

EDGE[®] 500

ORDENADOR DE BICICLETA CON GPS



© 2009 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido
Tel. +44 (0) 870.8501241 (fuera del Reino Unido)
0808.2380000 (desde Reino Unido)
Fax +44 (0) 870.8501251

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

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

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

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

Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y/o en otros países. Mac® es una marca comercial registrada de Apple Computer, Inc. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Contenido

Inicio	1
Acerca de la batería	1
Instalación de la unidad Edge	2
Encendido de la unidad Edge.....	4
Detección de señales de satélite.....	7
Sensores ANT+opcionales	7
Realización de un recorrido.....	8
Almacenamiento de los datos del recorrido.....	8
Uso de software gratuito.....	8
Transferencia del historial al ordenador	9
Entrenamiento con la unidad Edge	10
Alertas	10
Uso de Auto Lap por distancia.....	11
Uso de Auto Lap por posición.....	12
Uso de Auto Pause.....	13
Uso del desplazamiento automático	13
Trayectos	14

Sensores ANT+	18
Sugerencias para vincular sensores ANT+ con tu dispositivo de Garmin	18
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca.....	19
Uso del monitor de frecuencia cardiaca	20
Zonas de frecuencia cardiaca	21
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca.....	22
Instalación del sensor GSC 10	23
Uso del sensor GSC 10.....	26
Sustitución de la pila del sensor GSC 10.....	27
Sensores ANT+ de otros fabricantes	28
Solución de problemas del sensor ANT+	29
Historial	31
Visualización del historial	31
Visualización de los totales de distancia y tiempo	32

Eliminación del historial	32
Grabación de datos	32
Gestión de datos	33
Carga de archivos	33
Eliminación de archivos.....	34
Configuración	35
Personalización de los campos de datos	35
Campos de datos	36
Cambio de la configuración del sistema.....	39
Cambio de la configuración del perfil del usuario.....	40
Actualización del perfil de la bicicleta	41
Cambio de bicicleta	41
Cambio de la notificación de comienzo	41
Configuración de GPS.....	42
Configuración de puntos de altura.....	43

Apéndice	44
Registro del dispositivo.....	44
Acerca de la unidad Edge	44
Actualización del software	44
Contactar con el departamento de asistencia de Garmin.....	44
Uso de la retroiluminación.....	45
Compra de accesorios opcionales.....	45
Especificaciones.....	45
Tamaño y circunferencia de la rueda.....	48
Solución de problemas.....	50
Índice	52

Inicio

ADVERTENCIA

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

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

1. Carga la unidad Edge (página 2).
2. Instala la unidad Edge (página 2).
3. Enciende la unidad Edge (página 4).
4. Detecta los satélites (página 7).
5. Configura los sensores ANT+™ opcionales (página 7).
6. Realiza un recorrido (página 8).
7. Guarda el recorrido (página 8).

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

Acerca de la batería

ADVERTENCIA

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

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

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

Carga de la unidad Edge

AVISO

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

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



Puerta mini-USB debajo del capuchón de goma

3. Enchufa el extremo pequeño del cargador de CA al puerto mini-USB. Para conectar la unidad Edge al ordenador mediante el cable USB, consulta la [página 9](#).
4. Carga la unidad durante al menos tres horas antes del primer uso.

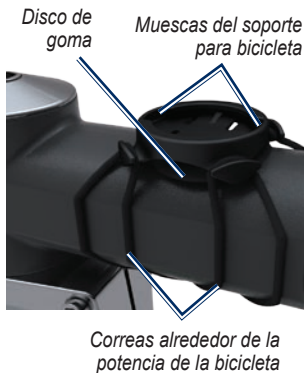
Cuando la batería está completamente cargada puede durar hasta 18 horas.

Instalación de la unidad Edge

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

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

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



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



Unidad Edge instalada en la potencia de la bicicleta

Desinstalación de la unidad Edge

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

Encendido de la unidad Edge







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

Configuración de la unidad Edge

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

- Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.
- Pulsa ▼ y ▲ para ver las opciones y cambiar la selección predeterminada.
- Pulsa **ENTER** para realizar una selección.
- Utiliza la tabla de la [página 5](#) para responder a la pregunta sobre la clase de actividad.

Iconos

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

Clases de actividades

	Descripción del entrenamiento	Frecuencia del entrenamiento	Tiempo de entrenamiento a la semana
0	Ningún ejercicio	-	-
1	Ejercicio ligero y ocasional	Una vez cada dos semanas	Menos de 15 minutos
2			De 15 a 30 minutos
3		Una vez a la semana	Aproximadamente 30 minutos
4	Ejercicio y entrenamiento regular	De 2 a 3 veces por semana	Aproximadamente 45 minutos
5			De 45 minutos a 1 hora
6			De 1 a 3 horas
7		De 3 a 5 veces por semana	De 3 a 7 horas
8	Entrenamiento diario	Casi diario	De 7 a 11 horas
9		Diario	De 11 a 15 horas
10			Más de 15 horas

Inicio

Botones

Cada botón de la unidad Edge tiene varias funciones.



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

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

Detección de señales de satélite

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

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

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

NOTA: para desactivar el receptor GPS y utilizar la unidad Edge en interiores, consulta la [página 42](#).

Sensores ANT+opcionales

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

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

- Para obtener instrucciones sobre el monitor de frecuencia cardiaca, consulta la [página 19](#).
- Para obtener instrucciones sobre el sensor de velocidad y cadencia GSC™ 10, consulta la [página 23](#).
- Para sensores ANT+ de otros fabricantes, consulta la [página 28](#), consulta las instrucciones del fabricante y visita www.garmin.com/intosports.

Realización de un recorrido

Antes de registrar un historial, deberás detectar señales de satélite ([página 7](#)).

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

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

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

Almacenamiento de los datos del recorrido

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

Uso de software gratuito

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

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

Transferencia del historial al ordenador

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



Puerto mini-USB debajo del capuchón de goma

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

Entrenamiento con la unidad Edge

Alertas

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

Uso de las alertas de tiempo, distancia y calorías

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

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

NOTA: para asegurarte de que los tonos de mensaje de la unidad Edge están activados, consulta la [página 39](#).

Uso de las alertas avanzadas

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

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

NOTA: para obtener más información acerca de las zonas de frecuencia cardiaca y la configuración, consulta la [página 20](#).

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

4. Realiza un recorrido.

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

NOTA: para asegurarte de que los tonos de mensaje de la unidad Edge están activados, consulta la [página 39](#).

Uso de Auto Lap por distancia

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

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Auto Lap**.
3. En el campo **Activar vuelta automática**, selecciona **Por distancia** para introducir un valor.
4. Personaliza los campos opcionales de datos de las vueltas (consulta la [página 35](#)).
5. Realiza un recorrido.

Uso de Auto Lap por posición

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

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

- Selecciona **Start y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al pulsar **START**, y en cualquier otra ubicación durante el recorrido al pulsar **LAP**.
 - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes del recorrido, y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar **LAP**.
4. Personaliza los campos opcionales de datos de las vueltas (consulta la [página 35](#)).
 5. Realiza un recorrido.

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

Uso de Auto Pause

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

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

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Configuración de bicicleta > Auto Pause**.
3. Selecciona una opción:
 - Selecciona **Desactivado**.
 - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
 - Selecciona **Velocidad personalizada** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.
4. Personaliza los campos opcionales de los datos de tiempo (consulta la [página 35](#)).

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

5. Realiza un recorrido.

Uso del desplazamiento automático

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

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

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

Trayectos

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

Garmin recomienda utilizar Garmin Connect o Garmin Training Center (página 8) para crear trayectos. Puedes transferir los trayectos a la unidad Edge (página 33).

Puntos del trayecto

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

Creación de trayectos con la unidad Edge

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

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Entrenamiento** > **Trayectos** > **Nuevo**.
3. Utiliza ▼ y ▲ para seleccionar un recorrido anterior en el que basar el trayecto.

La unidad Edge asigna un nombre predeterminado al nuevo trayecto que aparece en la lista.

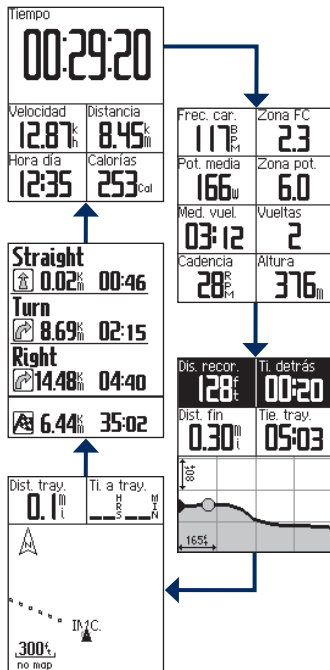
4. Selecciona el trayecto en la lista.
5. Selecciona **Editar trayecto** para cambiar el nombre al trayecto.
6. Introduce un nombre descriptivo para el trayecto en el campo superior (por ejemplo, 18mi_Cuestas).

Inicio de un trayecto

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

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

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



Opciones de desvío de ruta

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

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



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

Cambio de la velocidad de trayecto

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

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

Detención de un trayecto

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

Eliminación de un trayecto

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

Sensores ANT+

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

- Monitor de frecuencia cardiaca (página 19)
- Sensor de velocidad y cadencia GSC 10 (página 23)
- Sensores ANT+ de otros fabricantes (página 28)

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

Sugerencias para vincular sensores ANT+ con tu dispositivo de Garmin

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

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

Colocación del monitor de frecuencia cardíaca

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

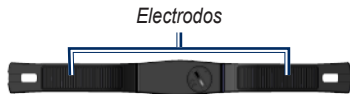
1. Introduce una pestaña de la correa en la ranura del monitor de frecuencia cardíaca.



Correa del monitor de frecuencia cardíaca



Monitor cardíaco (parte frontal)



Monitor cardíaco (parte posterior)


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

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

Uso del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

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

7. Personaliza los campos de datos opcionales ([página 35](#)).
8. Realiza un recorrido.

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o si son incorrectos, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos (consulta la [página 29](#)).

Visualización de las zonas y la configuración de frecuencia cardiaca

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

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

NOTA: puedes personalizar tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca mediante Garmin Connect o Garmin Training Center ([página 9](#)).

Zonas de frecuencia cardiaca

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

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

PRECAUCIÓN

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

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

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

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

ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.

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

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

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



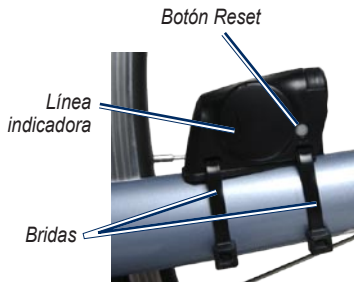
2. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **OPEN**.
3. Retira la tapa y la pila.
4. Espera 30 segundos.
5. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
NOTA: procura no deteriorar ni perder la junta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

Instalación del sensor GSC 10

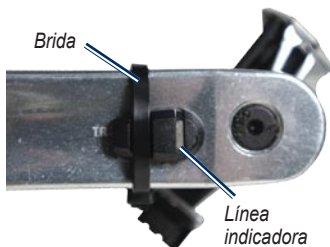
Ambos imanes deben estar alineados con sus líneas indicadoras respectivas para que la unidad Edge reciba datos.

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

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



Sensor GSC 10 en la vaina trasera



Imán del pedal en la biela

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

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

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

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




Alineación del imán y el sensor GSC 10

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

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

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

Uso del sensor GSC 10

1. Enciende la unidad Edge.
2. Coloca la unidad Edge en la zona de alcance (3 m) del sensor GSC 10.
3. Mantén pulsado el botón **MENU**.
4. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **[Bicicleta 1]** > **Vel/Cad ANT+**.
5. Selecciona **Sí** > **Volver a explorar**.
6. Pulsa **BACK** para volver al menú principal.
Cuando el sensor GSC 10 esté vinculado, aparecerá un mensaje y el icono de cadencia  en el menú principal.
7. Personaliza los campos de datos opcionales ([página 35](#)).
8. Realiza un recorrido.

Acerca del sensor GSC 10

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

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

Para obtener más información sobre las alertas de cadencia, consulta la [página 10](#).

Media de puntos distintos de cero para datos de cadencia

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

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

Sustitución de la pila del sensor GSC 10

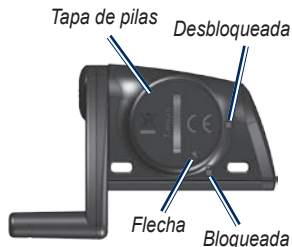
El sensor GSC 10 contiene una pila CR2032 sustituible por el usuario.

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

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



2. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla (la flecha apunta hacia la posición de desbloqueo).
 3. Retira la tapa y la pila.
 4. Espera 30 segundos.
 5. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
- NOTA:** procura no deteriorar ni perder la junta circular de la tapa.
6. Utiliza una moneda para girar la tapa y volverla a colocar en su sitio (la flecha apunta hacia la posición de desbloqueo).



Sensores ANT+ de otros fabricantes

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

Calibración del medidor de potencia

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

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

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

Visualización de las zonas de potencia

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

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

Media de puntos distintos de cero para datos de potencia

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

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

Solución de problemas del sensor ANT+

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

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

Historial

La unidad Edge guarda automáticamente el historial cuando se inicia el temporizador. La unidad Edge puede guardar hasta 180 horas de datos del recorrido con un uso normal. Cuando la memoria de la unidad Edge esté llena, se mostrará un mensaje de error. La unidad Edge no borra ni sobrescribe automáticamente el historial. Consulta la [página 32](#) para obtener información sobre cómo borrar el historial.

Carga el historial ([página 9](#)) en Garmin Connect o Garmin Training Center periódicamente si desea conservar todos los datos del recorrido.

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

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

Visualización del historial

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

Hoy 12:38	
29:45.25	8.5 ^{mi}
15.45 ^{km/h}	254 ^{cal}
Ver más	

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

Visualización de los totales de distancia y tiempo

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

Eliminación del historial

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

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

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

NOTA: esta acción no borra nada del historial.

4. Selecciona **Sí**.

Grabación de datos

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

Cuando un medidor de potencia de otro fabricante ([página 28](#)) está vinculado, la unidad Edge graba los puntos cada segundo. La grabación de puntos cada segundo utiliza más memoria disponible en la unidad Edge, pero crea una grabación precisa de tu recorrido.

Gestión de datos

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

NOTA: la unidad Edge no es compatible con Windows® 95, 98, Me o NT. Tampoco es compatible con Mac® OS 10.3 ni ninguna versión anterior. Ésta es una limitación habitual de la mayoría de dispositivos de almacenamiento masivo USB.

Carga de archivos

Puedes cargar manualmente los siguientes archivos de trayecto en la unidad Edge: .tex, .fit y .crs.

1. Levanta el capuchón de goma situado en la parte posterior de la unidad Edge.
2. Enchufa el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.
3. Conecta el extremo más grande del cable en un puerto USB disponible del ordenador.

NOTA: la unidad Edge aparecerá como unidad extraíble en Mi PC en los equipos con Windows y como volumen montado en los equipos Mac.

4. Busca en el ordenador el archivo que desees copiar.
5. Resáltalo y selecciona **Editar** > **Copiar**.
6. Abre la unidad o el volumen “Garmin”.
7. Abre la carpeta “NewFiles”.
8. Selecciona **Edición** > **Pegar**.

Eliminación de archivos



AVISO

La memoria de la unidad Edge contiene archivos de sistema importantes que no se deben eliminar.

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

Desconexión del cable USB

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

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

Configuración

Puedes personalizar la siguiente configuración y funciones de la unidad Edge:

- Campos de datos (página 36)
- Configuración del sistema (página 39)
- Perfiles de usuario (página 40)
- Perfiles de bicicleta (página 41)
- Configuración de GPS (página 42)

Personalización de los campos de datos

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

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



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

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

Campos de datos

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

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

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

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

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

Configuración

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

Campo de datos	Descripción
Tiempo	Tiempo del cronómetro.
Tiempo – Med. vuelta	Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales.
Tiempo – Transcurrido	Tiempo total grabado desde que se pulsa START a RESET .
Tiempo – Vuelta	Tiempo de la vuelta actual.
Velocidad – Media *	Velocidad media del recorrido.
Velocidad – Vuelta *	Velocidad media de la vuelta actual.
Velocidad *	Velocidad actual.
Velocidad vertical *	Nivel de ascenso y descenso en pies/metros por hora.
Vueltas	Número de vueltas realizadas.

Campo de datos	Descripción
Zona de potencia **	Escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
Zona FC **	Escala actual de la frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en el perfil de usuario, la frecuencia cardiaca máxima y la frecuencia cardiaca en reposo.

Cambio de la configuración del sistema

Cambio de los tonos audibles.

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Sistema > Tonos**.
3. Activa o desactiva los tonos para los botones y los mensajes.

Cambio de la retroiluminación

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

Cambio de los parámetros de configuración

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

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

Husos y formatos horarios

Cada vez que enciendas la unidad Edge y adquiera satélites, la unidad detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. Para cambiar el formato horario a 12 o 24 horas, debes cambiar los parámetros de configuración en la configuración del sistema ([página 40](#)).

Cambio de la configuración de apagado automático

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

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

Cambio de la configuración del perfil del usuario

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

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración > Perfil del usuario** para actualizar la configuración de sexo, edad, peso, altura y clase de actividad.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

NOTA: para obtener más información acerca de la clase de actividad, consulta la [página 5](#).

Actualización del perfil de la bicicleta

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

1. Mantén pulsado el botón **MENU**.
2. Selecciona **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **[Bicicleta 1]** > **Detalles de la bicicleta**.
3. Introduce un nombre para el perfil de la bicicleta.
4. Introduce el peso de la bicicleta y el valor del cuentakilómetros.
5. En el campo **Tamaño de la rueda**, selecciona una opción:
 - Selecciona **Automático** para calcular el tamaño de la rueda a partir de la distancia medida por el GPS.
 - Selecciona **Personalizado** para introducir el tamaño de la rueda. Para ver una tabla de tamaños y circunferencias de la rueda, consulta la [página 48](#).

Cambio de bicicleta

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

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

Cambio de la notificación de comienzo

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

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

Configuración

3. Selecciona una opción en el campo

Modo:

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

Configuración de GPS

La configuración de GPS incluye lo siguiente:

- Desactivación de la recepción de satélites ([página 42](#))
- Visualización de la página Satélite ([página 42](#))
- Uso de los puntos de altura ([página 43](#))

Entrenamiento en interior

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

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

Página Satélite

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

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

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

Configuración de puntos de altura

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

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

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

Edición de los puntos de altura

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

Eliminación de puntos de altura

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

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

Apéndice

Registro del dispositivo

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

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

Acerca de la unidad Edge

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

Actualización del software

1. Selecciona una opción:
 - Utilizar WebUpdater. Visita www.garmin.com/products/webupdater.
 - Utilizar Garmin Connect. Visita <http://connect.garmin.com>.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Contactar con el departamento de asistencia de Garmin

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

- En EE. UU., visita www.garmin.com/support, o ponte en contacto con Garmin USA a través de los números de teléfono (913) 397.8200 ó (800) 800.1020.
- En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.
- En el resto de Europa, visita www.garmin.com/support y haz

clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia relativa a tu país. También puedes ponerte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. mediante el número de teléfono +44 (0) 870.8501241.

Uso de la retroiluminación

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

NOTA: las alertas y mensajes también activan la retroiluminación.

- Cambia la configuración de la retroiluminación ([página 39](#)).

Compra de accesorios opcionales

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

Especificaciones

Especificaciones de la unidad Edge	
Tamaño físico (An. × Al. × Pr.)	1,9 × 2,7 × 0,85 in (48,3 × 68,6 × 21,6 mm)
Peso	2 oz (56,7 g)
Pantalla (An. × Al.)	1,25 × 1.5 in (31,8 × 37 mm)
Resolución (An. × Al.)	128 × 160 píxeles, con LED de retroiluminación.
Resistencia al agua	IPX7
Almacenamiento de datos	Aproximadamente 50 MB (hasta 180 horas de datos de recorrido con un uso normal)
Interfaz del ordenador	USB
Tipo de batería	Batería de ión-litio integrada y recargable de 700 mAh
Vida útil de la batería	18 horas, uso normal

Apéndice

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

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

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

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

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

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Para modificar el perfil de la bicicleta, consulta la [página 41](#).

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

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

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

Solución de problemas

Problema	Solución
Los botones no responden. ¿Cómo puedo restablecer la unidad Edge?	Mantén pulsado POWER , MENU , y RESET al mismo tiempo para restablecer la unidad Edge. NOTA: con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.
Quiero borrar todos los datos de usuario de la unidad Edge.	<ol style="list-style-type: none">1. Apaga la unidad Edge.2. Mantén pulsado POWER y RESET hasta que aparezca el mensaje.3. Selecciona Si para borrar todos los datos de usuario. NOTA: este procedimiento borra toda la información que haya introducido el usuario, incluido el historial.
La unidad Edge detecta señales de satélite.	<ol style="list-style-type: none">1. Mantén la unidad Edge fuera de cualquier aparcamiento y lejos de edificios y árboles altos.2. Enciende la unidad Edge.3. Permanece parado durante varios minutos.
El indicador de batería no parece preciso.	Descarga completamente la batería de la unidad Edge y, a continuación, vuelve a cargarla (sin interrumpir el proceso).
La batería no dura mucho tiempo.	Reduce el tiempo de la retroiluminación (página 39).
¿Cómo puedo saber si la unidad Edge está en modo de almacenamiento masivo USB?	En los ordenadores con Windows aparecerá una nueva unidad de disco extraíble en Mi PC y en los ordenadores Mac aparecerá un nuevo volumen montado.

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

Índice

- A**
accesorios 45
actualizar software 44
alertas 10
alertas de calorías 10
alertas de distancia 10
alertas de tiempo 10
altura
 campos de datos 36
 puntos 43
archivos
 borrar 34
 cargar 33
asistencia 44
Auto Lap 11, 12
Auto Pause 13
- B**
batería 50
 cargar 1
 optimizar 39
batería de ión-litio 1, 45
- borrar
 archivos 34
 historial 32
borrar los datos de usuario 50
botones 6
- C**
cadencia
 alertas 11
 campos de datos 36
 entrenamiento 26
calibrar el medidor de
 potencia 28
calorías 36
campos de datos 36–39
campos de datos
 personalizados 35–38
capuchón de goma 2, 9
cargar archivos 33
cargar datos 33
cargar la unidad Edge 1, 2
clases de actividades 5
configuración 35
configuración inicial 4, 40
correas 3, 46, 51
- D**
departamento de asistencia de
 Garmin 44
descargar software 8
desplazamiento automático 13
detectar señales de satélite 7,
 50
distancia
 campos de datos 36
- E**
entrenamiento
 en interior 42
entrenar con la unidad Edge 10
especificaciones 45
especificaciones técnicas 45
- F**
frecuencia cardiaca
 alertas 10
 campos de datos 37
 configuración 20
 zonas 20–22

G

Garmin Connect 8, 9, 14, 31
Garmin Training Center 8, 9,
14, 31

GPS

configuración 42
página Satélite 42
precisión 38
grabación inteligente 32
grabar datos 32
grabar historial 8
GSC 10 26, 47
batería 27
instalar 23
guardar datos 8

H

historial 31, 51
borrar 32
transferir 9
ver 31
hora
campos de datos 38
husos y formatos 40

I

iconos 4
ID de la unidad 44
imán del pedal 24
imán del radio 24
información de seguridad 1
instalar la unidad Edge 2

J

juntas circulares (correas) 46

M

medidor de potencia 28
mensaje de notificación de
comienzo 40, 41
monitor de frecuencia cardiaca
batería 22
colocar 19
especificaciones 47
usar 20

P

pendiente 37
perfil
bicicleta 41
usuario 40

perfil de la bicicleta 41
perfil del usuario 40
piezas de repuesto 45
potencia
alertas 11
campos de datos 38
grabar datos 32
zonas 28

R

registro 44
registro del producto 44
restablecer la unidad Edge 50
retroiluminación 39, 45

S

señales de satélite 42
detectar 7
sensor de velocidad y
cadencia 47
sensores, vincular 7
sensores ANT+ 7, 18–30
solución de problemas 29

Índice

software

- actualizaciones 44
 - descargas 8
 - versión 44
- solución de problemas 29, 50
- soporte 2, 46
- soporte para bicicleta 2, 46

T

- tamaño de la rueda 41
- tamaños de la rueda 41, 48
- temporizador 8, 31
- tiempo en pausa 13
- tonos 39
- transferir datos 9
- trayectos 14–17
- cargar 33

U

- USB 2, 9, 33, 50

V

- velocidad
- campos de datos 38
- velocidad vertical 38
- vincular sensores ANT+ 7, 18
- Virtual Partner 14, 16

Z

- zonas
- frecuencia cardíaca 20–22
 - potencia 28

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

GARMIN  [®]



© 2009 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

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

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