la página o el campo.*

Si está haciendo la configuración de su perfil de usuario por primera vez (Edge 305 con monitor de ritmo cardiaco), aparecerá un mensaje de RC Máx. Seleccione **Sí** para ajustar el calculo de su máxima de ritmo cardiaco basado en su perfil de usuario.

Configurar el perfil de bici

Podrá configurar un máximo de tres perfiles.

Cómo configurar el perfil de bici:

1. Pulse **mode** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuraciones > Perfil bici**.

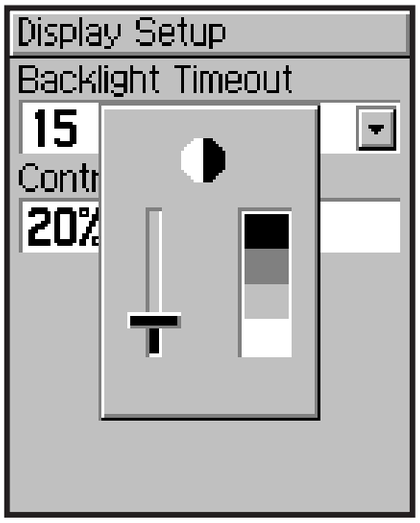
3. Seleccione el perfil de bici que desee usar.
4. Introduzca el **Peso de la bici**.
5. Si dispone de un Edge 305 con el sensor de velocidad y cadencia GSC10 en su bici, seleccione la casilla junto a **Sensor instalado**.
6. En el campo **Tamaño de rueda**, seleccione **Auto** para hacer que el GSC10 detecte el tamaño de la llanta usando los datos del GPS o seleccione **Personalizado** para introducir el tamaño de la llanta.

Cambiar retroiluminación y contraste

Cómo cambiar la pantalla del Edge:

1. Pulse **mode** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuraciones > Sistema > Pantalla**.

3. Seleccione el tiempo que desea que la retroiluminación permanezca activada. Use un intervalo de tiempo corto para reducir el consumo de pilas.
4. Seleccione el contraste para la pantalla.



NOTA: *También podrá ajustar el contraste de la pantalla en la Página de Satélites con las flechas ▲▼.*

ENTRENAMIENTO

El Edge ofrece varios tipos de entrenamientos y configuraciones adicionales. Use su Edge para establecer sus objetivos y alertas, entrene con un Virtual Partner™(Compañero virtual), ejercicios programados, y planifique trayectos basados en paseos exitantes.

Pausa automática/Vuelta

Puede configurar el Edge para pausar automaticamente cuando durante su paseo usted se detenga o su velocidad caiga por debajo de algún valor preestablecido. Esta configuración es práctica si en su trayecto encontrará semaforos u otros lugares que le obliguen a disminuir la velocidad o parar. Cuando activa el Auto pausa, el Edge guarda cualquier tiempo de descanso y cualquier distancia pausada como Distancia de descanso. Para añadir estos campos de datos a una página personalizada, vea la pág 53.

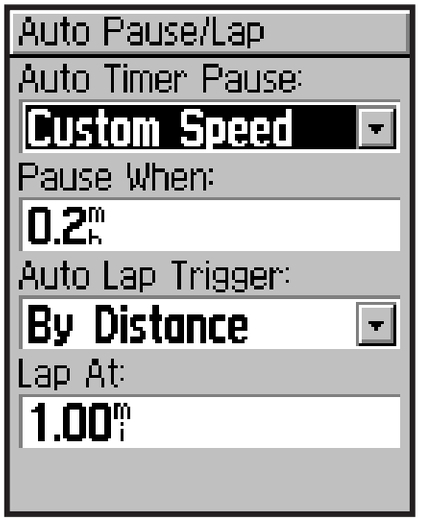
NOTA: *El Tiempo de descanso y Distancia de descanso de Auto pausa no se guardan en historicos.*

Puede utilizar la modalidad Disparador de vuelta automatica para marcar automaticamente al vuelta en una localización especifica o después de despalzarse una distancia especifica. Esta configuración es de ayuda para comparar su rendimiento en diferentes tramos del trayecto (por ejemplo cada 5 o una cuesta importante).

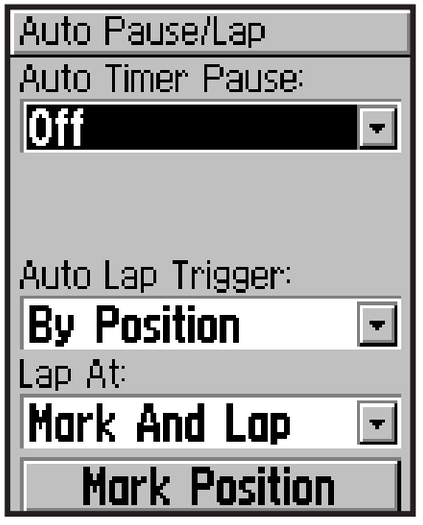
Configuración de Pausa automática/Vuelta:

1. Pulse modo **para acceder al Menú principal**.
2 Seleccione **Entrenamiento** > **Pausa automatica/Vuelta**.

3. En el campo de Pausa automática del cronómetro, seleccione **Al detenerse** o **Velocidad personalizada** para introducir el valor.

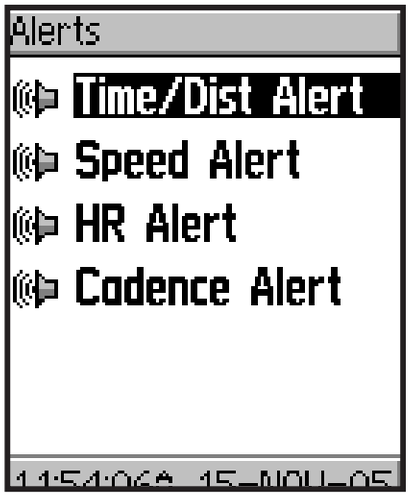


4. En el campo Disparador de vuelta automática, seleccione **Por distancia** para introducir un valor o **Por posición** para elegir una opción:
   - **Pulsar solo vuelta**–disparará el contador de vueltas cada vez que pase por esa localización.
   - **Inicio y vuelta**–disparará el contador de vueltas en la localización GPS donde pulse el botón **start** y en cualquier localización durante el trayecto que pulse el botón **lap**.
   - **Marcar y vuelta**–acciona el contador de vueltas en una posición GPS marcada antes del trayecto y en cualquier localización localización durante el trayecto que pulse el botón **lap**.



Avisos

Use los avisos del Edge para establecer entrenamientos con tiempos, distancia, velocidad, ritmo cardiaco y cadencia predeterminados.

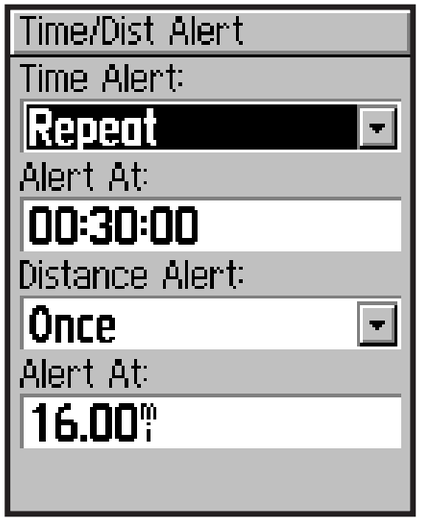


Utilización de alertas de Tiempo y Distancia

Son útiles para ejercicios largos cuando desee entrenar durante cierto tiempo o distancia. Cuando alcance sus objetivos, el Edge suena y muestra un mensaje.

Establecer un aviso de tiempo o distancia:

1. Pulse modo para acceder al **Menú principal**. Seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Avisos** > **Tiempo/ Aviso de distancia**.
3. En el campo de **Alerta de tiempo**, seleccione **Una vez** o **Repetir**.
4. Introducir un tiempo en el campo **Aviso en**.



5. En el campo **Aviso de distancia**, seleccione **Una vez** o **Repetir**.
6. Introduzca una distancia en el campo **Aviso en**.

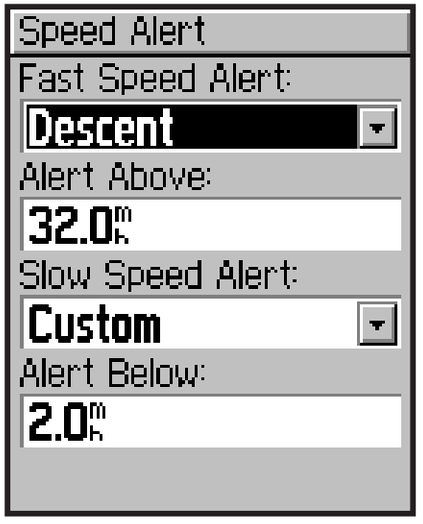
Utilización de Avisos de velocidad

Los avisos de velocidad le notifican cuando durante su entrenamiento excede o disminuye la velocidad por debajo del la velocidad personalizada.

Los avisos de velocidad se valen de las Zonas de velocidad, que son rangos de velocidad que usted puede guardar en su Edge. Para más información o para establecer sus Zonas de velocidad, consulte la pág 59.

Aviso de velocidad:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**. Seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Avisos** > **Aviso de velocidad**.
3. En el campo **Aviso de velocidad rápida**, seleccione una Zona de velocidad del menú o seleccione **Personalizado** para introducir su propio valor de alerta.



4. Para avisos de **Velocidad lenta repetir los mismos pasos**.

Utilización de avisos de ritmo cardiaco

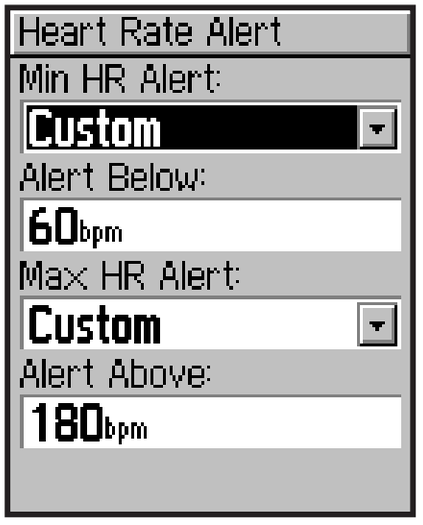
NOTA: *Los avisos de ritmo cardiaco son característica solo del Edge 305.*

Al igual que los avisos de velocidad, los avisos de ritmo cardiaco le notifican cuando su ritmo cardiaco excede o disminuye un número específico de pulsaciones por minuto (ppm).

Los avisos de ritmo cardiaco pueden también notificarle si su ritmo cardiaco excede o caen por debajo de cierta zona de ritmo cardiaco. Las cinco zonas de ritmo cardiaco aceptadas le ayudarán a determinar la intensidad de su ejercicio. Para más información, sobre la configuración de la zonas de RC consulte la pág 60. Para más información sobre entrenamientos con zonas RC consulte la pág 70.

Configuración de avisos de ritmo cardiaco:

1. Pulse **modo para entrar en el Menú principal**. Seleccione **entrenamiento**.
2. Seleccione **Alertas** > Aviso RC.
3. En el campo **Min RC**, seleccione una zona del menú o seleccione **Personalizado** para especificar y un valor de su elección.



4. Repita el proceso con **Avisos RC Máx**. El valor máximo permitido es 235 ppm.

NOTA: *Cuando introduzca los valores de RC personalizados, debe seleccionar las mínimas y las máximas en intervalos de por lo menos 5 ppm de separación.*

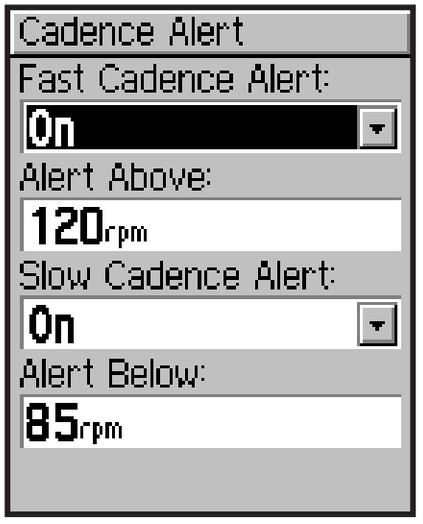
Uso de avisos de cadencia

NOTA: *Los avisos de ritmo cadencia son característica solo del Edge 305.*

Los avisos de cadencia notifican si excede o disminuye un número específico de revoluciones de la biela por minuto (rpm). Para más información sobre entrenamiento con cadencia consulte la pág 75.

Configuración de avisos de cadencia:

1. Pulse **modo** para entrar en el **Menú principal**. Seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Avisos** > Aviso cadencia.
3. En el campo de **Aviso cadencia rápida**, seleccione **Activada**.
4. Introduzca un valor en el campo **Aviso por encima de**. La cadencia máxima permitida es 255.



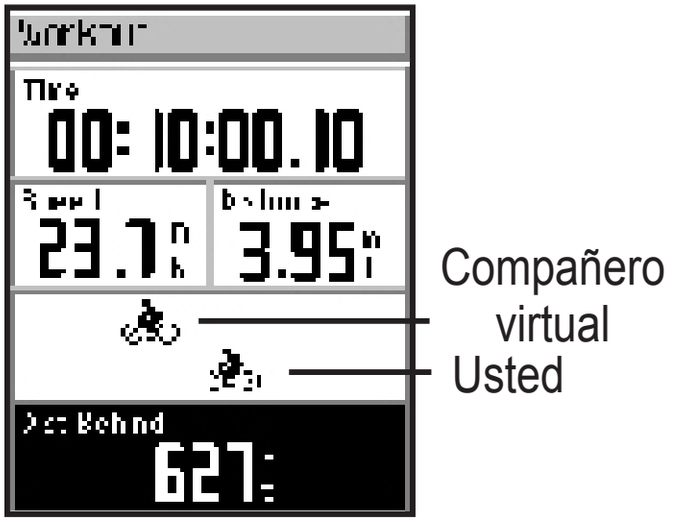
5. Repita el proceso para **Avisos de cadencia baja**.

Compañero virtual

Su compañero virtual es una herramienta única diseñada para alcanzar sus objetivos. El Compañero virtual compite con usted durante ejercicios rápidos y recorridos. El Compañero virtual "corre" a su lado (representado por grafica de un ciclista). Su tiempo, velocidad, distancia y distancia actual, así como la distancia entre usted y su compañero virtual aparece en la página de Ejercicio. Si se encuentra por delante de su Compañero virtual, el color del campo al pie de la pantalla es blanco. Si se encuentra detrás, el fondo es negro (como el ejemplo de la derecha).

Visualización de datos del Compañero virtual:

1. Configure un ejercicio rápido o un recorrido.
2. Pulse **modo** para ver la página de Ejercicio o Recorrido.
3. Pulse **inicio**.
4. Pulse **enter** para moverse entre las páginas de datos de ejercicios o recorridos.

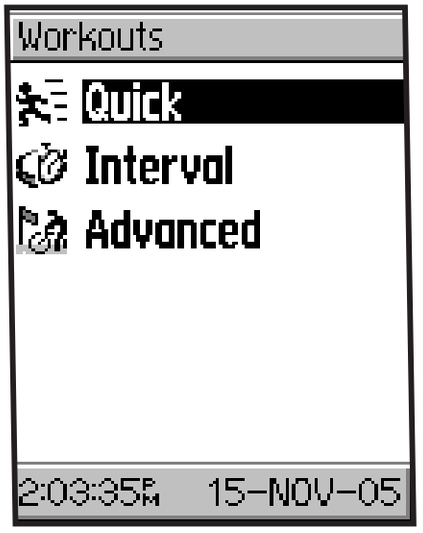


Para desactivar el Compañero virtual:

1. Pulse **modo** para entrar en el **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Compañero virtual**.
3. En el campo de **Compañero virtual**, seleccione **Desactivar**.

Ejercicios: Rápido, Intervalo y Avanzado

En el **Menú principal**, seleccione **Entrenamiento** > **Ejercicios** para elegir su tipo de entrenamiento ideal.



Los ejercicios rápidos e intervalos se reemplazan cada vez que crea un ejercicio del mismo tipo. Los ejercicios avanzados pueden ser guardados editados y transferidos entre el Training Center y su Edge.

Utilización de Ejercicios

Durante su entrenamiento, pulse **Modo** para ver la página de datos de Ejercicios. Cuando complete todos los pasos de su ejercicio, aparecerá el menaje "¡Ejercicio finalizado!".

Para interrumpir el ejercicio:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Detener ejercicio**.

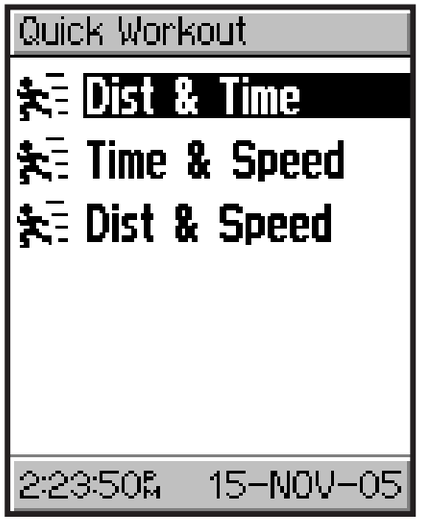
Interrupción de un paso de un ejercicio:

Pulse el botón **lap/reset**.

Ejercicios rápidos

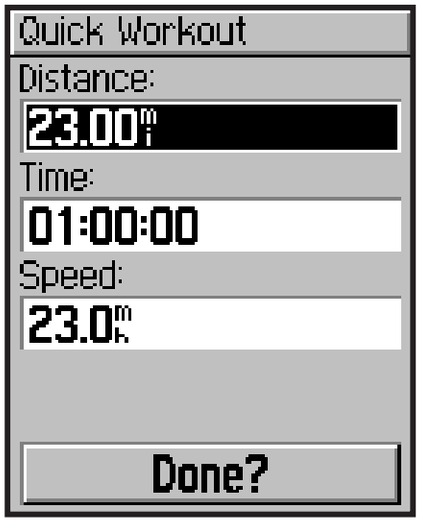
Resulta muy fácil trazar retos de ejercicios con su Edge basado en los siguientes criterios:

- Distancia y tiempo
- Tiempo y velocidad
- Distancia y velocidad



Configuración de un ejercicio rápido por distancia y tiempo:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**. Seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Ejercicios** > **Ejercicios rápidos** > **Dist & Tiempo**.
3. Introducir valores en los campos **Distancia** y **Tiempo**.
4. Observe el campo de velocidad, para asegurarse de que la velocidad calculada (basado en sus valores de distancia y tiempo) sea razonable. Si no, haga cambios en los campos de Distancia y Tiempo.
5. Seleccione **Hecho**.



6. Pulse **inicio** para comenzar su ejercicio.

Configuración de un Ejercicio rápido por tiempo y velocidad:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**. Seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Ejercicios** > **Ejercicios rápidos** > **Tiempo & Velocidad**.
3. Introduzca los valores en los campos de **Tiempo** y **Velocidad**.
4. Verifique el campo de Distancia para asegurarse que la distancia calculada (basada en los valores de tiempo y velocidad) sea razonable. Si no, haga cambios en los campos de Tiempo y Velocidad.
5. Seleccione **Hecho**.
6. Pulse **inicio** para comenzar su ejercicio.

Configuración de un Ejercicio rápido por distancia y velocidad:

1. Pulse **Modo** para acceder al **Menú principal**. Seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Ejercicios** > **Ejercicios rápidos** > **Dist & Velocidad**.
3. Introduzca los valores en los campos de **Distancia** y **Velocidad**.
4. Verifique el campo de Distancia para asegurarse que la distancia calculada (basada en los valores de distancia y velocidad) sea razonable. Si no, haga cambios en los campos de Distancia y Velocidad.
5. Seleccione **Hecho**.
6. Pulse **inicio** para comenzar su ejercicio.

Ejercicios por intervalos

Puede crear ejercicios simples y desafiantes con su Edge basado en los siguientes criterios:

- Recorrer cierta distancia y descansar cierto tiempo.
- Recorrer cierta distancia y descansar cierta distancia.
- Recorrer cierto tiempo y descansar cierto tiempo.
- Recorrer cierto tiempo y descansar cierta distancia.

Crear un ejercicio por intervalo:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Ejercicios** > **Intervalo**.
3. Seleccione una opción de la página de Ejercicio por intervalo de acuerdo como usted desee configurar los intervalos.

4. Introduzca los valores de distancia o tiempo en sus respectivos campos.
5. En el campo **Reps** (repeticiones), introduzca el número de veces que desee repetir cada intervalo.
6. Seleccione **Hecho**.

7. Pulse **inicio** para comenzar su ejercicio.

Una alarma audible sonará cuando alcance una vuelta de descanso, y aparecerá un mensaje que hará una cuenta regresiva del tiempo o distancia de descanso, hasta que comience una nueva vuelta de intervalo. Durante la vuelta de descanso, otra alarma audible sonará cuando se encuentre entre 5 minutos o 20 metros (~ 65 pies) de completar su ejercicio.

Ejercicios avanzados

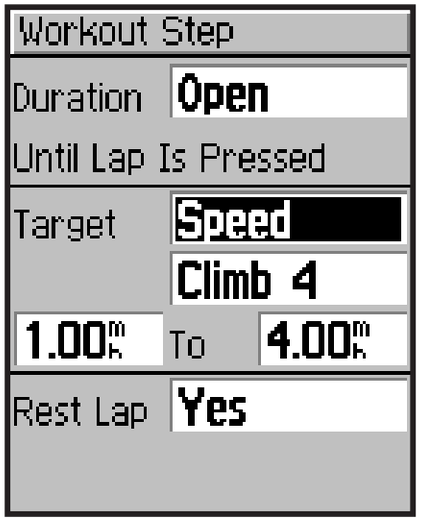
Su Edge le permite crear y guardar ejercicios avanzados paso y diferentes distancias de su ejercicio, tiempos, y vueltas de descanso. Una vez haya creado y guardado un ejercicio, puede usar el software Training Center para programar un ejercicio para un día en particular. Esta programación le permitirá guardar configuraciones de de tiempos mediante planificar ejercicios por antelación y guardarlos en su Edge. Para más información sobre la instalación del Training Center, consulte la pág 76.

Creación de Ejercicios avanzados

Garmin recomienda que utilice el software Training Center para crear ejercicios y transferirlos a su Edge. Sin embargo, puede crear y guardar ejercicios avanzados directamente en su Edge si lo desea. Observe que no puede usar el Edge para programar ejercicios; debe utilizar el Training Center.

Creación de un ejercicio avanzado utilizando su Edge:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**. Seleccione **Entrenamiento**.
2. Seleccione **Ejercicios** > **Avanzado** > **<Crear nuevo>**.
3. Introduzca un nombre que describa el ejercicio en el campo de la parte superior (por ejemplo, **40KCUESTAS**).
4. Seleccione **"1. Abrir sin objetivo."** Seleccione **Editar etapa**.



5. En elcampo **Duración**, seleccione cuanto quiere que dure la etapa. Si selecciona **Abierto**, puede terminar la etapa durante el ejercicio pulsando **lap**.

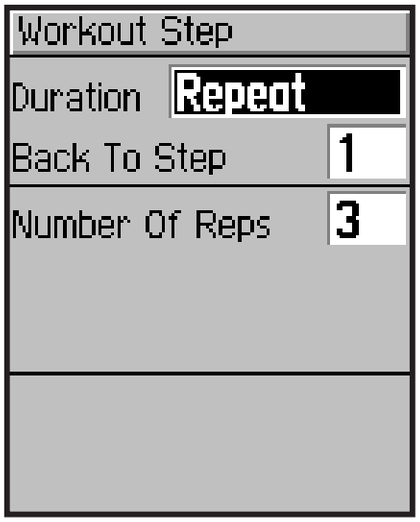
6. Debajo de **Duración**, introduzca el valor donde desee que finalice la etapa.
7. En el campo **Objetivo**, seleccione su meta durante la etapa (Velocidad, RC, Cadencia, o ninguno).

NOTA: *Los objetivos RC y cadencia son solo para el Edge 305.*

8. Introduzca un valor de objetivo desde el menú. Por ejemplo, si su objetivo es RC, seleccione una zona de RC o introduzca un rango personalizado. Seleccione **Ninguno** si no desea establecer un objetivo para esta etapa.
9. Debajo de **Objetivo**, introduzca un valor como meta para esta etapa (si es necesario).
10. Si es una etapa de descanso, seleccione el campo **Vuelta de descanso**, y entonces seleccione **Sí**. (La creación de vueltas de descanso afecta su historial de ejercicios; consulte “Visualización de historial de ejercicios.”)
11. Pulse **modo** para continuar configurando este ejercicio.
12. Para introducir otra etapa, seleccione **<Añadir etapa>**. A continuación repita los pasos 5–11.

Para repetir etapas:

1. Seleccione **<Añadir etapa>**.
2. Seleccione **Repetir** en el campo **Duración**.
3. En el campo **Vuelta a etapa**, seleccione la etapa a la que desee volver.
4. Introduzca el número de repeticiones en el campo **Número de repeticiones**.



5. Pulse **modo** para continuar.

Inicio de Ejercicios avanzados

Una vez haya iniciado un ejercicio avanzado, el Edge muestra cada etapa del ejercicio, incluyendo el nombre de la etapa, el objetivo (si lo hay), y los datos del ejercicio actual.

Para iniciar un ejercicio avanzado:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Ejercicios** > **Avanzado**.
3. Seleccione el ejercicio que desee comenzar.
4. Seleccione **Ejercitar**.
5. Pulse **Inicio** para comenzar su ejercicio.

NOTA: *Durante el ejercicio, pulse el botón* **enter** *para ver más páginas de datos.*

Una alarma audible sonará cuando se encuentre cerca del final de una etapa de ejercicio. Aparecerá un mensaje haciendo una cuenta atrás del tiempo o la distancia hasta que comience una nueva etapa.

Editar Ejercicios avanzados

Puede editar ejercicios mediante el Training Center o directamente en su Edge. Sin embargo, si edita ejercicios en su Edge, los cambios serán temporales. El Training Center sirve como “lista maestra” de ejercicios: si efectúa un cambio en su Edge los cambios serán sobreescritos la próxima vez que transfiera ejercicios desde el Training Center. Para efectuar un cambio permanente, edite el ejercicio en el Training Center y a continuación transfiéralo a su Edge.

Para editar un ejercicio avanzado:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Ejercicios** > **Avanzado**.
3. Seleccione el ejercicio que desea cambiar. Seleccione **Editar ejercicio**.
4. Seleccione la etapa que desea editar. Seleccione **Editar etapa**.
5. Haga los cambios necesarios, y pulse **modo**.
6. Edite otras etapas si lo ve necesario.
7. Pulse **modo** para salir.

Borrado de un ejercicio avanzado:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Ejercicios** > **Avanzado**.

3. Seleccione el ejercicio que desee borrar. Seleccione **Borrar ejercicio**.
4. Seleccione **Sí** para borrar el ejercicio.

Recorridos

Otra forma como puede utilizar el Edge para entrenamientos personalizados y editar recorridos es creando y editando recorridos basados en actividades guardadas previamente. Puede correr el trayecto intentando igualar o superar metas previamente establecidas. También puede competir contra su Compañero virtual cuando entrene con recorridos. Para activar el Compañero virtual vea la pág 28.

Creación de Recorridos

Garmin recomienda que utilice el software Training Center para crear recorridos y puntos de recorrido. Después podrá transferirlos a su equipo. Para más información, consulte el sistema de ayuda del Training Center.
También puede crear un recorrido (sin puntos de recorrido) en su Edge.

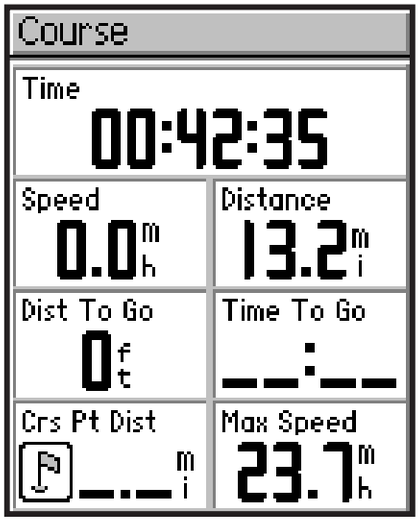
Creación de un recorrido en su Edge:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Recorridos** > **<Crear nuevo>**.
3. Desde la página Historial, seleccione un paseo anterior sobre el cual basar su recorrido.
4. Introduzca un nombre identificativo del recorrido en el campo superior (por ejemplo, **10KPLANO**).

5. Pulse **modo** para salir.

Utilización de Recorridos

Una vez comience su recorrido, pulse **modo** para ver la página de datos de Recorridos. Pulse **enter** para ver páginas de datos de recorridos adicionales.



Comienzo de un recorrido:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Recorridos**.
3. Seleccione el recorrido que desee iniciar.
4. Seleccione **Ejercitar**.
5. Pulse **inicio** para comenzar su recorrido.

Finalización manual de un recorrido:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Detener recorrido**.

Editar un nombre de recorrido:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Recorridos**.
3. Seleccione el ejercicio que desee cambiar. Seleccione **Editar recorrido**.
4. Edite el nombre del recorrido y pulse **modo** para salir.

Borrado de un Recorrido:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Entrenamiento** > **Recorridos**.
3. Seleccione el recorrido que desee borrar. Seleccione **Borrar Recorrido**.
4. Seleccione **Sí** para borrar el recorrido.

HISTORIAL

Su Edge guarda automáticamente los datos de entrenamientos (cuando el cronómetro se activa) y puede almacenar dos años (1000 vueltas) de datos en la memoria. Cuando la memoria está llena, los datos más antiguos se borran. Descargue su historial en el Training Center de forma periódica para mantener registro de todos sus ejercicios. Puede visualizar los datos en su Edge o a través del software Training Center, donde podrá analizar la información. Los datos históricos incluyen, tiempos, distancia, calorías, velocidad media, velocidad máxima, altitud, e información de vueltas detallada. Los datos históricos del Edge 305 también incluyen RC y cadencia. Ningún dato histórico se guarda cuando el cronómetro está detenido.

Visualización del historial

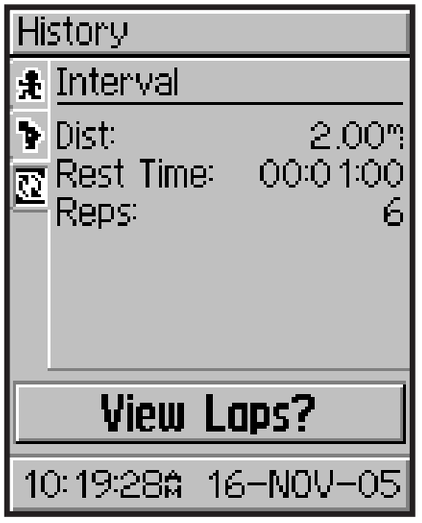
Después de que hay finalizado un paseo, su Edge guarda datos que pueden ser visualizados de forma diaria, semanal o por totales.

Para visualizar el historial de forma diaria:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Historial** > **Por día**.
3. Pulse ▼ para desplazarse por el listado. A medida que se desplaza, detalles de los resúmenes aparecen debajo del listado.
4. Seleccione un dato para ver detalles. Seleccione **Ver vueltas** para obtener más detalles adicionales de la vuelta.

Sobre detalle de vuelta

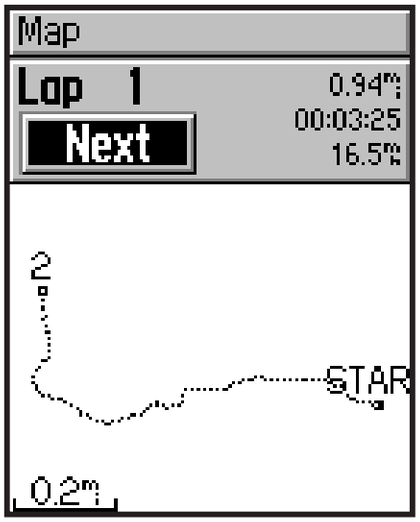
El Edge muestra detalles de historial de diferentes maneras, dependiendo del tipo de entrenamiento que haya hecho. Los detalles de un ejercicio rápido aparecen en la página de resumen. Para ver los detalles del Compañero virtual, intervalos, ejercicios avanzados, y recorridos contenidos en las etiquetas que organizan la información en secciones, pulse las flechas ▲ y ▼.



Visualización de vueltas en el mapa:

1. Cuando esté visualizando detalles de un historial, seleccione **Ver vueltas**.
2. Seleccione una vuelta de la lista.
3. Seleccione **Ver en mapa**.

4. Pulse las flechas ▲ y ▼ para hacer zooms en el mapa. Cuando termine de ver el mapa seleccione **Siguiente** para ver la siguiente vuelta. Pulse **modo** para salir.



Borrado de vueltas o trayectos completos del historial:

1. Cuando esté visualizando detalles de un historial, seleccione **Ver vueltas**.
2. Seleccione la vuelta que desee borrar.
3. Seleccione **Borrar vuelta** o **Borrar trayecto**. Seleccione **Sí** para confirmar.

NOTA: *Para borrar más o todo el historial de su Edge, consulte la* *pág 45.*

Visualización de historial por semanas:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Historial** > **Por semanas**.
3. Pulse ▼ para moverse dentro de la lista de semanas. A medida que se desplace, los totales de cada semana aparecen debajo de la lista.
4. Seleccione una semana para ver detalles de esa semana por día.

Visualización de totales del historial:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Historial** > **Totales del historial**. Los totales que aparecen corresponden a distancias, tiempos, y calorías que ha guardado en sus ejercicios.
3. Seleccione **Ver semanas** para ver la lista de semanas.

Borrado del historial

Después de transferir varios meses de su Edge a su Training Center, querrá borrar el historial de su unidad.

Borrado de historial de ejercicio:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Historial** > **Borrar**.

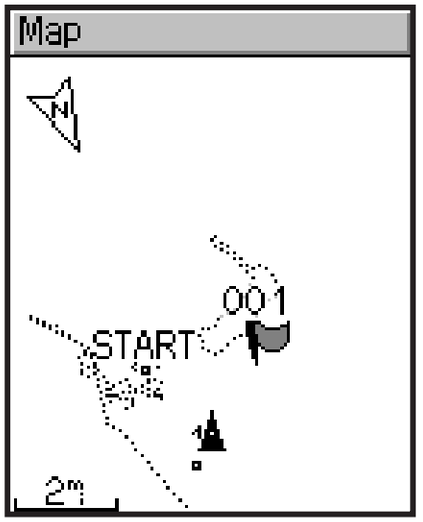
3. Seleccione **Guardar 1 mes**, **Guardar 3 meses**, o **Borrar todo**. Seleccione **Sí** para confirmar.

NAVEGACIÓN

Utilice las características de GPS de su Edge para ver su recorrido sobre el mapa, marque y guarde localizaciones que desee recordar y cree rutas.

Navegación con el mapa

Pulse **modo** para ver la página del mapa. Una vez haya iniciado el cronómetro y empiece a moverse, una pequeña línea aparece en el mapa, mostrando exactamente por donde se ha desplazado. Esta línea punteada es llamada track. Abajo del mapa, puede ver la escala del zoom. Para Para hacer zooms utilice las flechas ▲ y ▼ . En la parte superior del mapa, podrá ver el rumbo de su desplazamiento. En la parte superior del mapa puede añadir campos de datos personalizados. Consulte la pág 53.

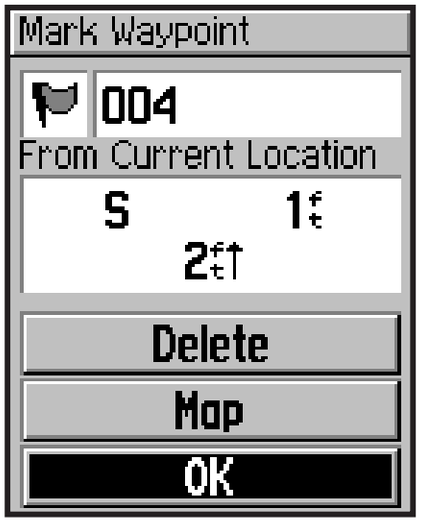


Marcar y buscar localizaciones

Una localización es un punto en el mapa que ha guardado en la memoria. Si desea recordar marcas de tierra o volver a cierto lugar, marque una localización allí. La localización aparece en el mapa con un nombre y un símbolo. Usted puede buscar, ver y volver a localizaciones en cualquier momento.

Marcar su posición:

1. Vaya a un lugar que desee marcar como localización.
2. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
3. Seleccione **Navegación** > **Marcar posición**.



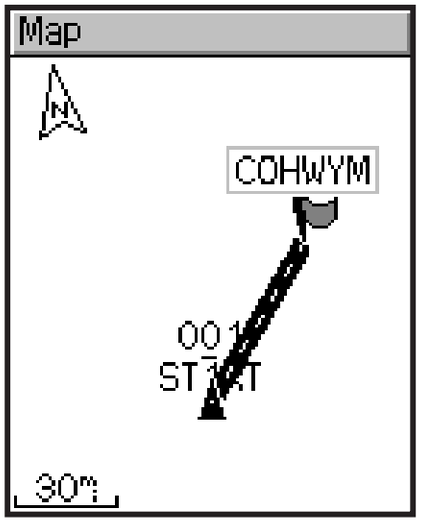
4. Introduzca un nombre en el campo superior (por ejemplo, **PLAZA CIUDAD**). También puede cambiar el símbolo del campo superior izquierdo.
5. Seleccione **OK**.

Buscar e ir a una localización:

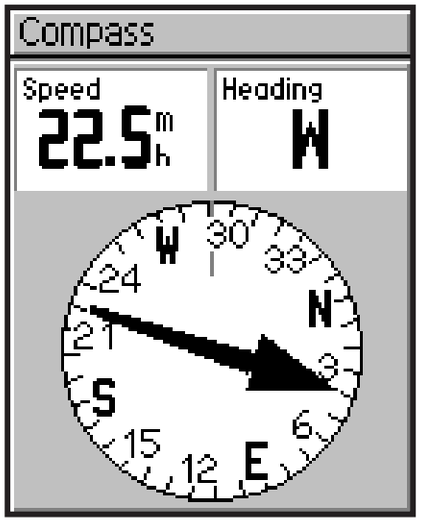
1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Navegación** > Buscar.

3. Use las flechas ▲ ▼ para seleccionar la localización desde la lista. A medida que se desplace, información sobre rumbo y distancia de cada localización aparecerá debajo de la lista.

4. Seleccione la localización.
5. Seleccione **Ir a**. Una línea recta sobre el mapa le señalará en el mapa la localización.



6. Pulse **modo** para ver la página del compás.



Detener navegación hacia una localización:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Navegación** > **Detener ir a**.

Editar una localización:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Navegación** > **Buscar**.
3. Seleccione la localización.
4. Seleccione el nombre o símbolo y haga los cambios necesarios.
5. Pulse **modo** para salir.

Borrado de una localización:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Navegación** > **Buscar.**
3. Seleccione la localización.
4. Seleccione **Borrar**. Seleccione **Sí** para confirmar.

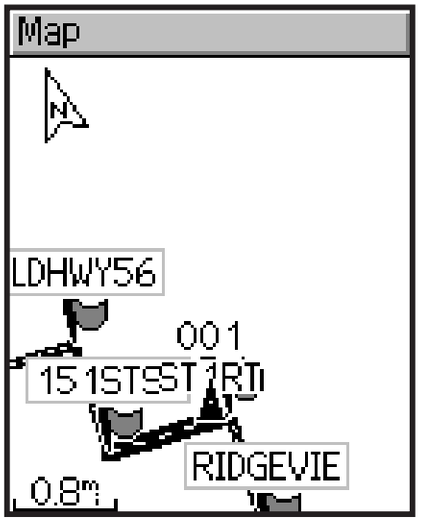
Navegación con rutas

Una ruta provee direcciones en línea recta entre dos o más puntos del mapa. Después de que cree las localizaciones, puede usar estos puntos para crear rutas. A continuación puede guardar la ruta y utilizarla para navegar en cualquier momento. La página del compás también aparece en las rutas.

Creación de rutas:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal.**
2. Seleccione **Navegación** > **Rutas**.
3. Seleccione **Nueva** para añadir una localización a su ruta. Pulse **Enter.**

4. Seleccione la localización en la lista de localizaciones y seleccione **Usar**.
5. Repetir los pasos 3 y 4 para añadir más localizaciones a su ruta.
6. Cuando termine de añadir localizaciones, seleccione **Navegar**.
7. Pulse **inicio/detener**. Su ruta aparece en el mapa como una línea oscura conectando cada localización.



Buscar y seguir una ruta:

1. Pulse **modo** para acceder a Menú modo.
2. Seleccione **Navegación** > **Rutas**.
3. Seleccione la ruta que desea seguir. Seleccione **Navegar**.
4. Pulse **inicio/detener**. Su ruta aparece en el mapa como una línea oscura conectando cada localización.

Detener navegación de una ruta:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Navegación** > **Detener ruta.**

Editar una ruta:

1. Pulse **modo** para acceder al Menú modo.
2. Seleccione **Navegación** > **Rutas**.

3. Seleccione la ruta que desee editar. Aparecerá un menú.
4. Seleccione **Editar**. Seleccione un punto para editar.

Revisión- vista en el mapa.

Insertar- inserta un punto antes de este punto.

Eliminar- lo elimina de la ruta.

Cambio- lo reemplaza con otro punto.

Mover- lo mueve a otro lugar de la ruta.

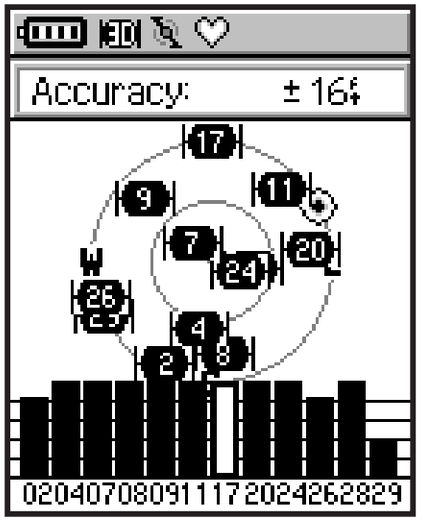
5. Cuando haya terminado de hacer cambios, seleccione **Navegar** o pulse **modo** para salir.

Borrado de una ruta:

1. Pulse **modo** para acceder al menú de modo.
2. Seleccione **Navegación** > **Rutas**.
3. Seleccione la ruta que desee borrar. Aparecerá un menú.
4. Seleccione **Borrar**. Seleccione **Sí** para confirmar.

Visualización de información del GPS

La página de información de satélites muestra información sobre las señales GPS que su Edge está recibiendo. Pulse mode para entrar en la página de satélite.



Cada satélite GPS en el espacio tiene un número que lo identifica. Los números de muchos satélites GPS aparecen en una gráfica circular en medio de la página. El número corresponde a la posición actual de ese satélite en el espacio. Cada número resaltado en la gráfica corresponde a un satélite del cual el Edge está recibiendo señal. Las barras negras bajo la gráfica representan la intensidad de la recepción de señal de cada satélite (el número de cada satélite aparece debajo de cada barra).

Acerca del GPS

El sistema de posicionamiento global (GPS) es un sistema de navegación basado en una red de 24 satélites puestos en orbita por el departamento de defensa de EE.UU. El GPS fue concebido originalmente para aplicaciones militares, pero en los ochenta, el gobierno hizo disponible el sistema para el uso de civiles. El GPS funciona en cualquier condición meteorológica, en cualquier parte del mundo, las 24 horas del día. No tiene que pagar ninguna cuota de suscripción, ni cargos de alta.

Para más información, visite www.garmin.com/aboutGPS.

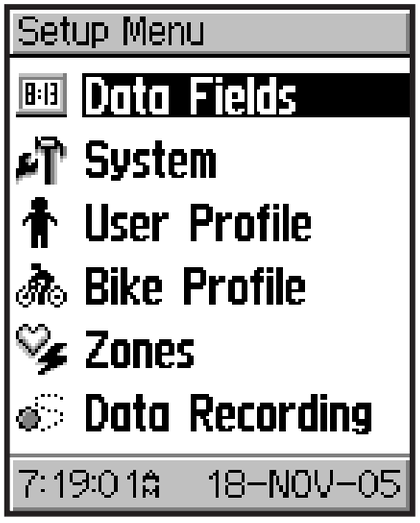
PERSONALIZAR

Puede personalizar los campos de datos, configuraciones generales, perfil de la bicicleta y el usuario, RC, zonas de velocidad y almacenamiento de datos.

CONSEJO: *Al finalizar de seleccionar las opciones o introducir valores en su Edge, pulse el botón* **modo** *para salir.*

Para abrir la página Configurar menú:

Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**. Seleccione **Configuración**.



Configuración de campos de datos personalizados

Puede configurar campos de datos personalizados de las siguientes páginas:

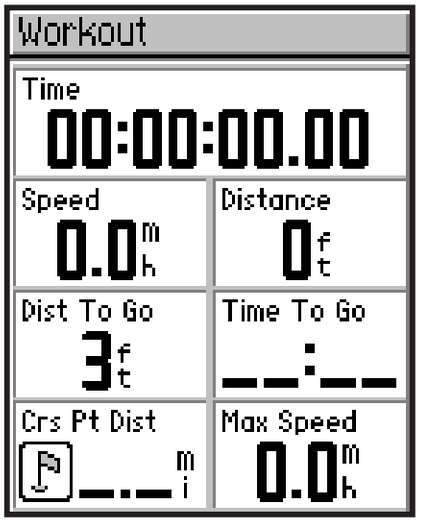
- Procesador bici 1
- Procesador bici 2
- Mapa
- Ejercicios
- Recorridos

Para ver una lista completa de campos de datos, ver páginas 63-68.

Configuración de campos de datos:

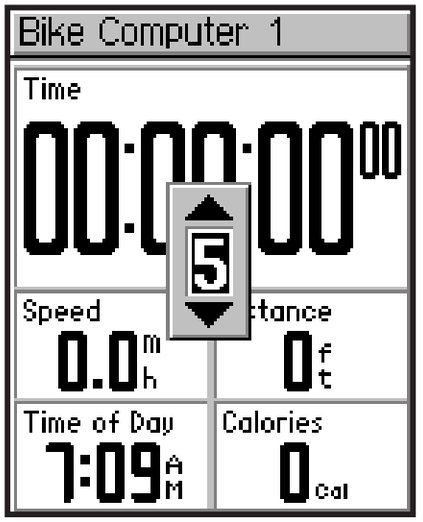
1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > Campos de datos.
3. Seleccione una de las páginas.

4. Seleccione el número de campos de datos de desee visualizar en está página.
5. Use las flechas ▲ ▼ y la tecla **enter** para cambiar los campos de datos. Pulse **modo** cuando finalice.

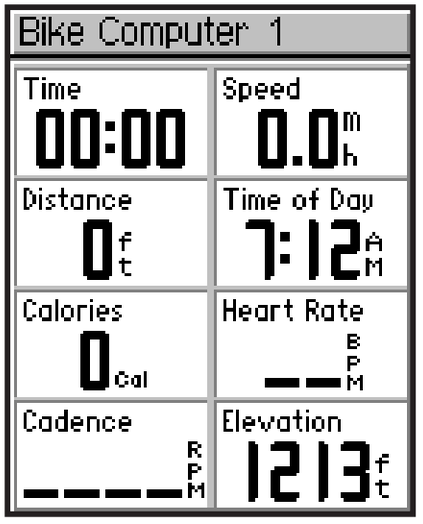


6. Repita los pasos en cada página que desee personalizar.

Muestras de configuraciones de campos de datos



Campos de datos por defecto para la pág. Procesador bici 1



Campos opcionales para la pág. Procesador bici 1

Cambio en configuraciones del sistema

Los parámetros que puede configurar para adaptar su Edge a sus preferencias de entrenamiento pueden ser la configuración general, pantalla, mapas, unidades, hora, y accesorios.

Para cambiar la configuración general:

1. Pulse **modo** para entrar en el **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > **General**. Desde esta página, puede cambiar el modo del GPS, **Idioma del texto**, **Tonos**, y **Opciones modo página**.

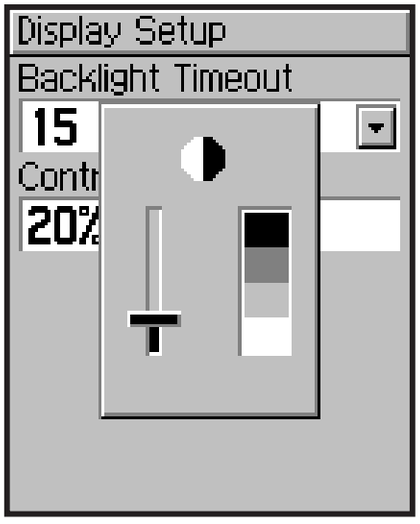
Para usa el Edge en el interior:

1. Pulse **modo** para entrar en el **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > **General** > **GPS**.
3. Seleccione **GPS desactivado**.

NOTA: *Cuando el GPS está desactivado, la velocidad y la distancia no están disponibles, a menos que esté usando el Edge con el GSC10. La próxima vez que encienda el Edge, buscará de nuevo señales de satélite.*

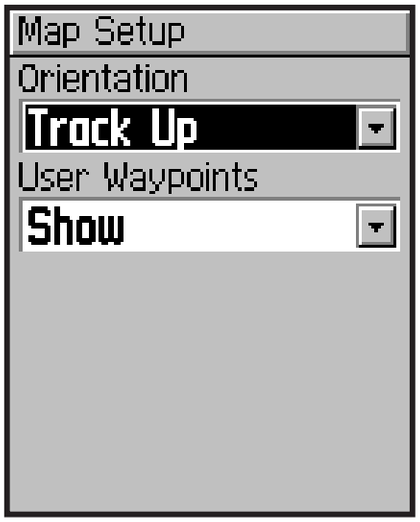
Para cambiar la configuración de la pantalla:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > **Pantalla**.
3. Desde esta página, puede cambiar la duración de la **retroiluminación y el contraste**.



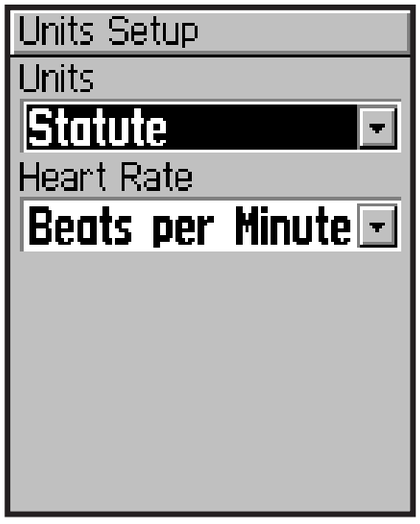
Para cambiar la configuración del mapa:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > **Mapa**.
3. Seleccione la **Orientación de mapa**:
   Norte arriba–muestra el mapa con el norte hacia arriba.
   Track arriba–muestra el mapa con la dirección de su trayecto en la parte superior.
4. También puede elegir mostrar o esconder **Waypoints del usuario** en la página del mapa.



Para cambiar la configuración de las unidades:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema**.> **Unidades**.
3. Seleccione **Statute** or **Métrico**.
4. (Solo para el Edge 305). Seleccione **Pulsaciones por minuto** o **% Max RC** para sus datos de ritmo cardiaco. Para más información consulte las páginas 70-74.



Para cambiar la configuración de la hora:

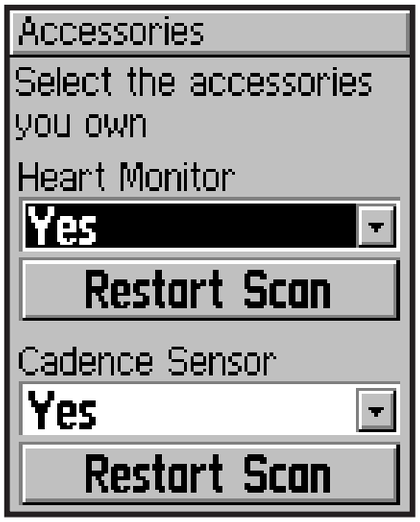
1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > **Hora**.
3. En esta página puede cambiar **el formato de la hora, la zona horaria y el horario de verano.**

Activación o reinicio de detección de accesorios del Edge:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > **Accesorios**.
3. En los campos de **Pulsómetro o Sensor de cadencia**, seleccione **No** para apagar el accesorio.

O

Seleccione **Reiniciar detección** si tiene problemas con la recepción de datos de RC y cadencia. Asegurese de que no hayan otros sensores a su alrededor.



Actualización del perfil del usuario

Consulte la pág 19.

Cambio de perfil de la bicicleta

Puede guardar hasta tres perfiles de bicicletas en su Edge.

Para cambiar el perfil de su bicicleta:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > **Perfil de bicicleta**.
3. Seleccione el perfil de bicicleta que desee usar.
4. Efectue los cambios necesarios. Consulte la pág 20.
5. Pulse **modo** para salir.

Configuración de zonas

Desde el **Menú principal**, seleccione **Configuración** > **Zonas** para configurar las zonas de velocidad y RC.

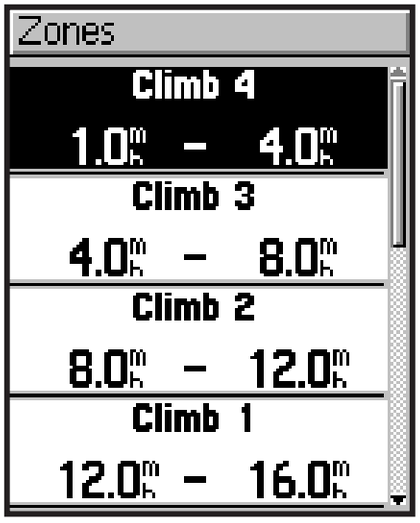
Zonas de velocidad

Su Edge contiene diferentes zonas de zonas de velocidad que van desde muy lentas (Escalada 4) hasta muy rápido (Máxima velocidad). Los valores de zonas de velocidad vienen por defecto y puede que no se equiparen a sus capacidad personal. Después de introduzca las zonas de velocidad apropiadas, puede usar estas zonas para configurar sus avisos de velocidad o

usarlos como objetivos en ejercicios avanzados. Para más información sobre avisos consulte la pág 24. Para más información sobre ejercicios, Consulte la pág 34.

Cambios en zonas de velocidad:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > Zonas. Los usuarios del Edge 305 también deben seleccionar **Zonas de velocidad**.



3. Seleccione la zona que desee cambiar. Introduzca el valor mínimo y a continuación el máximo para esa zona.
4. Repita el paso 2 en cada zona que desee cambiar.
5. Pulse **modo** para salir.

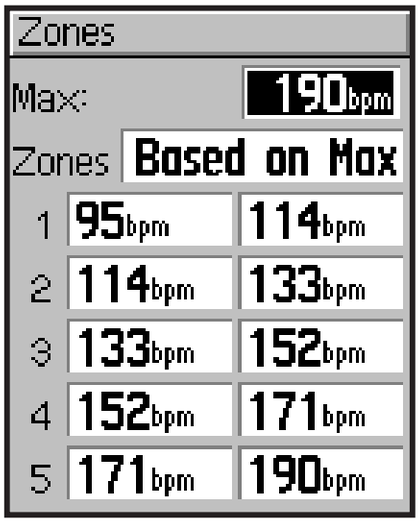
Configuración de sus zonas de RC

Una zona de RC es un rango especificado de pulsaciones del corazón por minuto. Las zonas de RC se basan generalmente en el porcentaje de su máxima de ritmo cardiaco. Estas zonas están numeradas de 1 a 5 basado en la intensidad (1–más bajo, 5–más alto). Si sabe su máxima de RC, introdúzcala y permita al Edge que calcule sus zonas de RC automáticamente. También puede introducir sus zonas de

RC manualmente.

Para basar sus zonas de ritmo cardiaco en su máxima de RC:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema > Zonas > Zonas RC**.



3. Seleccione el campo **Max**, e introduzca su máxima de RC.
4. Seleccione el campo **Zonas**, y seleccione **Basado en máx**.

Para cambiar las zonas de RC manualmente:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema** > Zonas > Zonas RC.
4. Seleccione el campo **Zonas**, y seleccione **Personalizado**.
4. Seleccione cualquier zona de ritmo cardiaco, y seleccione el valor de RC que desee cambiar. Introduzca un valor de RC.
5. Repita el paso 3 en cada zona de RC que desee cambiar.
6. Pulse **modo** para salir.

Grabación de datos

Grabación de datos controla la forma como el Edge guarda datos detallados de sus recorridos. Por defecto el Edge usa Grabación inteligente para grabar sus movimientos y crear un historial detallado. La Grabación inteligente recoge puntos clave donde cambia su orientación, velocidad, o ritmo cardiaco.

También puede guardar datos cada segundo. Haciendo esto genera registros más exactos de sus recorridos. Sin embargo con esta configuración, el Edge solo puede registrar hasta 3,5 horas de datos detallados.

AVISO: *Cuando la memoria del Edge este llena, la información más antigua se borrará. Asegurese de transferir el historial al Training Center regularmente.*

Para cambiar la configuración de grabación de datos:

1. Pulse **modo** para acceder al **Menú principal**.
2. Seleccione **Configuración** > **Sistema > Grabación de datos**.
3. En el campo **Grabar puntos de datos**, seleccione **Cada segundo** o **Grabación inteligente**.
4. Pulse **modo** para salir.

APÉNDICE

Campos de datos del Edge

La siguiente tabla muestra todos los campos de datos del Edge y su descripción. *Denota un campo que muestra unidades métricas o statute. Para cambiar la configuración de unidades, seleccione **Menú principal** > **Configuración** > **Unidades**.

Campo de datos	Descripción	**Edge 205**	**Edge 305**
Cadencia	Revolucion de la biela por minuto.		•
Cadencia - Med	Cadencia media durante la duración de este trayecto.		•
Cadencia - Etap	Cadencia media de la etapa actual.		•
Calorías	Calorías quemadas.	•	•
Distancia *	Distancia recorrida en el trayecto actual.	•	•

Campo de datos	Descripción	**Edge 205**	**Edge 305**
Dist – Etapa *	Distancia recorrida en la etapa actual.	•	•
Dist – Ultima etapa *	Distancia de la última etapa completada.	•	•
Dist – Pausada*	Distancia cubierta durante el tiempo que el cronómetro estuvo en Pausa automática.	•	•
Altura *	Distancia por debajo/ debajo del nivel del mar.	•	•
Presición del GPS *	Margen de error de su posición actual. Por ejemplo, la pocisión de su GPS es precisa entre +/- 11 metros.	•	•

Campo de datos	Descripción	**Edge 205**	**Edge 305**
Pendiente	Cálculo de la pendiente. Por ejemplo, si por cada 10 metros que escala (Pendiente) usted se desplaza 200 metros (distancia), su pendiente es de 5%.	•	•
Rumbo	Orientación actual de su desplazamiento.	•	•
Ritmo cardíaco	Las veces que el corazón late por minuto (ppm).		•
Ritmo cardíaco – Med	Media de ritmo cardíaco durante el recorrido actual.		•
Ritmo cardíaco – Etapa	Media de ritmo cardíaco en la etapa actual.		•

Campo de datos	Descripción	**Edge 205**	**Edge 305**
Zona de ritmo cardíaco	Rango actual de ritmo cardíaco (1–5). Las zonas por defecto están basadas en su máxima de ritmo cardíaco y su perfil de usuario.		•
Etapas	Número de vueltas completadas.	•	•
Velocidad *	Velocidad actual.	•	•
Velocidad – Med *	Velocidad media (mph o kph) por la duración del recorrido actual.	•	•
Velocidad – Etapa *	Velocidad media duarnate la etapa actual.	•	•
Velocidad – Máx *	Velocidad máxima conseguida durante el recorrido actual.	•	•

Campo de datos	Descripción	**Edge 205**	**Edge 305**
Zona de velocidad	El rango de velocidad actual basado en las configuraciones por defecto y personalizadas: Escalada 1–4, Llano 1–3, Descenso, Sprint, y Velocidad Máx.	•	•
Amanecer	Hora aprox. del amanecer por la posición de su GPS.	•	•
Atardecer	Hora aprox. del atardecer por la posición de su GPS.	•	•
Tiempo	Tiempo del cronómetro.	•	•
Tiempo – Medio de etapa	Media de tiempo restante para completar las etapas.	•	•
Tiempo – Etapa	Cantidad de tiempo en de la etapa actual.	•	•
Tiempo – Última etapa	Tiempo restante para completar la última etapa.	•	•

Campo de datos	Descripción	**Edge 205**	**Edge 305**
Tiempo – en pausa	Tiempo transcurrido mientras el cronómetro ha estado en Auto-pausa.	•	•
Hora del día	Hora actual basada en sus configuraciones de hora (formato, zona horaria, y horario de verano).	•	•
Ascenso total *	Altura total acumulada durante el recorrido actual.		•
Descenso total *	Pérdida de altura durante el recorrido actual.		•

Accesorios Edge

Accesorios	Código de producto
Sensor de cadencia y velocidad GSC10	010-10644-00
Pulsómetro y correa	010-10645-00
Adaptador de mechero	010-10563-00
Correa de pulsómetro de repuesto	010-10714-00
Bolsa de transporte	010-10718-00
Soporte de instalación de repuesto	010-10725-00
Kit de imán de repuesto GSC10	010-10729-00
Cargador de pared AC (America)	010-10635-00
Cargador de pared AC (Europa)	010-10635-01
Cable USB de repuesto	010-10477-03

Para comprar accesorios adicionales visite la página web: www.garmin.es

Visualización de datos de ritmo cardíaco Data

Puede configurar su Edge para que muestre diferentes datos de ritmo cardíaco: ritmo cardíaco actual, media de ritmo cardíaco, y zona de ritmo cardíaco, que le pueden ayudar a determinar la intensidad de su entrenamiento. Por ejemplo, puede añadir RC a su página de Procesador bici o zona de RC a su página de Ejercicio.

Para añadir o modificar campos de datos, consulte la pág 53.

Para ver una lista completa de campos de datos consulte la pág 63.

La información de RC también se muestra como datos de historial. Lea más sobre la página de historial en la pág 42.

Entrenamiento con zonas de RC

Muchos ciclistas y atletas usan están utilizando “zonas” de ritmo cardíaco para medir e incrementar su resistencia cardiovascular y mejorar su nivel físico.

¿Que son las zonas de ritmo cardíaco?

Una zona de RC es simplemente un rango de pulsaciones del corazón por minuto (ppm) Las cinco zonas de RC aceptables están numeradas de 1–5. Generalmente, las zonas de RC son calculadas sobre la base de los porcentajes de su máxima de RC. Consulte la tabla 1 para descubrir los efectos del ejercicio a medida que su RC alcanza cada una de esas zonas durante un ejercicio.

¿Como ayudan las zonas de ritmo cardíaco a conseguir sus objetivos deportivos?

El conocer sus zonas de RC le ayudará a medir y mejorar su forma física conociendo y aplicando los siguientes principios:

- Su RC es una buena forma de medir la intensidad de su ejercicio.
- El entrenamiento en algunas zonas de RC puede ayudarle a mejorar su resistencia y capacidad cardiovascular.
- Conocer sus zonas de RC puede evitar que abuse del entrenamiento disminuyendo el riesgo de de lesiones.

Consulte la tabla 1 en pág 72 para aprender sobre los beneficios de entrenar en cada una de las zonas de RC.

¿Como determinar su zona de RC?

Si conoce su máxima de RC, puede introducirlo y permitir que el Edge calcule sus zonas de RC según que se muestran en la tabla de la pág 72. Para más información sobre establecer sus zonas de RC, consulte la pág 60.

Tabla 1

Zona	% of Max. Heart Rate	Percepción de esfuerzo	Beneficios
1	50%–60%	Ritmo relajado, respiración Rítmica	Entrenamiento aeróbico para principantes, reduce el estrés
2	60%–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda, posible mantener conversación	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70%–80%	Ritmo moderado; más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento carciovascular óptimo
4	80%–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Umbral y capacidad anaeróbica mejorad; velocidad mejorada
5	90%–100%	Ritmo de sprint, insostenible durante mucho tiempo; respiración difícultosa	Resistencia anaeróbica y muscular; aumenta la potencia

Emparejamiento de los sensores

¿Qué es emparejamiento?

El emparejamiento es el proceso de sincronizar los sensores, como el pulsómetro y el GSC10, con su Edge 305. Este proceso se ocurre automáticamente al encender el Edge, y en sólo unos segundos se activan los sensores y funcionan correctamente. Una vez emparejados, su Edge solo recibirá datos desde su sensor.

¿Cómo funciona?

Al encender el Edge, éste detecta los sensores que ha habilitado durante la configuración inicial (ver pág 12) o configuración de accesorios (ver pág 58). Cada sensor tiene un ID. El Edge reconoce y guarda el ID durante la primera sincronización. La próxima vez que encienda el Edge, sólo reconocerá el ID de ese sensor. Si el Edge no detecta un sensor, reinicie el escáner para detectar el ID del sensor.

Consejo sobre emparejamiento

Si tiene dificultades en el emparejamiento, o si las lecturas son erráticas, pruebe las siguientes sugerencias.

- Posicione el Edge a unos 3 metros al momento de emparejarlo.
- Sitúese lejos de cualquier otro sensor cuando lo esté emparejando.
- Reinicie el escáner si su Edge parece estar emparejado con otro sensor (Ver pág 58).
- Asegúrese de habilitar los sensores en el Edge (ver pág 58).
- Asegúrese de que los sensores estén funcionando correctamente.
- Cambie la batería del sensor.
- Limpie los sensores. La suciedad y el sudor acumulado pueden debilitar las señales.

Sólo para pulsómetro:

- Vuelva a humedecerlo. Use gel para electrodos, agua o saliva.
- Asegurese de que el pulsómetro se encuentre pegado al cuerpo. Si tiene dificultades con lecturas erráticas, colóquese el emisor en la espalda.
- Utilice una camiseta de algodón o humedézcala. Las telas sintéticas, al rosar con la correa, crea electricidad estática que interfiere con las señales de RC.

Entrenamiento con cadencia

Cadencia es la velocidad de su pedaleo o “giros” medidos por la cantidad de revoluciones de la biela por minutos (rpm).

Hay dos sensores en el GSC10: uno para cadencia y otro para velocidad. Los datos de cadencia del GSC10 siempre se guardan. Los datos de velocidad del GSC10 se guardan y utilizan únicamente para cálculos de distancia cuando la señal GPS es muy débil o el GPS está apagado.

Para más info. sobre la configuración y uso de avisos de cadencia, ver Pág 27.

Altímetro barométrico

El Edge contiene un altímetro barométrico para obtener extrema precisión sobre altura y datos de perfil vertical.

Pulse **modo** para ver la página del altímetro. Una vez active el cronómetro y comience a moverse, una línea negra, con sombra gris, aparece en la página trazando la elevación durante el trayecto. Al pie de la página, puede observar el nivel de zoom. Para usar el zoom, pulse las flechas ▲▼. En la parte superior del mapa, los datos de altura y ascenso total.

NOTA: *No se puede personalizar los campos de datos de la página del altímetro.*

Training Center Garmin

El software Training Center está incluido dentro del pack Edge. Utilícelo para instalarlo en su PC.

El software Training Center le permite sobreponer sus datos de entrenamientos en el mapa. Le ofrece herramientas de interacción de análisis que miden su velocidad, distancia, escalada y descenso de cara a terrenos variantes, alturas y más. Cree y personalice recorridos y ejercicios o use plantillas de ejercicios y cárguelos en su Edge.

Instalación del Training Center:

1. Inserte el CD en su PC. Su ordenador debería ejecutar automáticamente el archivo de arranque y mostrar una pantalla de bienvenida.
2. Si la pantalla de bienvenida no aparece, haga click en **Inicio** y haga clic en **Ejecutar…**. Indique la letra de la unidad donde se encuentra el CD "instalar" (ejemplo: D:\instalar). A continuación pulse **Enter**.
3. Cuando la pantalla de bienvenida aparece, haga clic en **Instalar Training Center**. A continuación haga clic en **Siguiente**.
4. Haga clic en **acepto las condiciones del acuerdo de la licencia**. A continuación pulse **Siguiente**.

5. Haga clic en **Siguiente** para aceptar la ubicación por defecto.
6. Seleccione **Instalar**.
7. Espere mientras los archivos se guardan en su ordenador. cuando la pantalla del InstallShield Wizard indique que ha finalizado, pulse **Finalizar**.

Ahora podrá utilizar el Training Center. Use el cable USB provisto con el equipo para conectar su Edge a su PC. A continuación abra el Training Center. Para obtener ayuda sobre el uso del Training Center, abra el menú de **Ayuda** y seleccione **Contenidos**, o pulse **F1** en su teclado.

Mantenimiento del Edge

El Edge está fabricado con materiales de alta calidad y no más mantenimiento que su limpieza. Límpielo con un paño humedecido con detergente suave y séquelo. Evite los limpiadores químicos y disolventes ya que pueden dañar los componentes plásticos.

Como guardar el equipo

No deje el Edge expuesto de forma prolongada a temperaturas extremas (como en el maletero de su coche) ya que puede resultar permanentemente dañado. La información del usuario como historial de ejercicios, localizaciones y tracks, es retenida de forma indefinida, sin que requiera alimentación externa. Es aconsejable hacer back ups de datos importantes del usuario de forma manual o descargándola en su ordenador. El software para su PC está incluido en el pack de su Edge.

Inmersión en agua

El Edge es sumergible según estándares IEC 60529 IPX7. Puede resistir 1 metro de profundidad durante 30 minutos. La inmersión prolongada causa daños irreparables en el equipo. Después de sumergirlo, asegúrese de secarlo con un paño y al aire antes de usarlo o cargarlo.

Especificaciones

Física

Carcasa: Hermética, plástico resistente a gran impacto, estanco según estándares IEC 60529 IPX7 (1 m durante 30 minutos)

Dimensiones: 1.75” ancho x 3.7” alto x 0.9” prof.
(44 mm x 94 mm x 23 mm)

Peso: Apróx. 88 g

Pantalla: 128 x 160 pixels, 1.17” ancho x 1.44” alto (29.65 mm x 36.69 mm)

Antena: Integrada

Alimentación

Fuente: Batería de litio recargable integrada de 910 mAh

Duración de batería: 12 horas de uso normal

Capacidad

Receptor: GPS de sensibilidad alta con receptor SiRF integrado

Tiempo de adquisición:
Arranque caliente: < 1 seg.
Arranque medio: < 38 seg.
Arranque frío: < 45 seg.

Tiempo de actualización: 1/segundo, continuo

Precisión de posición GPS*: < 10 metros 50%, tipico

Precisión de velocidad GPS*: < 0.05 m/s

Dinámica: Funciona de acuerdo a especificaciones para 6 g

Escala de temperatura: -4° F a 140° F (-20° C a 60° C)

[2]La precisión depende de lo despejado que esté el cielo. 99%–vista despejada; 95%–típico.

Pulsómetro

Dimensiones: 13.7” x 1.4” x 0.5”

Escala de transmisión: aproximadamente 3 m

Batería: CR2032 (3 voltios)

Vida de batería: aprox. 3 años (1 hora por día)

Peso: 21 g

La precisión puede verse degradada por deficiencia en el contacto del sensor, interferencia eléctrica, y por la distancia del receptor del transmisor.

Sensor de velocidad y cadencia GSC10

Tamaño: 2.0” x 1.2” x 0.9” (sin incluir el brazo sensor de velocidad ajustable)

Alcance de transmisión: aproximadamente 3 m

Batería: CR2032 (3 voltios)

Vida de la batería: aproximadamente 1,4 años (1 hora por día)

Peso: 25 g

NOTA: *Las especificaciones están sujetas a cambios sin notificación.*

Cambio de batería

El pulsómetro y el GSC10 utilizan una batería CR2032 reemplazable por le usuario. Asegúrese de desecharla de la forma apropiada. Para reemplazar la batería, retire la tapa circular en la parte trasera del pulsómetro o en el lado del GSC10. Puede utilizar una moneda para girar la tapa en dirección contraria a las agujas del reloj hasta que salga con facilidad. Quite la tapa y reemplace la batería teniendo cuidado de no perder la junta de goma. A continuación utilice una moneda para apretar la tapa.

Registrar el producto

Tenga el número de serie de su Edge a mano y entre en nuestra página web (www.garmin.com). Entre en el enlace “Product Registration” de nuestra página principal.

Use está área para guardar el número de serie (un número de 8 dígitos situados en la parte trasera de la unidad) en caso de que pierda su Edge, sea robado o necesite reparación. Asegúrese de conservar el recibo original en un lugar seguro o adjunte una fotocopia dentro del manual.

Número de serie: ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Contactar con Garmin

Si tiene alguna dificultad al utilizar su Edge, o si tiene cualquier pregunta, contacte con su distribuidor Garmin en España:

© 2006 Garmin Ltd. o sus filiales

Garmin Iberia S.A.
c/ Riera Montalegre, 50 (Pol. Ind. Pomar de Dalt)
08916 Badalona (Barcelona)
Tel. 902 007 097
Fax 934 294 484
info.spain@garmin.com
www.garmin.es

Advertencia

Si no se evitan las siguientes situaciones potencialmente peligrosas, pueden causar un accidente que provoque la muerte o daños de gravedad.

Cuando navegue, compare cuidadosamente la información mostrada en el Edge con todas las fuentes sobre la navegación de que disponga, incluyendo información de señales visuales y mapas. Por su seguridad, resuelva siempre cualquier discrepancia o pregunta antes de seguir navegando.

El Edge contiene una batería de litio recargable que no puede cambiar el usuario. El pulsómetro contiene una batería recambiable CR2032. Si no se trata correctamente, se corre el riesgo de que pueda prenderse fuego o sulfatarse.

- No la recargue fuera del equipo, ni la desmonte, ni la caliente por encima de 60°C (140°F) ni la incinere.
- Mantenga las baterías usadas fuera del alcance de los niños.
- Deseche la batería usada o el equipo adecuadamente. Póngase en contacto con el departamento local de tratamiento de residuos si necesita información sobre cómo desechar las baterías de litio.

El Edge no dispone de piezas que pueda cambiar el propio usuario. Si se encuentra con algún problema con el equipo, llévelo a un distribuidor Garmin autorizado para que sea reparado.

Consulte siempre a su médico antes de iniciar o modificar cualquier programa de ejercicios. Si lleva marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico, consulte a su médico antes de usar un pulsómetro.

Precaución

Si no se evitan las siguientes situaciones potencialmente peligrosas, pueden causar daños personales y a la propiedad.

Use el equipo sólo como una ayuda a la navegación. No intente usar el equipo para ningún propósito que requiera una medición precisa de la dirección, distancia, posición o topografía. Este producto no se debe usar para establecer la proximidad al suelo en la navegación aérea.

El Sistema de Posicionamiento Global (Global Positioning System, GPS) depende para su funcionamiento del gobierno de los Estados Unidos, que es el único responsable de su precisión y mantenimiento. El sistema del gobierno está sujeto a cambios que podrían afectar a la precisión y funcionamiento de todos los equipos GPS, incluyendo este equipo. Aunque se trata de un instrumento de navegación preciso, cualquier instrumento de navegación se puede interpretar erróneamente y usar mal y, por lo tanto, ser peligroso.

El Edge, el pulsómetro y el sensor de velocidad y cadencia GSC10 son dispositivos de electrónica de consumo, no dispositivos médicos y pueden verse afectados por interferencias provocadas por fuentes eléctricas externas. Las lecturas del ritmo cardiaco se deben usar sólo como referencia y no se admite ninguna responsabilidad por las consecuencias derivadas de lecturas erróneas.

El uso del Edge queda bajo su responsabilidad y riesgo. Para reducir el riesgo de peligro por mal uso lea detenidamente el manual del usuario.

Cuando lo utilice compare las indicaciones del Edge con todas las ayudas para la navegación (NAVAID,s) disponibles, ayudas visuales, cartas, etc. Para mayor seguridad, siempre resuelva cualquier discrepancia antes de continuar la navegación.

Cumplimiento FCC

Este equipo cumple los requisitos del apartado 15 de las restricciones de interferencia FCC para dispositivos digitales de Clase B para USO DOMÉSTICO Y DE OFICINA. Estas restricciones están diseñadas para proporcionar una mayor protección contra interferencias nocivas en instalaciones residenciales y son más rigurosas que los requisitos para el “exterior”.

El funcionamiento de este dispositivo está sujeto a las condiciones siguientes: (1) Puede que este dispositivo no provoque interferencias nocivas y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluyendo interferencias que puedan hacer que el equipo no funcione adecuadamente.

Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y puede interferir seriamente con las radiocomunicaciones si no se instala y se usa de acuerdo a lo establecido en las instrucciones. Sin embargo, no se garantiza que no se producirán interferencias en una determinada instalación. Si este equipo interfiere con la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar apagando y encendiendo el equipo, le sugerimos que intente corregirlas usando uno de los procedimientos siguientes:

- Vuelva a orientar la antena receptora o búsquele otro emplazamiento.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe de un circuito distinto de aquel al que está conectado el receptor.
- Si necesita ayuda, consulte al distribuidor o a un técnico especializado de radio/TV.

Este equipo no contiene piezas que pueda reparar el usuario. Las reparaciones debe realizarlas un servicio técnico autorizado por Garmin. Reparaciones o modificaciones no autorizadas pueden provocar daños irreparables al equipo y anulan la garantía y su autoridad para usar este dispositivo de acuerdo con lo estipulado en las regulaciones del Apartado 15.

Acuerdo de licencia del Software

AL USAR EL EDGE, ACEPTA QUEDAR VINCULADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. POR FAVOR, LEA ESTE ACUERDO DETENIDAMENTE.

Garmin le concede una licencia limitada de utilización del software incorporado en este dispositivo (denominado de aquí en adelante, el “Software”) en formato binario ejecutable durante el funcionamiento normal del producto. El título, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual en y para el Software siguen siendo propiedad de Garmin.

Usted reconoce que el Software es propiedad de Garmin y está amparado por las leyes de copyright de los Estados Unidos de América y por los tratados internacionales de copyright. Usted reconoce, además, que la estructura, organización y código del Software son secretos comerciales de gran valor de Garmin y que el Software, en su forma de código fuente, permanece como secreto comercial de gran valor para Garmin. Usted acepta no descompilar, desensamblar, modificar, aplicar ensamblaje interno ni ingeniería inversa, ni reducir a una forma legible por humanos el Software ni ninguna parte del mismo, ni crear ningún trabajo derivado basado en el Software. Usted se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país, contraviniendo las leyes de control de exportaciones de los Estados Unidos de América.

Declaración de conformidad

Por medio de la presente Garmin declara que el Edge 205/305 cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de la Directiva 1999/5/CE.
Para ver la declaración de conformidad completa, consulte la información sobre su producto en el sitio Web de Garmin: http://www.garmin.com/products/edge305/. Haga clic en **Manuals** y seleccione **Declaration of Conformity**.

ÍNDICE

A

Accesorios 69
Altímetro barométrico 75
Avisos 24
  cadencia 27
  distancia 24
  ritmo cardíaco 26
  time 24
  velocidad 25

B

Batería
  carga 6
  GSC10 81
  icono 9
  litio 6
  pulsómetro 81
  reemplazo 81
Botones 8
  arriba y abajo 9
  enter 9
  lap 8
  reset 8
Modo 8

C

Cadencia
  avisos 27
  entrenamiento 75
  icono 9
  sensor 20
Campos de datos 53, 63
Carga de batería 6
Compañero virtual 28
Configuración del Edge 12
Contactar Garmin 81
Contraste 21, 56

E

Ejercicios 30
Ejercicios avanzados 34
  creación 35, 39
  edición 38
  iniciar 37
Ejercicios por intervalos 33
Especificaciones 78
Estanco 78
Entrenamiento, características 22
Entrenamientos rápidos 30

G

GPS 52
  apagado y encendido 55
Grabación datos 62
GSC10 16, 75
  emparejamiento 73
  reemplazo de batería 81
Guardar equipo 77

H

Historial
  borrado 44, 45
  totales 45
  visualizar 42
  visualizar vueltas 43
Horario de verano 58

I

Iconos 9
Idioma 55
Imán del radio 17
Interior, uso 55
Instalación
  Edge 10
  GSC10 16
  Pulsómetro14

L

Lap (botón) 8
Limpieza y mantenimiento 77
Localizaciones 47
  borrar 49
  editar 49
  buscar 47
  marcar 47
  navegar hacia 47

M

Mapa 46
  zoom 46, 75
  orientación 56
Máxima de ritmo cardíaco 60

N

Navegación 46
Número de serie 80

P

Páginas personalizadas 53
Pantallas, configuración 12
Pausa automática del cronómetro 22
Pausa automática/vuelta 22
botón de encendido 8
emparejamiento 73
especificaciones 78
imán de pedal 17
Perfil bicicleta 20
Perfil de usuario, configuración 19
Pulsómetro
  emparejamiento 15, 73
  posicionamiento 14
  reemplazo de batería 81
  visualización de datos 70

R

Recorridos 39
  creación 39
  borrado 41
  edición 40
  inicio 40
Registro del producto 80
Retroiluminación 21, 56
  encendido y apagado 8
Reiniciar el Edge 9
Ritmo cardíaco
  avisos 26
  icono 9
  zonas 26, 60, 70
Rutas 49
  borrado 51

buscar 50
creación 49

S

Satélite, icono 9
Satélite, página 51
Satélite, adquisición de señales 13
Seguridad, información 82

T

Tiempo descanso 22
Tiempo
aviso de tiempo 24
cambiar 58
icono cronómetro 9
Tonos 55
Training Center 34, 35, 38, 39
instalación 76

U

USB 6, 77

V

Velocidad, avisos 25
Velocidad, zonas 59
Visualizar historial 42

Z

Zona horaria 58
ajustes 19

Para conseguir las últimas actualizaciones (excluyendo los datos de mapa) durante la vida de sus productos Garmin, visite la página web www.garmin.com

© Copyright 2005 Garmin Ltd.o sus afiliados

Garmin Iberia S.A.

C/ Riera Montealegre, 50 (Pomar de Dalt) 08916 Barcelona

Tel 902 007 097

Fax 934 294 484

info.spain@garmin.com www.garmin.es