

**GARMIN®**

# **RALLY™ 110/210**

---

**Manuale Utente**

© 2025 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web [www.garmin.com](http://www.garmin.com) per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+® e Edge® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™ e Rally™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e i loghi Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peaksware, LLC. Altri marchi e nomi di marchi appartengono ai rispettivi titolari.

L'ID FCC si trova sul mandrino, sotto il corpo del pedale. ID FCC: IPH-04537

M/N: A04537

# Sommario

<b>Operazioni iniziali</b> .....	<b>1</b>
Utensili necessari.....	1
<b>Associazione dei pedali Rally 110/210</b> .....	<b>1</b>
Introduzione all'app Garmin Connect.....	1
Associazione con l'app Garmin Connect.....	2
Associare i pedali Rally 110/210 in modo sicuro senza l'app Garmin Connect.....	3
Associazione con un orologio o un ciclocomputer.....	5
Consentire connessioni aperte.....	6
Inserimento della lunghezza della pedivella.....	6
<b>Installazione dei pedali</b> .....	<b>7</b>
Tacchette delle scarpe.....	9
Montaggio delle tacchette per il corpo dei pedali Rally RK e Rally RS.....	9
Montaggio delle tacchette per il corpo dei pedali Rally XC.....	10
Regolazione del rilascio della tensione.....	10
Applicazione degli adesivi riflettenti....	12
<b>Ricarica della batteria</b> .....	<b>13</b>
LED di stato della carica.....	14
<b>Dinamiche di ciclismo</b> .....	<b>14</b>
<b>Dati della forza</b> .....	<b>15</b>
<b>Calibrazione smart Pedal IQ™</b> .....	<b>15</b>
Calibrare i pedali utilizzando l'app Garmin Connect.....	15
<b>Campi dati</b> .....	<b>16</b>
<b>Sostituzione dei corpi dei pedali</b> .....	<b>19</b>
<b>Impostazioni di sistema</b> .....	<b>21</b>
Impostazioni aggiuntive.....	21
Verifica della disponibilità di aggiornamenti software.....	21
Ripristino delle impostazioni predefinite dei pedali.....	22
<b>Cura e manutenzione</b> .....	<b>22</b>
Utilizzo della travel mode per preservare la durata della batteria.....	22
Disattivazione della Modalità di Viaggio.....	22
Pulizia e applicazione del grasso sui pedali.....	23
Manutenzione dei pedali Rally 110/210.....	23
<b>Aggiornamento di un sistema Rally 110</b> .....	<b>23</b>
Accensione del nuovo mandrino.....	23
Montaggio del nuovo mandrino.....	24
Associazione del nuovo mandrino usando l'app Garmin Connect.....	25
<b>Ulteriori informazioni</b> .....	<b>25</b>
<b>Specifiche</b> .....	<b>26</b>
LED di stato.....	26
Requisiti di ricarica.....	27



# Operazioni iniziali

## ⚠ AVVERTENZA

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

I pedali Rally 110/210 sono forniti in modalità di viaggio (Travel Mode) per preservare la durata della batteria. Prima di impostarli, è necessario connettere i pedali all'alimentazione per disattivare la modalità di viaggio (*Disattivazione della Modalità di Viaggio, pagina 22*).

- 1 Se necessario, installare l'app Garmin Connect™ sullo smartphone e accedere al proprio account Garmin® (*Introduzione all'app Garmin Connect, pagina 1*).
- 2 Associare i pedali con l'app Garmin Connect (*Associazione con l'app Garmin Connect, pagina 2*).
- 3 Associare i pedali a un orologio o ciclocomputer compatibile (*Associazione con un orologio o un ciclocomputer, pagina 5*).
- 4 Inserire la lunghezza della pedivella (*Inserimento della lunghezza della pedivella, pagina 6*).
- 5 Installare i pedali sulla bicicletta (*Installazione dei pedali, pagina 7*).
- 6 Installare le tacchette incluse sulle scarpe da ciclismo (*Tacchette delle scarpe, pagina 9*).
- 7 Applicare gli adesivi riflettenti sui pedali (*Applicazione degli adesivi riflettenti, pagina 12*).

## Utensili necessari

- Chiave inglese da 15 mm
- Grasso per bici
- Chiave dinamometrica bidirezionale regolabile da 5-10 N-m (44-88 lbf-in) ed inserto esagonale da 5 mm
- Chiave dinamometrica bidirezionale regolabile da 35 N-m (26 lbf-ft) e chiave a zampa di gallo da 15 mm (consigliata per una lettura precisa della potenza)

## Associazione dei pedali Rally 110/210

Per ricevere gli ultimi aggiornamenti software e associare i pedali in modo sicuro ad altri dispositivi, è necessario associarli all'app Garmin Connect.

### Introduzione all'app Garmin Connect

- 1 Per scaricare e installare l'app Garmin Connect, scansionare il codice QR con il telefono.



- 2 Aprire l'app Garmin Connect.
- 3 Effettuare l'accesso o creare un nuovo account Garmin.

Per ulteriori informazioni sull'app Garmin Connect, visitare il sito [garmin.com/garminconnect\\_help](https://garmin.com/garminconnect_help).

## Associazione con l'app Garmin Connect

1 Ruotare le pedivelle per attivare i pedali.

**NOTA:** se il LED di stato sui pedali non inizia a lampeggiare, i pedali potrebbero essere in modalità di marcia (*Disattivazione della Modalità di Viaggio, pagina 22*).

2 Selezionare un'opzione:

- Se il LED di stato del pedale sinistro lampeggia in , i pedali si trovano in modalità di associazione sicura. Procedere al passaggio 3.
- Se il LED di stato del pedale sinistro lampeggia in  o in , attivare la modalità di associazione sicura (*Associare i pedali Rally 110/210 in modo sicuro senza l'app Garmin Connect, pagina 3*).

3 Selezionare un'opzione per iniziare l'associazione dei pedali Rally 110/210 con l'app Garmin Connect:

- Scansionare il codice QR sullo smartphone.



- Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo**.

4 Selezionare **Connettilo**.

5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

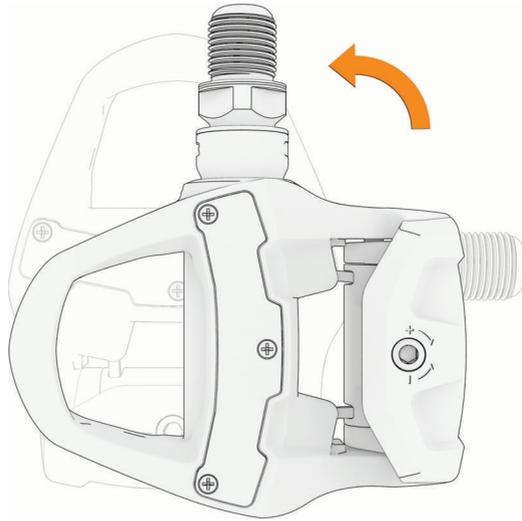
## Associare i pedali Rally 110/210 in modo sicuro senza l'app Garmin Connect

Se i pedali Rally 110/210 sono già associati all'app Garmin Connect ma si è perso l'accesso al proprio dispositivo mobile o non si riesce a utilizzare l'app Garmin Connect sul dispositivo, è possibile seguire la procedura per attivare la modalità di associazione sicura.

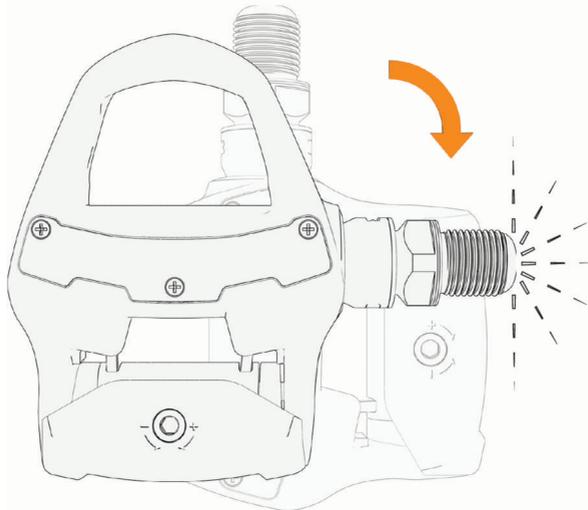
- 1 Rimuovere il pedale sinistro dalla bici.
- 2 Spostare e ruotare il pedale per attivarlo.  
Il LED di stato lampeggia in  o in .

**SUGGERIMENTO:** se il LED di stato non inizia a lampeggiare, è possibile collegare il pedale all'alimentazione per un momento per attivarlo. Scollegare il pedale prima di procedere al passaggio 3.

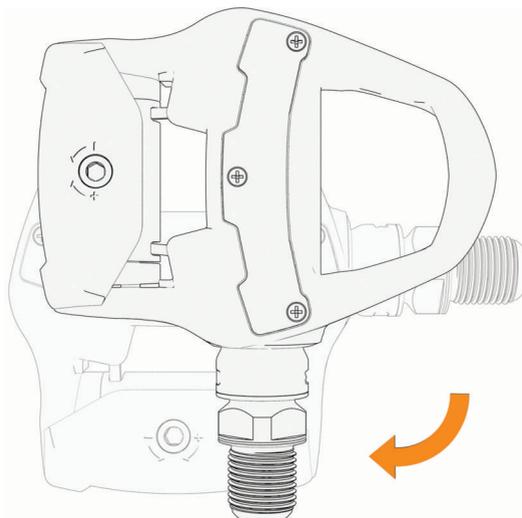
- 3 Mantenere il pedale in posizione orizzontale per 2 secondi.
- 4 Ruotare il pedale di 90 gradi e mantenerlo con l'estremità filettata rivolta verso l'alto per 2 secondi.



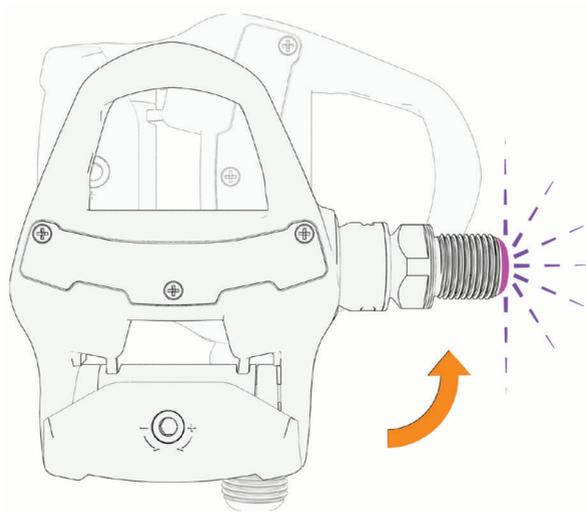
- 5 Ruotare il pedale di 90 gradi e mantenerlo con l'estremità filettata rivolta lateralmente per 2 secondi.



6 Ruotare il pedale di 90 gradi e mantenerlo con l'estremità filettata rivolta verso il basso per 2 secondi.



7 Ruotare il pedale di 90 gradi per portarlo nella posizione originale con l'estremità filettata rivolta nuovamente sul lato.



Il LED di stato lampeggia in  a indicare che si trova in modalità di associazione sicura.

- 8 Selezionare un'opzione per iniziare l'associazione dei pedali Rally 110/210 con l'app Garmin Connect:
- Scansionare il codice QR sullo smartphone.



- Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo**.

9 Selezionare **Connettilo**.

10 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Associazione con un orologio o un ciclocomputer

Prima di associare i pedali Rally 110/210 con un orologio o un ciclocomputer, è necessario associare i pedali con l'app Garmin Connect ([Associazione con l'app Garmin Connect, pagina 2](#)).

È possibile seguire questa procedura per associare i pedali Rally 110/210 con un dispositivo che supporta l'associazione sicura. Per accedere a un elenco aggiornato dei dispositivi Garmin che supportano le connessioni sicure e saperne di più sulle connessioni aperte e sicure, consultare il sito Web [garmin.com/connectiontypes](http://garmin.com/connectiontypes).

Per associare un dispositivo che non supporta l'associazione sicura, è necessario prima impostare i pedali in modo da consentire le connessioni aperte ([Consentire connessioni aperte, pagina 6](#)).

1 Ruotare le pedivelle per attivare i pedali.

Il LED di stato lampeggia in ■.

2 Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Rally 110/210**.

3 Selezionare **Modalità di associazione** > **Attiva modalità di associazione**.

Il LED di stato lampeggia ■.

4 Seguire la procedura corretta per l'orologio o il ciclocomputer per connettere i pedali Rally 110/210 come un nuovo sensore.

Dopo avere associato i pedali con un orologio o un ciclocomputer compatibile, è necessario impostare la lunghezza corretta della pedivella per garantire misurazioni accurate della potenza ([Inserimento della lunghezza della pedivella, pagina 6](#)).

## Consentire connessioni aperte

I pedali Rally 110/210 supportano connessioni Bluetooth® sicure con i dispositivi compatibili. Per associare i pedali Rally 110/210 con dispositivi meno recenti che non supportano l'associazione sicura, è necessario configurare i pedali in modo da consentire connessioni aperte.

- 1 Se necessario, ruotare le pedivelle per riattivare i pedali.  
Il LED di stato lampeggia in verde.
- 2 Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin > Rally 110/210.**
- 3 Selezionare **Tipo di connessione > Consenti connessioni aperte.**

Il LED di stato sul pedale Rally 110/210 lampeggia tre volte quando è inattivo per consentire le connessioni aperte.

È possibile associare il dispositivo aggiungendo i pedali Rally 110/210 come un nuovo sensore.

**NOTA:** quando si consentono connessioni aperte, è comunque possibile attivare la modalità di associazione sicura e associare in modo sicuro i dispositivi supportati.

## Inserimento della lunghezza della pedivella

È necessario inserire la lunghezza corretta della pedivella per garantire calcoli precisi della potenza. Se non si inserisce la lunghezza della pedivella, i pedali Rally 110/210 utilizzano una lunghezza predefinita di 172,5 mm (6,79 in).

- 1 Ruotare la pedivella per attivare i pedali.
- 2 Sul ciclocomputer o sull'orologio Garmin, accedere alle impostazioni del sensore per i pedali Rally 110/210. Per ulteriori informazioni, consultare il manuale utente del ciclocomputer o dell'orologio.
- 3 Selezionare **Lunghezza pedivella.**

**NOTA:** se il ciclocomputer o l'orologio non supporta l'inserimento della lunghezza della pedivella, è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per tale scopo ([Inserire la lunghezza della pedivella utilizzando l'app Garmin Connect, pagina 6](#)).

- 4 Inserire la lunghezza della pedivella.  
**SUGGERIMENTO:** la lunghezza della pedivella spesso è stampata sul braccio della stessa.

## Inserire la lunghezza della pedivella utilizzando l'app Garmin Connect

**NOTA:** se si inserisce la lunghezza della pedivella utilizzando l'orologio o il ciclocomputer connesso, una nuova lunghezza della pedivella immessa tramite l'app Garmin Connect non verrà presa in considerazione. È necessario modificare l'impostazione sull'orologio o sul ciclocomputer.

- 1 Ruotare le pedivelle per attivare i pedali.
- 2 Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin > Rally 110/210.**
- 3 Selezionare **Sistema > Lunghezza pedivella.**
- 4 Inserire la lunghezza della pedivella e selezionare **OK.**

**SUGGERIMENTO:** le informazioni relative alla lunghezza della pedivella sono spesso stampate sulla pedivella stessa.

# Installazione dei pedali

Queste istruzioni mostrano il corpo del pedale Rally RK. I passaggi sono gli stessi per qualsiasi tipo di corpo del pedale Rally 110/210.

## AVVISO

Non installare i pedali Rally 110/210 con gabbiette o estensori per pedali. Protezioni o estensori per pedali possono danneggiare l'elettronica dei mandrini, causando malfunzionamenti del prodotto.

**NOTA:** installare prima il pedale destro.

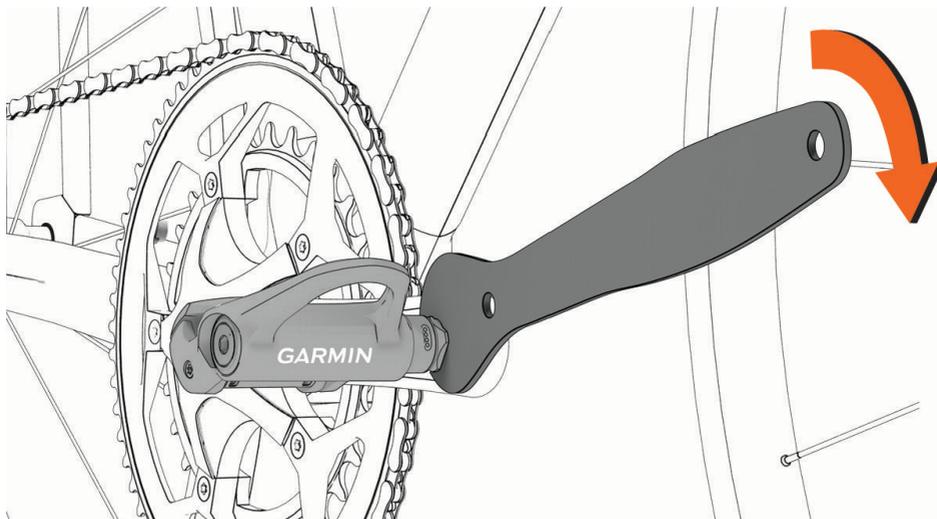
- 1 Applicare un sottile strato di lubrificante sulle filettature del mandrino.



## AVVISO

Applicare il lubrificante sulle filettature del pedale prima dell'installazione. L'installazione di pedali non lubrificati potrebbe danneggiare il prodotto.

- 2 Inserire il mandrino nella pedivella.
- 3 Serrare il mandrino con le mani.
- 4 Utilizzare una chiave inglese da 15 mm per serrare il mandrino.



**NOTA:** per garantire misurazioni accurate della potenza, è necessario fissare i pedali alla pedivella al serraggio consigliato di 35 N-m (26 lbf-ft.).

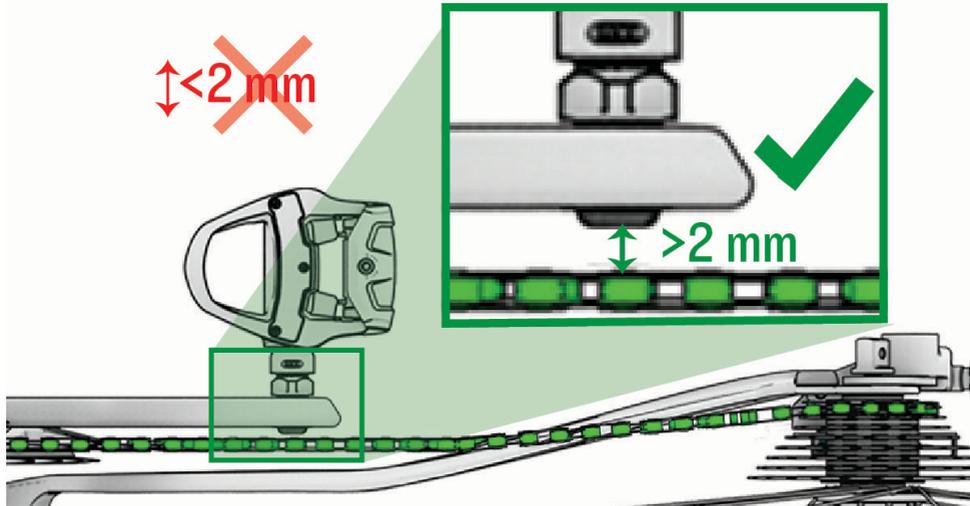
- 5 Ripetere i passaggi precedenti per installare il pedale sinistro.

**NOTA:** il mandrino del pedale sinistro presenta una filettatura a sinistra (al contrario).

- 6 Spostare la catena della bici sulla corona più grande e sul pacco pignoni più piccolo.
- 7 Ruotare la pedivella per verificare l'ingombro.

#### AVVISO

Assicurarsi che ci sia una luce di almeno 2 mm tra il mandrino del pedale e le altre parti della bici, ad esempio la catena, la guarnitura o il telaio. L'elettronica del mandrino potrebbe venire danneggiata e causare malfunzionamenti al prodotto se alcune parti del telaio, la catena o la guarnitura toccano il mandrino durante la corsa.



- 8 Se necessario, aggiungere una rondella (in dotazione) tra il mandrino e il braccio della pedivella su entrambi i lati della bici per aumentare l'ingombro e assicurare l'allineamento di entrambi i pedali.

#### ⚠ AVVERTENZA

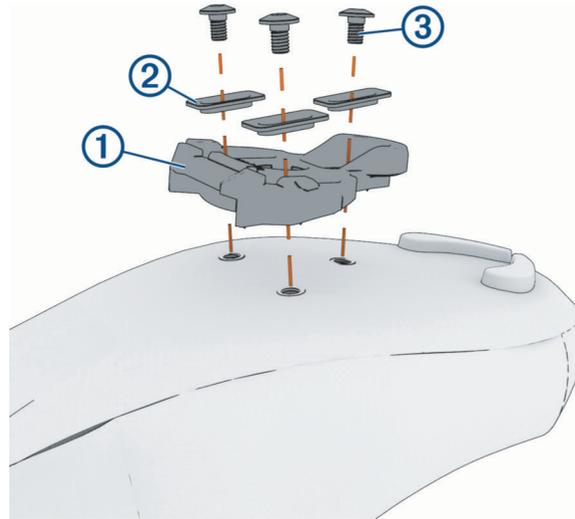
Non utilizzare più di una rondella su ciascun pedale. Aggiungere più rondelle potrebbe causare uno sforzo eccessivo sul mandrino del pedale e sulle filettature, rischiando di provocare un guasto del prodotto, danni alle cose, o gravi lesioni personali.

## Tacchette delle scarpe

### Montaggio delle tacchette per il corpo dei pedali Rally RK e Rally RS

**NOTA:** le tacchette sono identiche per entrambi i pedali destro e sinistro.

- 1 Applicare un sottile strato di lubrificante sulle filettature dei bulloni delle tacchette.
- 2 Allineare il tacchetto ①, le rondelle ② e i bulloni ③.

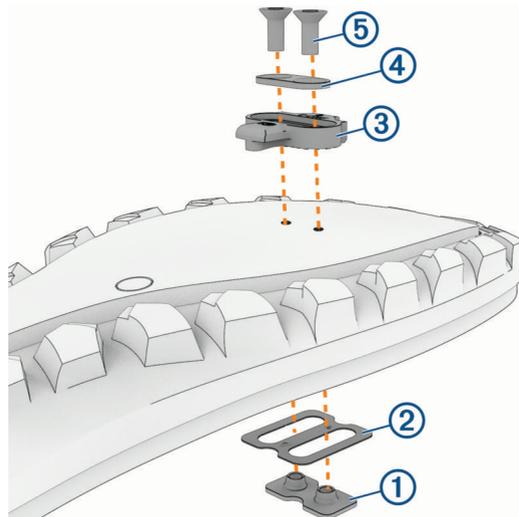


- 3 Utilizzare una chiave a brugola da 4 mm per installare ciascun bullone, senza serrarlo, alla suola della scarpa.
- 4 Regolare la tacchetta sulla scarpa nella posizione preferita.  
È possibile regolarla dopo una pedalata di prova.
- 5 Serrare la tacchetta alla scarpa.  
**NOTA:** Garmin consiglia una coppia di 5-8 N-m (4-6 lbf-ft).

## Montaggio delle tacchette per il corpo dei pedali Rally XC

**NOTA:** le tacchette sono identiche per entrambi i pedali destro e sinistro.

- 1 Se necessario, sollevare la soletta all'interno della scarpa e inserire il supporto a 2 fori ① e la rondella della soletta ②.
- 2 Applicare un sottile strato di lubrificante sulle filettature dei bulloni delle tacchette.
- 3 Allineare la tacchetta ③, la rondella ④ e i bulloni ⑤.



- 4 Utilizzare una chiave a brugola da 4 mm per fissare ciascun bullone, senza serrarlo, alla suola della scarpa.
- 5 Regolare la posizione della tacchetta secondo necessità.  
È possibile regolare la posizione della tacchetta dopo una pedalata di prova.
- 6 Serrare i bulloni per fissare saldamente la tacchetta alla scarpa.

**NOTA:** Garmin consiglia una coppia di 5-8 N-m (4-6 lbf-ft).

## Regolazione del rilascio della tensione

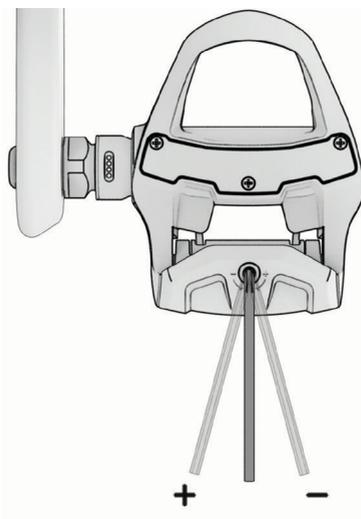
### ⚠ AVVERTENZA

Se si imposta una tensione di rilascio troppo elevata, potrebbe essere difficile estrarre rapidamente il piede dal pedale, con il rischio di ferirsi in caso di caduta. Se si imposta una tensione di rilascio troppo bassa, il piede potrebbe uscire accidentalmente dal pedale, con il rischio di ferirsi gravemente in caso di incidente. Prima di pedalare, poggiare un piede a terra e inserire ed estrarre l'altro piede dal pedale più volte.

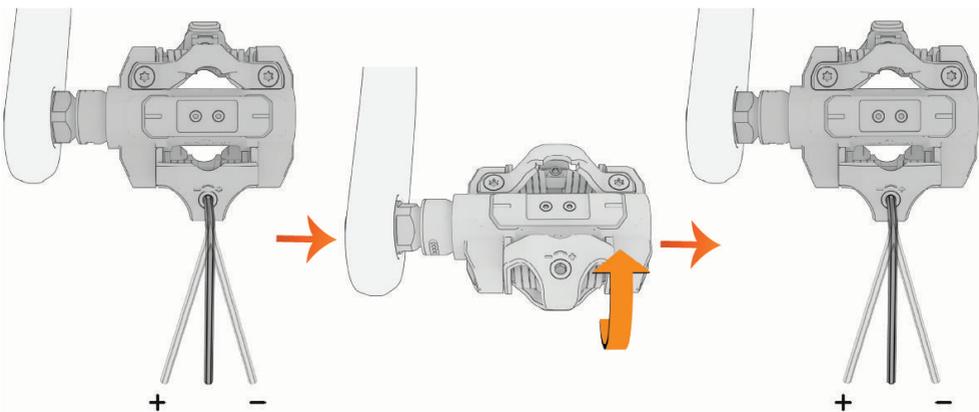
### AVVISO

Non serrare eccessivamente le viti che regolano la tensione di rilascio. Il serraggio eccessivo delle viti di regolazione della tensione di rilascio può causare danni al prodotto.

- Per il corpo dei pedali Rally RS o Rally RK, utilizzare una chiave a brugola da 3 mm per regolare la vite della tensione di rilascio.



- Per il corpo dei pedali Rally XC, utilizzare una chiave a brugola da 3 mm per regolare la vite della tensione di rilascio in modo uniforme su entrambi i lati del pedale.



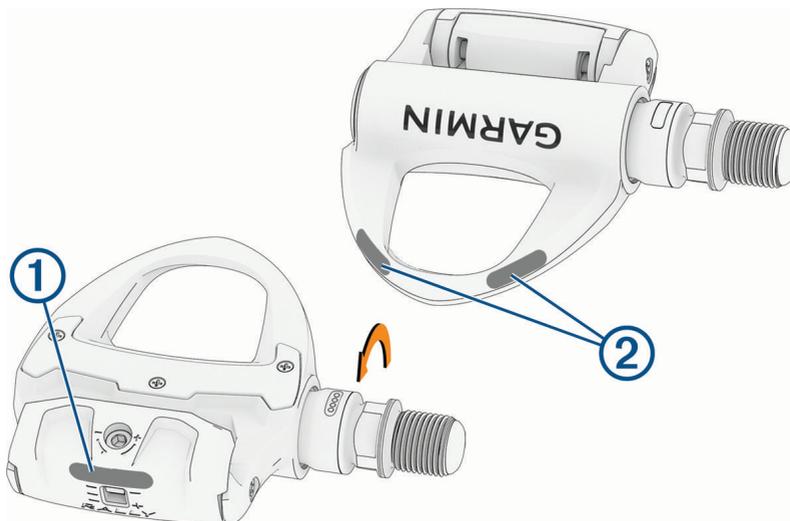
È necessario impostare la stessa tensione di rilascio su entrambi i pedali, per poter infilare ed estrarre comodamente i piedi da entrambi i lati.

## Applicazione degli adesivi riflettenti

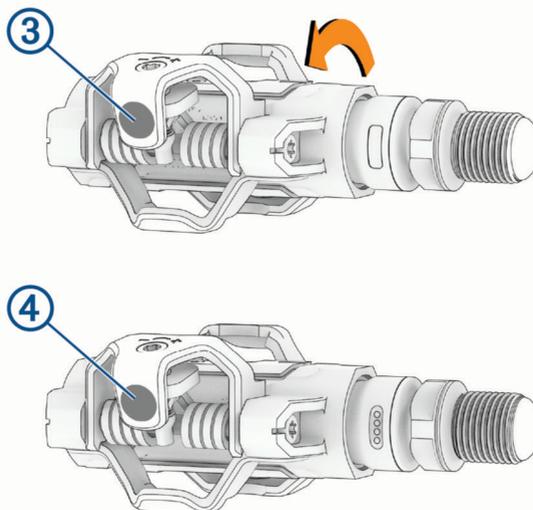
### ⚠ AVVERTENZA

Prima di andare in bicicletta di notte o in condizioni di scarsa illuminazione, applicare sui pedali gli adesivi riflettenti (inclusi) per aumentare la visibilità del ciclista e rispettare le normative applicabili.

- Per i pedali Rally RS e Rally RK, applicare un adesivo alla clip per tallone ① e due adesivi al corpo del pedale ②.



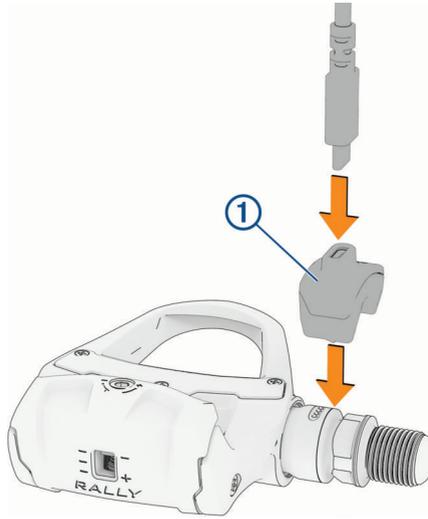
- Per i pedali Rally XC, applicare l'adesivo ③, ruotare il pedale e applicare un altro adesivo ④.



## Ricarica della batteria

**NOTA:** Garmin consiglia di ricaricare il dispositivo utilizzando una porta USB-C® o un adattatore CA con una potenza nominale compresa tra 2 e 2,5 Watt.

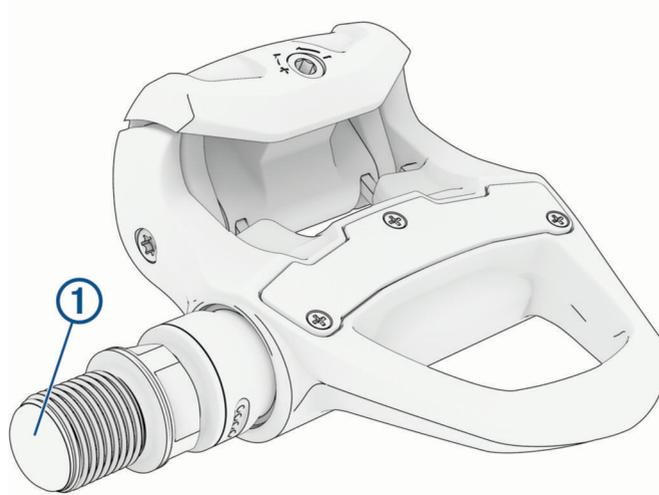
- 1 Collegare il cavo USB-C all'adattatore di ricarica ①.



- 2 Collegare l'adattatore di ricarica al mandrino del pedale, allineando i pin dell'adattatore di ricarica con i contatti di ricarica del mandrino del pedale.
- 3 Collegare l'altra estremità del cavo USB-C a una fonte di alimentazione, ad esempio una porta di ricarica o un adattatore CA (non incluso).  
Il LED sull'estremità filettata del mandrino lampeggia in   a indicare lo stato della carica.
- 4 Ripetere i passaggi per l'altro mandrino (solo per i modelli Rally 210).

## LED di stato della carica

Durante la ricarica, il LED di stato ① indica il livello di carica della batteria.



Lampeggia in  rapidamente	Carica inferiore al 20%.
Lampeggia in  ogni secondo	Carica compresa tra il 20% e il 90%.
Lampeggia in  ogni due secondi	Carica superiore al 90%.
 fisso	Completamente carica.

## Dinamiche di ciclismo

Con un sistema a doppio sensore per la misurazione della potenza basata sui pedali, come avviene per i pedali Rally 210, è possibile accedere ai dati avanzati sull'allenamento, noti come dinamiche di ciclismo. Le dinamiche di ciclismo possono fornire informazioni dettagliate su come viene applicata la potenza ai pedali e su come cambiano le prestazioni in base alla posizione, alla configurazione della bici, alla durata della dell'attività ciclistica e molto altro ancora.

**Bilanciamento destra/sinistra:** monitora la percentuale di potenza totale applicata a ciascun pedale.

**Power Phase:** monitora l'inizio e la fine della power phase (la parte della pedalata in cui viene generata potenza positiva).

**Posizione da seduto/in piedi:** monitora la posizione sulla bici durante l'intera attività ciclistica.

**Platform Center Offset:** monitora la distribuzione della forza sulla piattaforma del pedale durante la pedalata, misurata in millimetri dalla linea centrale della piattaforma del pedale.

Le dinamiche di ciclismo vengono visualizzate nei campi dati sul dispositivo Edge® compatibile durante l'attività ciclistica (*Campi dati*, pagina 16). Dopo aver salvato e sincronizzato l'attività ciclistica, è possibile analizzare i dati delle dinamiche di ciclismo nel proprio account Garmin Connect.

Per ulteriori informazioni sulle metriche delle prestazioni di ciclismo supportate dai dispositivi Garmin, visitare il sito [garmin.com/garmin-technology/cycling-science/](http://garmin.com/garmin-technology/cycling-science/).

## Dati della forza

I pedali Rally 110/210 misurano la quantità di forza applicata sulle piattaforme dei pedali in Newton. I dati sulla forza possono aiutare a comprendere come diversi fattori possano influire sulla capacità di produrre potenza. Ad esempio, è possibile osservare quanta forza è necessaria per produrre 300 W a 60 giri/min rispetto a 100 giri/min.

È possibile visualizzare i dati sulla forza da un dispositivo Garmin compatibile durante la corsa (*Campi dati*, pagina 16). Una volta salvata e sincronizzata la propria corsa, è possibile analizzare i dati dinamici sulla pedalata dall'account Garmin Connect.

## Calibrazione smart Pedal IQ™

I pedali Rally 110/210 devono essere calibrati periodicamente per assicurare letture della potenza precise. Per impostazione predefinita, i pedali vengono calibrati automaticamente quando inattivi, ad esempio quando ci si prepara per una corsa.

Quando connessi a un orologio o a un ciclocomputer Garmin compatibile, i pedali Rally 110/210 possono rilevare se è necessaria una calibrazione e inviare una notifica.

Quando viene richiesto di calibrare manualmente i pedali, assicurarsi che la bici sia ferma, in posizione verticale e di non toccare i pedali, prima di seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare la calibrazione.

**NOTA:** le notifiche Pedal IQ non sono disponibili per tutti gli orologi e i ciclocomputer Garmin. Alcuni modelli potrebbero richiedere un aggiornamento software per l'abilitazione delle notifiche Pedal IQ.

## Calibrare i pedali utilizzando l'app Garmin Connect

- 1 Assicurarsi che la bici sia ferma, in posizione verticale e di non toccare i pedali.
- 2 Selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Rally 110/210**.
- 3 Selezionare **Calibra** > **Successivo**.

Il processo di calibrazione richiede pochi secondi.

# Campi dati

Le tabelle contengono i campi dati relativi al ciclocomputer Edge 1050. Se si dispone di un altro dispositivo compatibile, consultare il manuale utente di tale dispositivo.

**NOTA:** i campi dati che visualizzano l'uniformità della pedalata, l'efficienza della coppia e i dati di bilanciamento non sono supportati dal sistema Rally 110.

## Campi potenza

Nome	Descrizione
%FTP	La potenza corrente generata come percentuale della potenza della soglia funzionale.
Bilanciamento 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Forza 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Potenza 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza generata.
Watt/kg 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Forza 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Potenza 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza generata.
Watt/kg 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Forza 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Potenza 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza generata.
Watt/kg 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento medio	Il bilanciamento di potenza medio tra gamba sinistra/destra per l'attività corrente.
Forza media	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante l'attività, in Newton.
Potenza media	La potenza media generata per l'attività corrente.
Watt/kg media	La potenza media generata in watt per chilogrammo.
Bilanciamento	Il bilanciamento di potenza corrente tra gamba sinistra/destra.
Forza	La forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Intensity Factor	Intensity Factor™ per l'attività corrente.
Kilojoule	Il lavoro cumulato (potenza generata) in kilojoule.
Bilanciamento Lap	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.

Nome	Descrizione
Potenza Lap	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza Lap norm.	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
NP Lap	La Normalized Power™ media per il Lap corrente.
Potenza Lap	La potenza media generata per il Lap corrente.
Watt/kg Lap	La potenza media generata in watt per chilogrammo per il Lap corrente.
Forza ultimo Lap	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap precedente, in Newton.
Forza ultimo Lap norm.	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap precedente, in Newton.
NP ultimo Lap	La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.
Potenza ultimo Lap	La potenza media generata per l'ultimo Lap completato.
Forza massima	La forza massima applicata sulle piattaforme dei pedali durante l'attività, in Newton.
Forza Lap max	La forza massima applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Potenza max Lap	La potenza massima generata per il Lap corrente.
Potenza max	La potenza massima generata per l'attività corrente.
Forza normalizzata	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Normalized Power	Normalized Power per l'attività corrente.
Uniformità di pedalata	La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.
Potenza	La potenza della pedalata corrente generata in watt.
Zona potenza	L'intervallo corrente di potenza generata (da 1 a 9) in base all'FTP o alle impostazioni personalizzate.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza.
Efficienza coppia	La misurazione della perdita di potenza dovuta alla forza negativa applicata ai pedali durante la fase di ritorno. <sup>1</sup>
TSS	Training Stress Score™ per l'attività corrente.
Watt/kg	La quantità di potenza generata in watt per chilogrammo.

## Dinamiche di ciclismo

**NOTA:** questi campi di dati richiedono un sistema Rally 210.

<sup>1</sup> L'Efficienza della coppia e l'Uniformità della pedalata sono supportate solo sui modelli Rally 210. Se il ciclocomputer o l'orologio è connesso ai pedali tramite una connessione ANT+ , è necessario attivare l'Efficienza della coppia e l'Uniformità della pedalata nelle impostazioni del sensore per abilitare i campi dati corrispondenti. L'Efficienza della coppia e l'Uniformità della pedalata non sono supportate quando si utilizza una connessione aperta Bluetooth . Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, consultare [garmin.com/connectiontypes](http://garmin.com/connectiontypes).

Nome	Descrizione
Media Picco Pwr Phase sinistra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media Pwr Phase sinistra	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media PCO	La media del platform center offset per l'attività corrente.
Media Pwr Phase destra	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.
Media Picco Pwr Phase destra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.
Picco Pwr Phase sinistra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.
Pwr Phase sinistra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.
PCO Lap	La media del platform center offset per il Lap corrente.
Picco Pwr Phase destra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.
Pwr Phase destra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.
Tempo Lap da seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.
Tempo Lap in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.
Picco Pwr Phase sinistra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba sinistra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
Power Phase sinistra	L'angolo della power phase corrente per la gamba sinistra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Platform Center Offset	La posizione sulla piattaforma del pedale dove viene applicata la forza, rispetto alla linea centrale delle piattaforme dei pedali.
Picco Pwr Phase destra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
Power Phase destra	L'angolo della power phase corrente per la gamba destra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Tempo da seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.

# Sostituzione dei corpi dei pedali

## ⚠ AVVERTENZA

Quando si cambiano i corpi dei pedali, è necessario serrare il dado del mandrino su 10 N-m (88 lbf-in.) e il coperchio esterno su 5 N-m (44 lbf-in.). Serrare troppo o troppo poco potrebbe causare danni al prodotto e il rischio di lesioni personali gravi o mortali se il corpo del pedale si stacca dal mandrino mentre si pedala.

## AVVISO

Garmin consiglia di sostituire un pedale alla volta, facendo attenzione a conservare i componenti di ciascun pedale. Il dado del mandrino e il coperchio esterno del pedale destro presentano delle filettature verso sinistra (inverse).

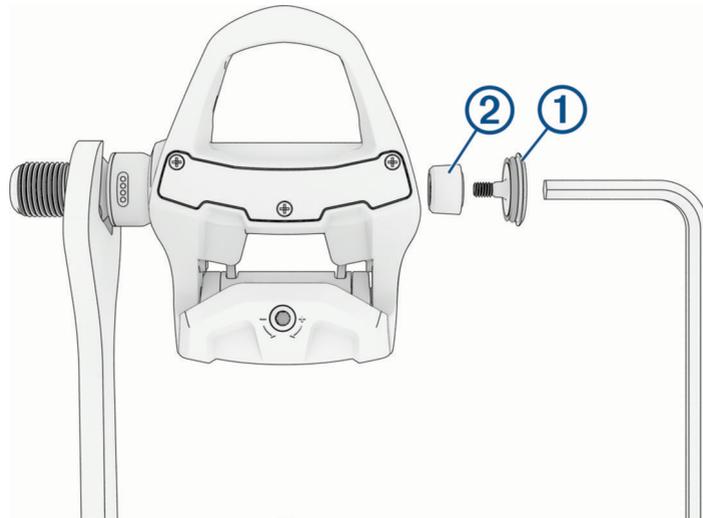
Applicare del grasso sui mandrini e sul corpo dei pedali seguendo le istruzioni su questo argomento. La sostituzione del corpo dei pedali senza una corretta lubrificazione può danneggiare il prodotto.

I bundle Rally RK/XC 210 e Rally RS/XC 210 includono una coppia di corpi di pedali da bici da strada e una coppia di corpi di pedali da mountain bike. È possibile acquistare ulteriori corpi dei pedali per i mandrini Rally 110/210 del rivenditore Garmin oppure visitare il sito [garmin.com](http://garmin.com).

Queste istruzioni mostrano il corpo del pedale Rally RK. I passaggi sono gli stessi per qualsiasi tipo di corpo del pedale.

- 1 Utilizzare una chiave inglese da 15 mm per rimuovere il pedale dalla bici.
- 2 Mantenere fermo il mandrino utilizzando la chiave inglese e rimuovere il coperchio ① con una chiave esagonale da 5 mm.

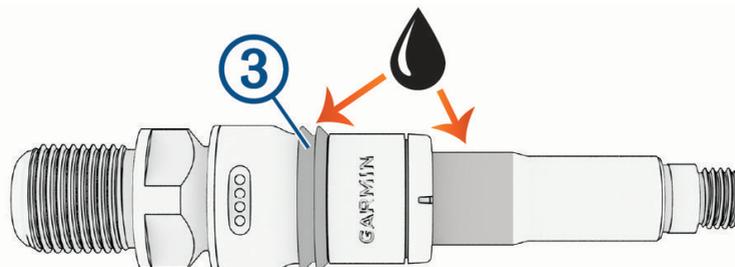
**NOTA:** il coperchio sul pedale destro ha una filettatura verso sinistra (inversa).



- 3 Mantenere fermo il mandrino utilizzando la chiave inglese e rimuovere il dado del mandrino ② con una chiave esagonale da 5 mm.

**NOTA:** il dado del mandrino sul pedale destro ha una filettatura verso sinistra (inversa).

- 4 Rimuovere il corpo del pedale dal mandrino.
  - 5 Rimuovere il grasso dal mandrino e applicare un sottile strato di nuovo lubrificante sulle aree evidenziate.
- NOTA:** applicare una quantità di grasso sufficiente a ricoprire la scanalatura sulla guarnizione in gomma ③.



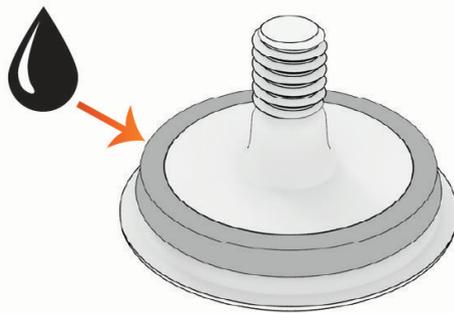
6 Applicare un sottile strato di grasso sul cuscinetto a rulli all'interno del nuovo corpo del pedale.



7 Inserire il mandrino nel nuovo corpo del pedale e ruotarlo alcune volte per distribuire il lubrificante.

8 Usare una chiave esagonale da 5 mm per installare il dado del mandrino e serrarlo a 10 N-m (88 lbf-in.).

9 Applicare un sottile strato di grasso sull'O-ring.



10 Utilizzare una chiave esagonale da 5 mm per installare il coperchio e serrarlo a 5 N-m (44 lbf-in.).

11 Rimuovere tutto il grasso in eccesso.

12 Ripetere i passaggi da 1 a 11 per l'altro pedale.

#### AVVISO

È necessario rimuovere tutto il lubrificante all'interno dei corpi dei pedali prima di conservarli. Ricoverare i pedali senza avere rimosso il vecchio lubrificante ed i detriti potrebbe danneggiare il prodotto.

## Impostazioni di sistema

Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Rally 110/210** > **Sistema**.

**SUGGERIMENTO:** è inoltre possibile modificare le impostazioni del sistema utilizzando un ciclocomputer o un orologio Garmin compatibile.

**Lunghezza pedivella:** consente di impostare la lunghezza della pedivella per garantire un calcolo accurato della potenza (*Inserimento della lunghezza della pedivella, pagina 6*).

**NOTA:** se si inserisce la lunghezza della pedivella utilizzando l'orologio o il ciclocomputer connesso, la nuova lunghezza della pedivella nell'app Garmin Connect non verrà presa in considerazione. È necessario modificare l'impostazione sull'orologio o sul ciclocomputer.

**Angolo della Peak Power Phase:** consente di impostare la percentuale utilizzata per il calcolo del picco della power phase (*Dinamiche di ciclismo, pagina 14*).

**Offset azzeramento automatico:** consente di abilitare o disabilitare la calibrazione automatica.

**Pedale destro:** consente di collegare o scollegare il pedale destro in un sistema a doppio rilevamento.

**Ripristino predefinito:** consente di ripristinare le impostazioni di fabbrica dei pedali (*Ripristino delle impostazioni predefinite dei pedali, pagina 22*).

### Impostazioni aggiuntive

Informazioni aggiuntive sui pedali Rally 110/210 sono disponibili sull'orologio o sul ciclocomputer compatibile.

**NOTA:** alcune impostazioni potrebbero non essere supportate a seconda del modello di orologio o ciclocomputer.

**Lunghezza pedivella:** consente di impostare la lunghezza della pedivella per garantire un calcolo accurato della potenza (*Inserimento della lunghezza della pedivella, pagina 6*).

**Tempo in posizione mantenuto dal ciclista:** consente di impostare la soglia temporale minima per i pedali per registrare una modifica della posizione di pedalata (solo modelli Rally 210).

**Efficienza coppia e Uniformità pedalata:** attiva o disattiva la registrazione dell'efficienza di coppia e dell'uniformità di pedalata (solo modelli Rally 210).

**NOTA:** questa impostazione viene visualizzata solo sui dispositivi che utilizzano una connessione ANT+.

**Fattore di scala:** applica un modificatore ai calcoli della potenza.

### Verifica della disponibilità di aggiornamenti software

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiornare i pedali Rally 110/210 al software più recente.

**1** Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Rally 110/210**.

**2** Selezionare **Cerca aggiornamento**.

**3** Se è disponibile un aggiornamento software, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

L'app Garmin Connect invia l'aggiornamento ai pedali. L'aggiornamento del software richiede alcuni minuti. Durante l'aggiornamento, il LED di stato del pedale lampeggia in  .

**NOTA:** in un sistema a doppio rilevamento, il software su entrambi i pedali si aggiorna contemporaneamente.

## Ripristino delle impostazioni predefinite dei pedali

1 Ruotare la pedivella per attivare i pedali.

**NOTA:** per poter eseguire un ripristino delle impostazioni di fabbrica in un sistema Rally 210, entrambi i pedali devono essere accesi.

2 Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Rally 110/210** > **Sistema**.

3 Selezionare **Ripristino predefinito**.

Durante il ripristino delle impostazioni di fabbrica dei pedali, il LED di stato lampeggia in   .

Dopo aver completato il ripristino delle impostazioni di fabbrica, i pedali entrano nella modalità di associazione sicura e il LED di stato lampeggia in .

**NOTA:** è necessario rimuovere i pedali dalle impostazioni Bluetooth del dispositivo mobile, prima di associarli nuovamente con l'app Garmin Connect ([Associazione con l'app Garmin Connect, pagina 2](#)).

## Cura e manutenzione

### Utilizzo della travel mode per preservare la durata della batteria

Prima di partire per un viaggio o prima di riporre i pedali Rally 110/210 per un lungo periodo di tempo, è necessario abilitare la modalità di viaggio per preservare la durata della batteria.

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Rally 110/210**.

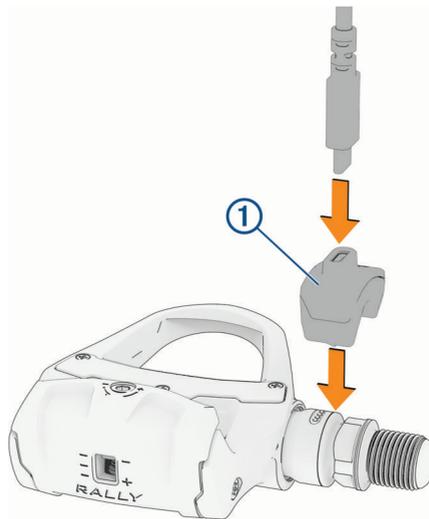
2 Selezionare **Modalità Viaggio** > **Abilita Travel Mode**.

I pedali si spengono e non si riattivano automaticamente quando viene rilevato un movimento.

Per riattivarli, è necessario collegare i pedali a una fonte di alimentazione.

### Disattivazione della Modalità di Viaggio

1 Collegare il cavo USB-C all'adattatore di ricarica .



2 Collegare l'adattatore di ricarica al mandrino del pedale, allineando i pin sull'adattatore di ricarica ai contatti di carica sul mandrino.

3 Collegare l'altra estremità del cavo USB-C a un alimentatore, ad esempio un adattatore CA (non incluso). Il LED di stato sull'estremità filettata del mandrino emette una luce verde lampeggiante.

4 Scollegare l'adattatore di ricarica dal pedale.

5 Ripetere i passaggi da 1 a 4 per l'altro mandrino (solo modelli Rally 210).

## Pulizia e applicazione del grasso sui pedali

### AVVISO

Garmin raccomanda di pulire e applicare grasso nuovo ai mandrini e ai corpi dei pedali ogni 100 ore di pedalata o dopo una significativa esposizione all'acqua. In base alle condizioni di pedalata tipiche, potrebbe essere necessario pulire e applicare nuovo grasso più spesso.

Seguire le istruzioni per sostituire il corpo del pedale, pulire e applicare del nuovo lubrificante sui mandrini e all'interno del corpo del pedale (*Sostituzione dei corpi dei pedali, pagina 19*).

## Manutenzione dei pedali Rally 110/210

Se i pedali Rally 110/210 mostrano segni di usura, è possibile acquistare un kit per la sostituzione del corpo del pedale e dei componenti su uno o entrambi i mandrini.

- 1 Contattare il rivenditore Garmin o visitare il sito Web [garmin.com](http://garmin.com) per acquistare il kit.
  - Per la manutenzione di entrambi i pedali, acquistare un kit di conversione per corpo del pedale Rally 110/210.
  - Per la manutenzione di un solo pedale, acquistare un kit di ricostruzione per pedale destro o sinistro Rally 110/210.
- 2 Seguire le istruzioni per la sostituzione dei corpi del pedale, delle guarnizioni, del dado del mandrino e del coperchio esterno con i nuovi componenti inclusi nel kit (*Sostituzione dei corpi dei pedali, pagina 19*).

## Aggiornamento di un sistema Rally 110

È possibile aggiornare un sensore di potenza del pedale Rally 110 a rilevamento singolo a un sistema Rally 210 a rilevamento doppio aggiungendo un mandrino Rally 110 aggiornato, per accedere ai dati di allenamento avanzati (*Dinamiche di ciclismo, pagina 14*).

È possibile acquistare un mandrino Rally 110 aggiornato presso il proprio rivenditore Garmin o sul sito Web [garmin.com](http://garmin.com).

## Accensione del nuovo mandrino

Il nuovo mandrino è fornito in modalità di viaggio per preservare la durata della batteria. È necessario collegarlo per un breve periodo a una fonte di alimentazione per accenderlo.

- 1 Utilizzare l'adattatore di ricarica e il cavo USB-C in dotazione per collegare il mandrino a una fonte di alimentazione.  
Il LED status lampeggia  durante la ricarica.
- 2 Scollegare il mandrino dall'adattatore di ricarica.  
Il LED di stato lampeggia in  quando il mandrino destro cerca una connessione con il mandrino sinistro.

**SUGGERIMENTO:** prendere nota del codice di associazione a sette cifre che si trova sul nuovo mandrino accanto ai contatti di ricarica. Sarà necessario successivamente per associare il nuovo mandrino.

## Montaggio del nuovo mandrino

### ⚠ AVVERTENZA

Il dado e il coperchio del mandrino devono essere fissati secondo i requisiti di serraggio specificati. Serrare troppo o troppo poco potrebbe causare danni al prodotto o lesioni personali gravi oppure la morte.

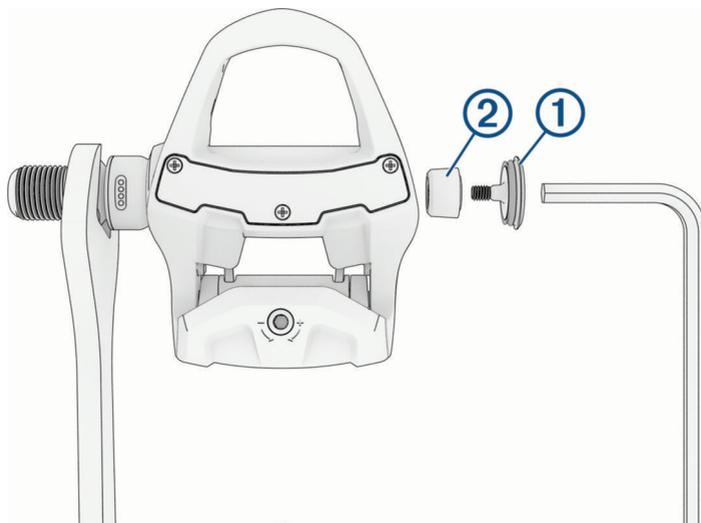
### AVVISO

È necessario applicare del lubrificante al nuovo mandrino in base alle istruzioni riportate di seguito. Montare un nuovo mandrino senza averlo lubrificato correttamente può causare danni al prodotto.

Queste istruzioni mostrano il corpo del pedale Rally RK. I passaggi sono gli stessi per qualsiasi tipo di corpo del pedale Rally 110.

- 1 Utilizzare una chiave inglese da 15 mm per rimuovere il pedale destro dalla bici.
- 2 Mantenere fermo il mandrino utilizzando la chiave inglese e rimuovere il coperchio ① con una chiave a brugola da 5 mm.

**NOTA:** il coperchio sul pedale destro ha una filettatura rivolta a sinistra (inversa).



- 3 Tenere fermo il mandrino utilizzando la chiave inglese e rimuovere il dado del mandrino ② utilizzando una chiave a brugola da 5 mm.

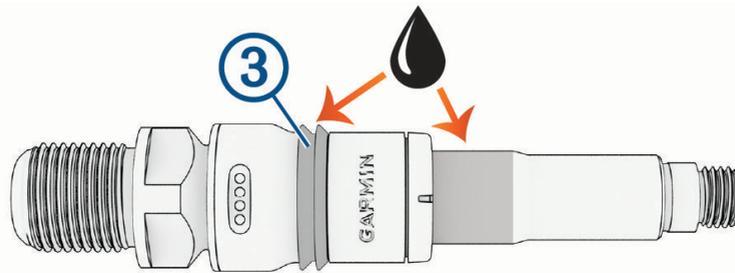
**NOTA:** il dado del mandrino sul pedale destro ha una filettatura rivolta a sinistra (inversa).

- 4 Rimuovere il corpo del pedale dal mandrino esistente.
- 5 Togliere il lubrificante vecchio e applicarne un nuovo strato sottile sul cuscinetto a rullo all'interno del corpo del pedale.



6 Applicare un sottile strato di lubrificante sulle aree evidenziate del nuovo mandrino.

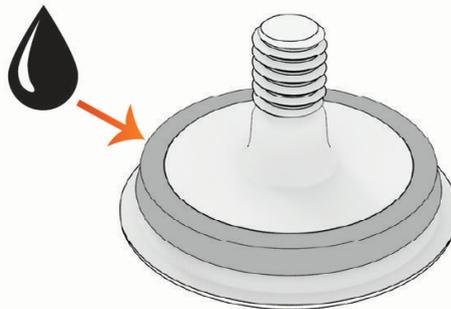
**NOTA:** applicare una quantità di lubrificante sufficiente a ricoprire la scanalatura sulla guarnizione in gomma ③.



7 Inserire il nuovo mandrino nel corpo del pedale e ruotarlo alcune volte per distribuire il lubrificante con più facilità.

8 Usare una chiave a brugola da 5 mm per installare il dado del mandrino e serrarlo a 10 N-m (88 lbf-in).

9 Applicare un sottile strato di lubrificante sull'O-ring intorno al coperchio.



10 Utilizzare una chiave a brugola da 5 mm per fissare il coperchio e serrarlo a 5 N-m (44 lbf-in).

11 Togliere tutto il lubrificante in eccesso.

## Associazione del nuovo mandrino usando l'app Garmin Connect

1 Ruotare le pedivelle per attivare i pedali.

2 Sull'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Dispositivi Garmin** > **Rally 110/210** > **Sistema** > **Collega pedale destro**.

3 Immettere il codice di associazione da sette cifre del nuovo mandrino.

Il LED di stato lampeggia in ■ su entrambi i mandrini.

## Ulteriori informazioni

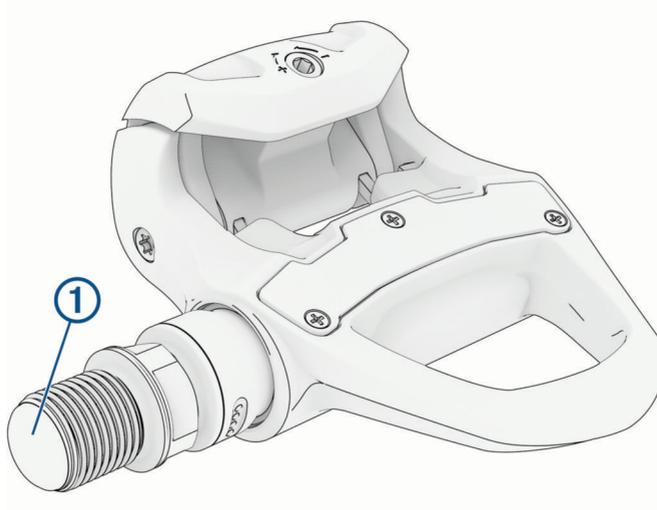
- Visitare il sito Web [support.garmin.com](http://support.garmin.com) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

## Specifiche

Temperatura operativa	Da -10° a 50 °C (da 14° a 122 °F)
Tipo di batteria	Ioni di litio, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 90 ore.
Temperatura di ricarica	Da 15° a 40 °C (da 59° a 104 °F) <sup>2</sup>
Frequenza wireless e potenza di trasmissione	2,4 GHz a 9,95 dBm massimo
Classificazione di impermeabilità	IEC 60529 IPX7 <sup>3</sup>

### LED di stato

Il LED di stato ① è posizionato sulle estremità filettate dei mandrini.



**NOTA:** sul sensore di potenza del pedale Rally 110, solo il pedale sinistro è dotato di un LED di stato.

<sup>2</sup> La batteria del dispositivo si ricarica più lentamente, quando non rientra nell'intervallo di temperatura di ricarica.

<sup>3</sup> Il dispositivo resiste all'esposizione accidentale all'acqua fino a 1 m per 30 min. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

 lampeggiante	Il livello della batteria è buono (fino a 90 ore di carica rimanenti).
 lampeggiante	Il livello della batteria è basso (fino a 70 ore di carica rimanenti).
 lampeggiante	Il livello della batteria è critico. (meno di 12 ore di carica rimanenti).
 lampeggiante	Il pedale è in modalità di associazione (solo pedale sinistro).
 lampeggiante	Il pedale sta tentando di connettersi all'altro pedale (solo Rally 210).
 lampeggiante in modo continuo	Il pedale è in carica.
 fisso	La ricarica è completata.
Lampeggia  	Aggiornamento del software.
 lampeggiante rapidamente per 20 volte	Aggiornamento software completato.
 lampeggiante rapidamente per 20 volte	Aggiornamento software non riuscito.

**NOTA:** quando i pedali sono inattivi e impostati in modo da consentire solo connessioni sicure, il LED lampeggia due volte ogni cinque secondi. Quando sono impostati per consentire connessioni sicure, il LED lampeggia tre volte ogni cinque secondi (*Consentire connessioni aperte*, pagina 6). Per ulteriori informazioni sulle connessioni aperte e sicure, visitare la pagina [garmin.com/connectiontypes](http://garmin.com/connectiontypes).

## Requisiti di ricarica

La potenza fornita dal caricabatteria deve essere tra min 2 watt richiesta dall'apparecchiatura radio e max 2,5 watt per raggiungere la massima velocità di ricarica.



