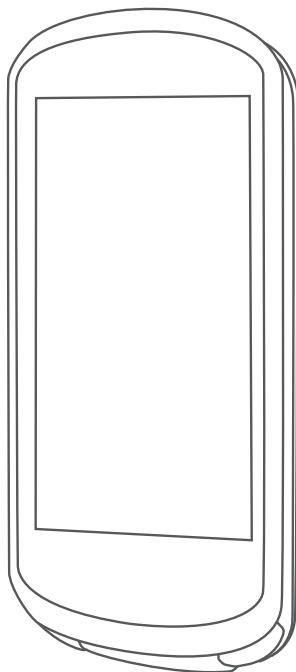


**GARMIN®**



**EDGE® 1040**

---

**Käyttöopas**

© 2022 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa [www.garmin.com](http://www.garmin.com) on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ mallisto, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. SRAM® on SRAM LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peakware, LLC:n tavaramerkkejä. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliancen rekisteröity tavaramerkki. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04211, AA4211

# Sisällysluettelo

## Johdanto..... 1

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Aloittaminen.....                    | 1 |
| Laitteen esittely.....               | 1 |
| Aloituspäätöksen esittely.....       | 3 |
| Widgettien tarkasteleminen.....      | 3 |
| Vilkaisujen tarkasteleminen.....     | 4 |
| Kosketuspäätöksen käyttäminen.....   | 4 |
| Kosketuspäätöksen lukitseminen.....  | 4 |
| Satelliittisignaalien etsiminen..... | 5 |

## Harjoittelu..... 5

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lähteminen matkaan.....                                                                        | 5  |
| Suorituksen arvioiminen.....                                                                   | 6  |
| Harjoitusohjelmat.....                                                                         | 6  |
| Sivuston Garmin Connect<br>harjoitusohjelmien käyttäminen.....                                 | 6  |
| Harjoituskalenterin<br>tarkasteleminen.....                                                    | 6  |
| Power Guide.....                                                                               | 7  |
| Power Guiden luonti.....                                                                       | 7  |
| Power Guiden aloittaminen.....                                                                 | 7  |
| Harjoitukset.....                                                                              | 8  |
| Harjoituksen luominen.....                                                                     | 8  |
| Harjoitusvaiheiden toistaminen.....                                                            | 8  |
| Harjoituksen muokkaaminen.....                                                                 | 8  |
| Mukautetun harjoituksen luominen<br>Garmin Connect sovelluksessa.....                          | 9  |
| Garmin Connect harjoituksen<br>seuraaminen.....                                                | 9  |
| Päivittäiset harjoitusehdotukset.....                                                          | 9  |
| Päivittäisen harjoitusehdotuksen<br>seuraaminen.....                                           | 9  |
| Päivittäisen<br>harjoitusehdotuskehoteen<br>ottaminen käyttöön ja poistaminen<br>käytöstä..... | 9  |
| Harjoituksen aloittaminen.....                                                                 | 9  |
| Harjoituksen lopettaminen.....                                                                 | 10 |
| Harjoitusten poistaminen.....                                                                  | 10 |
| Harjoituksen suoritus pisteet.....                                                             | 10 |
| Osuudet.....                                                                                   | 10 |
| Strava™ osuudet.....                                                                           | 10 |
| Strava Segment Explore widgetin<br>käyttäminen.....                                            | 11 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Garmin Connect osuuden<br>seuraaminen.....       | 11 |
| Osuuksien käyttöönotto.....                      | 11 |
| Osuuden ajaminen kilpaa.....                     | 12 |
| Osuuksien tietojen<br>tarkasteleminen.....       | 12 |
| Osuuden asetukset.....                           | 13 |
| Osuuden poistaminen.....                         | 13 |
| Sisäharjoittelu.....                             | 13 |
| Sisäharjoitusvastuksen<br>pariliittäminen.....   | 13 |
| Sisäharjoitusvastuksen<br>käyttäminen.....       | 14 |
| Vastuksen asettaminen.....                       | 14 |
| Tavoitetehtävän määrittäminen.....               | 14 |
| Intervalliharjoitukset.....                      | 14 |
| Intervalliharjoituksen luominen.....             | 15 |
| Intervalliharjoituksen aloittaminen... ..        | 15 |
| Kilpaileminen aiempaa suoritusta<br>vastaan..... | 15 |
| Harjoittelemisen kisatapahtumaa<br>varten.....   | 15 |
| Kisakalenteri ja ensisijainen<br>tapahtuma.....  | 16 |
| Harjoitustavoitteen asettaminen.....             | 16 |

## Omat tilastot..... 16

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Suorituskyky mittaukset.....                                           | 17 |
| Harjoittelun tilan tasot.....                                          | 18 |
| Vinkkejä harjoittelun tilan<br>selvittämiseen.....                     | 18 |
| Tietoja maksimaalisen<br>hapanottokyvyn arvioista.....                 | 18 |
| Maksimaalisen hapanottokyvyn<br>arvion määrittäminen.....              | 19 |
| Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen<br>hapanottokyvyn arvioita varten.... | 20 |
| Suorituskyvyn sopeutuminen<br>lämpöön ja korkeuteen.....               | 20 |
| Välitön kuormitus.....                                                 | 20 |
| Välittömän kuormituksen<br>tarkasteleminen.....                        | 20 |
| Harjoittelun kuormittavuuden<br>kohdistus.....                         | 21 |
| Pyöräilytaidon tarkasteleminen.....                                    | 22 |
| Tietoja harjoitusvaikutuksen<br>asteikosta.....                        | 23 |
| Palautumisaika.....                                                    | 23 |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Palautumisajan näyttäminen.....                             | 23 |
| Harjoituksen kuormittavuuden<br>arvio.....                  | 24 |
| Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....                          | 25 |
| Kynnystehon (FTP) automaattinen<br>laskeminen.....          | 25 |
| Reaaliaikaisen kestävyuden<br>tarkasteleminen.....          | 26 |
| Stressitason tarkasteleminen.....                           | 27 |
| Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen..                           | 27 |
| Suoritusten ja suorituskymmittausten<br>synkronointi.....   | 27 |
| Suorituskykyilmoitusten poistaminen<br>käytöstä.....        | 27 |
| Harjoittelun tilan seurannan<br>keskeyttäminen.....         | 27 |
| Keskeytetyn harjoittelun tilan<br>seurannan jatkaminen..... | 28 |
| Kuntoiän tarkasteleminen.....                               | 28 |
| Tehominuuttien tarkasteleminen.....                         | 28 |
| Omat ennätykset.....                                        | 28 |
| Omien ennätysten<br>tarkasteleminen.....                    | 28 |
| Oman ennätyksen palauttaminen....                           | 28 |
| Oman ennätyksen poistaminen.....                            | 28 |
| Harjoitusalueet.....                                        | 29 |

## **Navigointi..... 29**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Sijainnit.....                                                    | 29 |
| Sijainnin merkitseminen.....                                      | 29 |
| Sijaintien tallentaminen kartasta.....                            | 29 |
| Navigoiminen tallennettuun<br>sijaintiin.....                     | 30 |
| Navigoiminen takaisin alkuun.....                                 | 30 |
| Ajon aloittaminen jaetusta<br>sijainnista.....                    | 31 |
| Navigointi jaettuun sijaintiin ajon<br>aikana.....                | 32 |
| Navigoinnin lopettaminen.....                                     | 32 |
| Sijaintien muokkaaminen.....                                      | 32 |
| Sijainnin poistaminen.....                                        | 32 |
| Sijainnin jakaminen kartasta Garmin<br>Connect sovelluksella..... | 33 |
| Ilmoittaminen vaarasta.....                                       | 33 |
| Reitit.....                                                       | 34 |
| Reitin suunnitteleminen ja<br>ajaminen.....                       | 34 |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Kiertomatkaraitin luominen ja<br>ajaminen.....           | 35 |
| Reitin luominen aiemmasta<br>matkasta.....               | 35 |
| Garmin Connect reitin<br>seuraaminen.....                | 35 |
| Vinkkejä reitin ajamiseen.....                           | 36 |
| Reitin tietojen tarkasteleminen.....                     | 36 |
| Reitin näyttäminen kartassa.....                         | 36 |
| Reittiasetukset.....                                     | 36 |
| Reitin uudelleenlaskenta.....                            | 36 |
| Reitin pysäyttäminen.....                                | 37 |
| Reitin poistaminen.....                                  | 37 |
| Trailforks reitit.....                                   | 37 |
| ForkSight.....                                           | 37 |
| Käyttäminen:ClimbPro.....                                | 38 |
| Nousuhakuwidgetin käyttäminen....                        | 38 |
| Nousujen luokat.....                                     | 39 |
| Kartta-asetukset.....                                    | 39 |
| Kartan ulkoasuasetukset.....                             | 39 |
| Kartan suunnan vaihtaminen.....                          | 39 |
| Karttateemat.....                                        | 40 |
| Karttojen hallinta.....                                  | 40 |
| Reittiasetukset.....                                     | 40 |
| Suorituksen valitseminen reitin<br>laskentaa varten..... | 40 |

## **Yhteysominaisuudet..... 40**

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Puhelimen yhdistäminen.....                                                  | 41 |
| Bluetooth yhteysominaisuudet.....                                            | 41 |
| Turvallisuus- ja<br>jäljitysominaisuudet.....                                | 42 |
| Tapahtumantunnistus.....                                                     | 42 |
| Hätätoiminto.....                                                            | 42 |
| Hätäyhteyshenkilöiden<br>lisääminen.....                                     | 43 |
| Hätäyhteyshenkilöiden<br>tarkasteleminen.....                                | 43 |
| Avun pyytäminen.....                                                         | 43 |
| Tapahtumantunnistuksen ottaminen<br>käyttöön ja poistaminen<br>käytöstä..... | 43 |
| Automaattiviestin<br>peruuttaminen.....                                      | 43 |
| Tilapäivätyksen lähettäminen<br>tapahtuman jälkeen.....                      | 43 |
| LiveTrack.....                                                               | 44 |
| Käynnistys: LiveTrack.....                                                   | 44 |

|                                                              |    |                                                                           |           |
|--------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| GroupTrack istunnon aloittaminen.....                        | 45 | Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....                                 | 54        |
| GroupRide.....                                               | 46 | Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....                   | 54        |
| GroupRide istunnon aloittaminen.....                         | 46 | Wi-Fi yhteysominaisuudet.....                                             | 54        |
| Liittyminen GroupRide istuntoon.....                         | 47 | Wi-Fi yhteyden määrittäminen.....                                         | 54        |
| GroupRide viestin lähettäminen.....                          | 48 | Wi-Fi asetukset.....                                                      | 54        |
| GroupRide kartan tila.....                                   | 48 | <b>Langattomat anturit.....</b>                                           | <b>55</b> |
| Poistuminen GroupRide istunnosta.....                        | 49 | HRM-Dual sykevyön asettaminen paikalleen.....                             | 56        |
| Vihjeitä GroupRide istuntoihin..                             | 49 | Sykealueiden määrittäminen.....                                           | 57        |
| Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen.....                    | 49 | Tietoja sykealueista.....                                                 | 57        |
| Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen ottaminen käyttöön..... | 49 | Kuntoilutavoitteet.....                                                   | 57        |
| Katsojien viestit.....                                       | 50 | Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärää.....                                 | 57        |
| Katsojien viestien estäminen....                             | 50 | Nopeusanturin asentaminen.....                                            | 58        |
| Pyörähälytyksen asettaminen.....                             | 50 | Poljinanturin asentaminen.....                                            | 59        |
| Ääniopastuksen toistaminen puhelimessa.....                  | 50 | Tietoja nopeus- ja poljinantureista..                                     | 59        |
| Musiikin kuunteleminen.....                                  | 50 | Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot.....                        | 59        |
| Garmin Share.....                                            | 51 | Langattomien anturien pariliitos.....                                     | 60        |
| Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....             | 51 | Langattoman anturin akun-/paristonkesto.....                              | 60        |
| Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....      | 51 | Harjoittelu tehomittarien avulla.....                                     | 60        |
| Garmin Share -asetukset.....                                 | 51 | Tehoalueiden määrittäminen.....                                           | 60        |
| Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....              | 51 | Tehomittarin kalibroiminen.....                                           | 61        |
| Garmin Connect.....                                          | 52 | Teho polkimissa.....                                                      | 61        |
| Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....                  | 52 | Pyöräilyn dynamiikka.....                                                 | 61        |
| Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....  | 52 | Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen.....                                   | 62        |
| Yhtenäinen harjoittelun tila.....                            | 53 | Voimavaihetiedot.....                                                     | 62        |
| Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun.....              | 53 | Poikkeama osan keskikohdasta.....                                         | 62        |
| Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....                     | 53 | Pyöräilyn dynamiikkaominaisuuksien mukauttaminen.....                     | 62        |
| Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express...    | 53 | Rally järjestelmän ohjelmiston päivittäminen Edge pyörätietokoneella..... | 62        |
| Garmin Connect+ tilaus.....                                  | 53 | Tilannetietoisuus.....                                                    | 63        |
| Ladattavat Connect IQ ominaisuudet.....                      | 54 | Varia kameran säädinten käyttäminen.....                                  | 63        |
|                                                              |    | Vihreän uhkatason äänen ottaminen käyttöön.....                           | 63        |
|                                                              |    | Sähköiset vaihteet.....                                                   | 64        |
|                                                              |    | Harjoittelu sähköpyörällä.....                                            | 64        |
|                                                              |    | eBike-anturitietojen näyttäminen.....                                     | 64        |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| inReach etäkäyttö.....                         | 64 |
| inReach etäkäyttötoiminnon<br>käyttäminen..... | 64 |

## **Historia..... 64**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Matkan tarkasteleminen.....                         | 65 |
| Kunkin harjoitusalueen ajan<br>tarkasteleminen..... | 65 |
| Matkan poistaminen.....                             | 65 |
| Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...               | 65 |
| Kaikkien yhteismäärien poistaminen...               | 66 |
| Tiedon tallennus.....                               | 66 |
| Tietojen hallinta.....                              | 66 |
| Laitteen liittäminen<br>tietokoneeseen.....         | 66 |
| Tiedostojen siirtäminen<br>laitteeseen.....         | 66 |
| Tiedostojen poistaminen.....                        | 67 |

## **Laitteen mukauttaminen..... 67**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Profiilit.....                                            | 67 |
| Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....                      | 67 |
| Harjoitusasetukset.....                                   | 68 |
| Suoritusprofiilin päivittäminen.....                      | 68 |
| Tietonäytön lisääminen.....                               | 69 |
| Tietonäytön muokkaaminen.....                             | 69 |
| Musiikin hallintatietonäytön<br>lisääminen.....           | 69 |
| Harjoitustietonäytön<br>mukauttaminen.....                | 70 |
| Tietonäyttöjen järjestäminen<br>uudelleen.....            | 70 |
| Hälytys- ja kehoteasetukset.....                          | 71 |
| Aluehälytysten asettaminen.....                           | 71 |
| Toistuvien hälytysten<br>asettaminen.....                 | 72 |
| Älykkäiden syöti- ja<br>juontihälytysten asettaminen..... | 72 |
| Auto Lap.....                                             | 72 |
| Kierrosten merkitseminen sijainnin<br>mukaan.....         | 72 |
| Kierrosten merkitseminen matkan<br>mukaan.....            | 73 |
| Kierrosten merkitseminen ajan<br>mukaan.....              | 73 |
| Kierrosilmoituksen<br>mukauttaminen.....                  | 73 |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Automaattisen lepotilan<br>käyttäminen.....                        | 73 |
| Auto Pause -toiminnon<br>käyttäminen.....                          | 74 |
| Automaattisen vierityksen<br>käyttäminen.....                      | 74 |
| Ajanoton automaattinen<br>käynnistäminen.....                      | 74 |
| Satelliittiasetuksen muuttaminen....                               | 74 |
| Puhelinasetukset.....                                              | 75 |
| Järjestelmäasetukset.....                                          | 75 |
| Näyttöasetukset.....                                               | 75 |
| Taustavalon käyttäminen.....                                       | 75 |
| Vilkaisujen mukauttaminen.....                                     | 75 |
| Widgetsilmukan mukauttaminen....                                   | 76 |
| Tiedontallennusasetukset.....                                      | 76 |
| Mittayksiköiden muuttaminen.....                                   | 76 |
| Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja<br>poistaminen käytöstä..... | 76 |
| Laitteen kielen vaihtaminen.....                                   | 76 |
| Aikavyöhykkeet.....                                                | 76 |
| Laajennetun näyttötilan<br>määrittäminen.....                      | 76 |
| Poistuminen laajennetusta<br>näyttötilasta.....                    | 76 |

## **Laitteen tiedot..... 77**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Laitteen lataaminen.....                                   | 77 |
| Tietoja akusta.....                                        | 77 |
| Vakiotelineen asentaminen.....                             | 78 |
| Etutelineen asentaminen.....                               | 79 |
| Laitteen Edge irrottaminen.....                            | 79 |
| Maastopyöräpidikkeen asentaminen..                         | 80 |
| Liean kiinnittäminen.....                                  | 82 |
| Tuotepäivitykset.....                                      | 82 |
| Tekniset tiedot.....                                       | 83 |
| Edge - tekniset tiedot.....                                | 83 |
| HRM-Dual - tekniset tiedot.....                            | 83 |
| Nopeusanturi 2 ja poljinanturi 2 -<br>tekniset tiedot..... | 83 |
| Laitteen tietojen näyttäminen.....                         | 83 |
| Säädös- ja yhdenmukaisuustiedot..                          | 83 |
| Laitteen huoltaminen.....                                  | 84 |
| Laitteen puhdistaminen.....                                | 84 |
| USB-portin puhdistaminen.....                              | 84 |
| Sykevyyden huoltaminen.....                                | 84 |
| Käyttäjän vaihdettavissa olevat<br>paristot.....           | 84 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| HRM-Dual pariston vaihtaminen.....               | 85 |
| Nopeusanturin pariston<br>vaihtaminen.....       | 86 |
| Poljinanturin pariston vaihtaminen..             | 87 |
| Poljinnopeusanturin pariston<br>vaihtaminen..... | 88 |

## **Vianmääritys..... 88**

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Edge pyörätietokoneen nollaaminen...                    | 88 |
| Oletusasetusten palauttaminen.....                      | 88 |
| Käyttäjätietojen ja asetusten<br>tyhjentäminen.....     | 88 |
| Esittelytilan sulkeminen.....                           | 89 |
| Paristonkeston maksimoiminen.....                       | 89 |
| Akunsäästötilan ottaminen<br>käyttöön.....              | 89 |
| Puhelin ei muodosta yhteyttä<br>laitteeseen.....        | 89 |
| Edge 1040 Solar pyörätietokoneen<br>käyttövinkkejä..... | 90 |
| GPS-satelliittivastaanoton<br>parantaminen.....         | 90 |
| Laitteen kieli on väärä.....                            | 90 |
| Korkeuden asettaminen.....                              | 90 |
| Kompassin kalibroiminen.....                            | 91 |
| Lämpötilalukemat.....                                   | 91 |
| O-renkaat.....                                          | 91 |
| Lisätietojen saaminen.....                              | 91 |

## **Liite..... 92**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Tietokentät.....                                      | 92  |
| Maksimaalisen hapenottokyvyn<br>vakioluokitukset..... | 101 |
| FTP-luokitukset.....                                  | 102 |
| Sykealueelaskenta.....                                | 102 |
| Renkaan koko ja ympärysmitta.....                     | 102 |



# Johdanto

## ⚠ VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

## Aloittaminen

Kun käytät Edge 1040 pyörätietokonetta ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- 1 Lataa pyörätietokone (*Laitteen lataaminen, sivu 77*).
- 2 Asenna pyörätietokone vakiotelineeseen (*Vakiotelineen asentaminen, sivu 78*) tai etukiinnitykseen (*Etutelineen asentaminen, sivu 79*).
- 3 Käynnistä pyörätietokone (*Laitteen esittely, sivu 1*).
- 4 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.  
Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen pyörätietokoneeseen, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 41*).
- 5 Tarkista ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 75*).  
Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä pyörätietokoneen ohjelmisto ajan tasalla.  
Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.
- 6 Etsi satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 5*).
- 7 Lähe ajamaan (*Lähteminen matkaan, sivu 5*).
- 8 Lähetä ajotietosi Garmin Connect™ tilillesi (*Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun, sivu 53*).

## Laitteen esittely



|                                                                                            |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①</p>  | <p>Voit siirtää laitteen lepotilaan ja herättää sen painamalla tätä.<br/>Sammuta ja käynnistä laite ja lukitse kosketusnäyttö painamalla pitkään.</p>     |
| <p>②</p>  | <p>Painamalla painiketta voit merkitä uuden kierroksen.</p>                                                                                               |
| <p>③</p> <p>USB-portti (suojausten alla)</p>                                               | <p>Nostamalla suojuksen voit ladata laitteen tai liittää sen tietokoneeseen.<br/>Kiinnitä suojus takaisin, jotta USB-portti ei vahingoitu.</p>            |
| <p>④</p>  | <p>Käynnistä tai pysäytä ajanotto painamalla.</p>                                                                                                         |
| <p>⑤</p>  | <p>Valitsemalla voit avata päävalikon.</p>                                                                                                                |
| <p>⑥</p> <p>Vilkaisut</p>                                                                  | <p>Voit näyttää vilkaisut pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylös- tai alaspäin.<br/>Valitsemalla voit avata vilkaisun tai valikon.</p>                       |
| <p>⑦</p> <p>Suoritusprofiili</p>                                                           | <p>Voit vaihtaa suoritusprofiilia pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.<br/>Valitsemalla voit avata suoritusprofiilin.</p>                              |
| <p>⑧</p> <p>Widgetit</p>                                                                   | <p>Voit näyttää widgetit pyyhkäisemällä alaspäin näytön yläreunasta. Sen jälkeen voit näyttää lisää widgetejä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.</p> |
| <p>⑨</p> <p>Sähköiset liitännät</p>                                                        | <p>Lataa ulkoisen virtalisävarusteen avulla.</p>                                                                                                          |

**HUOMAUTUS:** voit ostaa lisävarusteita osoitteesta [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

## Aloitussäätöön esittely

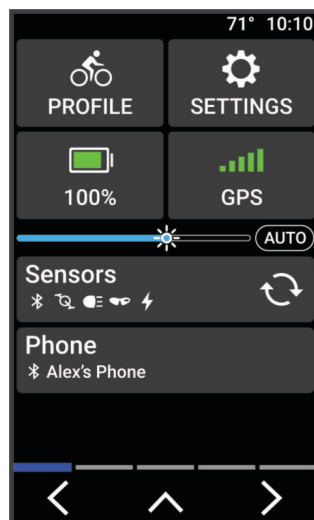
Aloitussäätöstä voit käyttää kaikkia Edge pyörätietokoneen ominaisuuksia nopeasti.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Akun tila                                                                                                                                                                                |
|  | GPS-signaalin voimakkuus                                                                                                                                                                 |
|  | Bluetooth® tila                                                                                                                                                                          |
|  | Synkronoidaan                                                                                                                                                                            |
|  | Valitsemalla tämän voit lähteä matkaan.<br>Voit vaihtaa pyöräprofiilia nuolilla.                                                                                                         |
| Navigointi                                                                        | Valitsemalla tämän voit selata karttaa, merkitä sijainnin, etsiä sijainteja ja luoda reitin ja navigoida sillä.                                                                          |
| Harjoittelu                                                                       | Valitsemalla tämän voit käyttää osuuksia, harjoituksia ja muita harjoitusasetuksia.                                                                                                      |
| Historia                                                                          | Valitsemalla tämän voit käyttää aiempia ajoaikojasi ja kokonaisaikoja.                                                                                                                   |
|  | Valitsemalla tämän voit käyttää yhteysominaisuuksia, omia ennätyksiä, yhteystietoja ja asetuksia.<br>Valitsemalla tämän voit käyttää Connect IQ™ sovelluksia, widgetejä ja tietokenttiä. |

## Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna useita widgetejä, ja lisää on saatavilla, kun pariliität laitteen puhelimeen tai muuhun yhteensopivaan laitteeseen.

1 Pyyhkäise aloitusnäytössä tai ajon aikana näytön yläreunasta alaspäin.



Tilawidget tulee näkyviin. Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty. Voit muuttaa asetuksia valitsemalla tarvittavan kuvakkeen.

2 Näytä kaikki widgetit pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Seuraavan kerran, kun haluat katsella widgetejä, pyyhkäise alas, jolloin näyttöön ilmestyy viimeksi katselemasi widget.

## Vilkaisujen tarkasteleminen

Vilkaisujen avulla voit käyttää nopeasti esimerkiksi terveystietoja, suoritustietoja ja sisäisten anturien tietoja.

- Pyyhkäise aloitusnäytössä ylöspäin.



Laite selaa vilkaisuja.

- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun ①.
- Voit mukauttaa vilkaisuja valitsemalla ✎ (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75*).

## Kosketusnäytön käyttäminen

- Näytä ajanoton päällekkäiskuva napauttamalla näyttöä, kun ajanotto on käynnissä. Ajanoton päällekkäiskuvan avulla voit palata aloitusnäyttöön matkan aikana.
- Palaa aloitusnäyttöön valitsemalla 🏠.
- Selaa pyyhkäisemällä tai nuolinäppäimillä.
- Katso vilkaisut pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylöspäin.
- Katso widgetit pyyhkäisemällä aloitusnäytössä tai ajanäytössä alaspäin.
- Avaa valikko valitsemalla ⋮.
- Palaa edelliselle sivulle valitsemalla ⬅.
- Tallenna muutokset ja sulje sivu valitsemalla ✓.
- Sulje sivu ja palaa edelliselle sivulle valitsemalla ✕.
- Hae sijainnin läheltä valitsemalla 🔍.
- Poista kohde valitsemalla 🗑.
- Katso lisätietoja valitsemalla ⓘ.

## Kosketusnäytön lukitseminen

Voit välttää turhat ruutukosketukset lukitsemalla näytön.

- Paina 🔒-painiketta pitkään ja valitse **Lukitse näyttö**.
- Valitse suorituksen aikana 🔒.

## Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

**VIHJE:** lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.  
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.  
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

## Harjoittelu

### Lähteminen matkaan

Jos sinulla on käytössä langaton anturi tai lisävaruste, se voidaan pariliittää ja ottaa käyttöön alkumäärittelyn aikana (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 60*). Jos laitteen mukana toimitettiin langaton anturi, ne on jo pariliitetty ja ne voidaan aktivoida alkumäärittelyn aikana.

- 1 Käynnistä laite painamalla  pitkään.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.  
Satelliittipalkit muuttuvat vihreiksi, kun laite on valmis.
- 3 Vaihda pyöräprofiilia valitsemalla aloitusnäytössä  tai .
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

|                                                                                              |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SPEED                                                                                        | AVG SPEED                                                                                      |
| 21.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub>                                                               | 17.8 <sup>m</sup> <sub>h</sub>                                                                 |
| DISTANCE                                                                                     |                                                                                                |
| 26.29 <sup>m</sup> <sub>i</sub>                                                              |                                                                                                |
| TIMER                                                                                        |                                                                                                |
| 1:45:15                                                                                      |                                                                                                |
|  CALORIES |  TTL ASCENT |
| 1120                                                                                         | 1563 <sup>f</sup> <sub>t</sub>                                                                 |

**HUOMAUTUS:** historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 5 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.  
Voit tarkastella widgetejä pyyhkäisemällä tietonäyttöjen yläreunasta alaspäin.
  - 6 Napauttamalla näyttöä voit tarvittaessa näyttää tilan päällekkäistiedot (mukaan lukien akunkesto) tai palata aloitusnäyttöön.
  - 7 Pysäytä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- VIHJE:** voit muuttaa matkan tyyppin ennen sen tallentamista ja jakamista Garmin Connect tilille. Tarkat ajotyyppin tiedot ovat tärkeitä pyöräily-ystävällisten reittien suunnittelun kannalta.
- 8 Valitse **Tallenna**.
  - 9 Valitse .

## Suorituksen arvioiminen

Voit mukauttaa suoritusprofiiliasi itsearviointiasetusta ([Harjoitusasetukset, sivu 68](#)).

- 1 Kun suoritus on valmis, valitse **Tallenna**.
- 2 Valitse kokemaasi ponnistelua vastaava numero valitsemalla **+** tai **-**.  
**HUOMAUTUS:** voit ohittaa itsearvioinnin valitsemalla Ohita.
- 3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.
- 4 Valitse **Hyväksy**.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

## Harjoitusohjelmat

Voit määrittää harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi ja lähettää harjoitusohjelman harjoituksia laitteeseesi. Kaikki laitteeseen lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät harjoituskalenterissa.

### Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 52](#)) ja sinun on pariliitettävä Edge kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Garmin Coach -ohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

### Harjoituskalenterin tarkasteleminen

Kun valitset päivän harjoituskalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Voit näyttää myös tallennetut matkat.

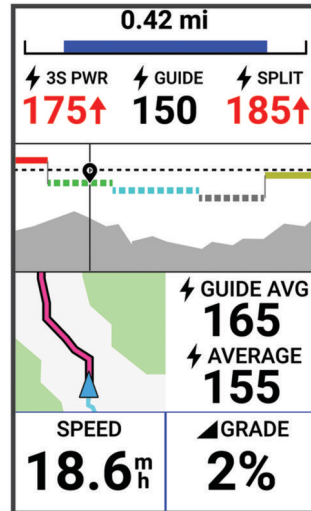
- 1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitusohjelma**.
- 2 Valitse .
- 3 Valitsemalla päivän voit näyttää ajoitetun harjoituksen tai tallennetun matkan.

## Power Guide

Luomalla tehostategian ja käyttämällä sitä voit suunnitella ponnisteluasi reitillä. Edge laite luo mukautetun Power Guiden käyttäen FTP-arvoasi, reitin korkeutta ja arvioitua aikaasi reitillä.

Yksi tärkeimmistä vaiheista Power Guide -strategian suunnittelussa on ponnistelutason valinta. Mitä enemmän ponnistelet reitillä, sitä suurempia tehosuosituksia saat, ja päinvastoin ([Power Guiden luonti, sivu 7](#)). Power Guiden ensisijainen tavoite on auttaa sinua selviämään reitistä kykyjesi eikä tietyn tavoiteajan perusteella. Voit muuttaa ponnistelutasoa ajon aikana.

Power Guide liittyy aina reittiin, sitä ei voi käyttää harjoituksissa eikä osuuksilla. Strategiaa voi tarkastella ja muokata Garmin Connect -sovelluksessa, ja sen voi synkronoida yhteensopiviin Garmin® laitteisiin. Ominaisuus edellyttää tehomittaria, joka on pariliitettävä laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietokentät, sivu 92](#)).



## Power Guiden luonti

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun täytyy pariliittää tehomittari laitteesi kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)).

- 1 Valitse **Harjoittelu > Power Guide > +**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Käytä tallennettua reittiä valitsemalla **Käytä tall. reittiä** ja valitsemalla reitti.
  - Luo uusi reitti valitsemalla **Reitin luonti**, valitse **Tallenna**, anna reitille nimi ja valitse ✓.
- 3 Valitse **Luo Power Guide**.
- 4 Kirjoita Power Guiden nimi ja valitse ✓.
- 5 Valitse ajoasento.
- 6 Valitse varusteiden paino.
- 7 Valitse **Tallenna**.

## Power Guiden aloittaminen

Luo Power Guide, jotta voit aloittaa sen ([Power Guiden luonti, sivu 7](#)).

- 1 Valitse **Harjoittelu > Power Guide**.
- 2 Valitse Power Guide.
- 3 Valitse **Aja**.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla ▶.

## Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda harjoituksia käyttämällä Garmin Connect -sivustoa ja siirtämällä ne laitteeseesi. Voit myös luoda ja tallentaa harjoituksia suoraan laitteessa.

Voit ajoittaa harjoituksia käyttämällä Garmin Connect -sivustoa. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne laitteeseen.

### Harjoituksen luominen

- 1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset** > .
- 2 Valitse  > **Nimeä uudelleen**, kirjoita harjoituksen nimi ja valitse  (valinnainen).
- 3 Valitse **Lisää uusi vaihe**.
- 4 Valitse harjoitusvaiheen tyyppi.  
Valitsemalla esimerkiksi Lepo voit käyttää vaihetta lepokierroksena.  
Lepokierroksen aikana suorituksen ajanotto jatkuu ja tietoja tallennetaan.
- 5 Valitse harjoitusvaiheen kesto.  
Valitsemalla esimerkiksi Etäisyys voit lopettaa vaiheen tietyn matkan jälkeen.
- 6 Anna tarvittaessa mukautettu kesto aika.
- 7 Valitse harjoitusvaiheen tavoitetyyppi.  
Valitsemalla esimerkiksi Sykealue voit pyrkiä pitämään sykkeen tasaisena tämän vaiheen aikana.
- 8 Tarvittaessa voit valita tavoitealueen tai määrittää mukautetun alueen.  
Voit valita esimerkiksi sykealueen. Aina kun ylität tai alitat määritetyn sykkeen, laite antaa merkkiään ja näyttää ilmoituksen.  
**HUOMAUTUS:** voit valita myös toissijaisen tavoitteen. Ensimmäinen tavoite voi olla esimerkiksi viiden minuutin ajo tehoalueella ja toissijainen tavoite voi olla poljinnopeutesi.
- 9 Tallenna vaihe valitsemalla .
- 10 Voit lisätä harjoitukseen vaiheita valitsemalla **Lisää uusi vaihe**.
- 11 Voit toistaa vaiheen valitsemalla **Lisää uusi vaihe > Toisto** > .
- 12 Tallenna harjoitus valitsemalla .

### Harjoitusvaiheiden toistaminen

Luo harjoitus, joka sisältää vähintään yhden harjoitusvaiheen, jotta voit toistaa harjoitusvaiheita.

- 1 Valitse **Lisää uusi vaihe**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Toisto** voit toistaa vaiheen kerran tai useita kertoja. Voit toistaa esimerkiksi viiden kilometrin pituisen vaiheen kymmenen kertaa.
  - Valitsemalla **Toista kunn** voit toistaa vaihetta tietyn ajan. Voit toistaa esimerkiksi viiden kilometrin vaihetta 60 minuuttia tai kunnes sykkeesi on 160 lyöntiä minuutissa.
- 3 Valitse **Palaa vaiheeseen** ja valitse toistettava vaihe.
- 4 Tallenna vaihe valitsemalla .

### Harjoituksen muokkaaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse vaihe.
- 5 Muuta vaiheen ominaisuuksia ja valitse .
- 6 Tarvittaessa voit poistaa vaiheen valitsemalla  > **Poista** > .
- 7 Tallenna harjoitus valitsemalla .

## Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Harjoituksen luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 52](#)).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.

2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset** > **Luo harjoitus**.

3 Valitse suoritus.

4 Luo oma mukautettu harjoitus.

5 Valitse **Tallenna**.

6 Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.

Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluetteloosi.

**HUOMAUTUS:** voit lähettää tämän harjoituksen laitteeseesi ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 9](#)).

## Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 52](#)).

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse •••.
- Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.

3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.

4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

## Päivittäiset harjoitusehdotukset

Päivittäiset harjoitusehdotukset ovat suorituksia, jotka perustuvat Garmin Connect tilillesi tallennettuihin aiempiin suorituksiisi. Kun harjoittelet kisatapahtumaa varten, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät harjoituskalenterissasi ([Harjoituskalenterin tarkasteleminen, sivu 6](#)) ja mukautuvat tulevaan kisaan ([Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten, sivu 15](#)).

**HUOMAUTUS:** aja mitaten sykettä ja tehoa yhden viikon ajan, jotta saat harjoitussuosituksia.

## Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Aja mitaten sykettä ja tehoa yhden viikon ajan, jotta saat harjoitussuosituksia.

1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset** > **Päivittäinen harjoitusehdotus**.

2 Valitse **Aja**.

## Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset** > **Päivittäinen harjoitusehdotus** > .

2 Valitse **Näytä aloitusnäytössä**.

## Harjoituksen aloittaminen

1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset**.

2 Valitse harjoitus.

3 Valitse **Aja**.

4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki sen vaiheet, sen mahdollisen tavoitteen ja nykyisen harjoituksen tiedot. Laitteesta kuuluu äänimerkki, kun olet lopettamassa harjoituksen vaihetta. Näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy, miten paljon aikaa on jäljellä seuraavan vaiheen alkuun.

## Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen kesken ja aloittaa seuraavan vaiheen milloin tahansa valitsemalla .
- Pyyhkäise harjoitusnäytössä alhaalta ylöspäin ja valitse vaihtoehto:
  - Keskeytä nykyinen harjoitusvaihe valitsemalla .
  - Lopeta harjoitusvaihe ja toista edellinen vaihe valitsemalla .
  - Lopeta harjoitusvaihe ja aloita seuraava vaihe valitsemalla .
- Voit pysäyttää suorituksen ajanoton milloin tahansa valitsemalla .
- Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin ja valitsemalla säädinwidgetissä **Lopeta harjoitus** > .

## Harjoitusten poistaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset** >  > **Poista useita**.
- 2 Valitse yksi tai useampi harjoitus.
- 3 Valitse .

## Harjoituksen suorituspisteet

Harjoituksen jälkeen laite näyttää harjoituksen suorituspisteet sen perusteella, miten täsmällisesti teit harjoituksen. Aktiiviset harjoitusvaiheet priorisoidaan ensisijaisiksi. Niillä mitataan, kuinka hyvin ponnistelutasosi vastaa vaiheen tavoitetta, sekä sitä, että olet suorittanut kaikki vaiheet. Lämmittely- ja palautumisvaihe vaikuttavat tulokseen vähemmän. Jäähdyttelyvaihe ei vaikuta harjoituksen suorituspisteisiin lainkaan.

**HUOMAUTUS:** harjoituksen suorituspisteet näkyvät vain harjoituksille, joissa on syke-, nopeus-, tahti- tai tehotavoite.

|                                                                                     |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|   | Hyvä, 67–100 %     |
|  | Keskitaso, 34–66 % |
|  | Heikko, 0–33 %     |

## Osuudet

**Osuuden seuraaminen:** voit lähettää osuuksia Garmin Connect tilistäsi laitteeseesi. Voit seurata osuutta, kun se on tallennettu laitteeseen.

**HUOMAUTUS:** kun lataat reitin Garmin Connect tililtäsi, kaikki reitin osuudet latautuvat automaattisesti.

**Osuuden ajaminen kilpaa:** voit ajaa osuuden kilpaa ja yrittää päihittää oman ennätyksesi tai toisen osuuden aiemmin ajaneen pyöräilijän ennätyksen.

## Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia Edge 1040 laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuuksia, voit verrata suoritustasi aiempiin suorituksiisi sekä saman osuuden ajaneiden ystävien ja ammattilaisten suorituksiin.

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect tilisi Osuudet-valikkoon. Lisätietoja on osoitteessa [www.strava.com](http://www.strava.com).

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

## Strava Segment Explore widgetin käyttäminen

Strava Segment Explore widgetin avulla voit katsella ja ajaa lähellä olevia Strava -osuuksia.

- 1 Valitse osuus Strava Segment Explore widgetissä.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita osuus Strava tililläsi valitsemalla ★.
  - Lataa osuus laitteellesi ajettavaksi valitsemalla **Lataa > Aja**
  - Aja ladattu osuus valitsemalla **Aja**.
- 3 Tarkastele osuuksien aikoja, ystäviesi parhaita aikoja ja osuuden johtajan aikaa valitsemalla ◀ tai ▶.

## Garmin Connect osuuden seuraaminen

Osuuden lataamiseen ja seuraamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 52).

**HUOMAUTUS:** jos käytät Strava osuuksia, tähdellä merkityt osuutesi siirtyvät laitteeseesi automaattisesti, kun se synkronoituu Garmin Connect sovelluksen kanssa.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus.
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Valitse osuus.
- 3 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse Edge pyörätietokoneessa **Harjoittelu > Osuudet**.
- 6 Valitse osuus.
- 7 Valitse **Aja**.

## Osuuksien käyttöönotto

Voit valita, mitkä laitteeseen ladatut osuudet ovat käytössä.

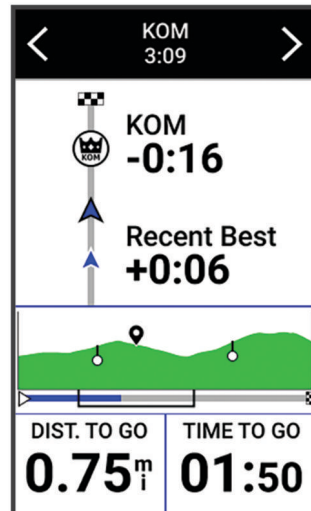
- 1 Valitse **Harjoittelu > Osuudet > ⋮ > Käyttöön/pois > Muokkaa useita**.
- 2 Valitse käyttöön otettavat osuudet.

## Osuuden ajaminen kilpaa

Osuudet ovat virtuaalisia kilpailureittejä. Voit ajaa osuuksia kilpaa ja verrata suoritustasi omiin aiempiin suorituksiisi tai muiden pyöräilijöiden, Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöiden tai muiden pyöräily-yhteisön jäsenten suorituksiin. Kun lataat suoritustietosi Garmin Connect tilillesi, näet sijaintisi osuudella.

**HUOMAUTUS:** jos Garmin Connect tilisi ja Strava tilisi on yhdistetty, suorituksesi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijoituksesi osuudella.

- 1 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla  ja lähde ajamaan.  
Kun tiesi kulkee käyttöön otetun osuuden poikki, voit ajaa osuuden kilpaa.
- 2 Aloita osuuden ajaminen kilpaa.  
Osuuden tietonäyttö tulee näkyviin automaattisesti.



- 3 Nuolilla voit muuttaa tavoitettasi kilpailun aikana.  
Voit ajaa kilpaa osuuden johtajaa, edellistä suoritustasi tai muita ajajia vastaan (mahdollisuuksien mukaan).  
Tavoite säätyy automaattisesti edellisen suorituksesi mukaan.  
Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

## Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **Harjoittelu > Osuudet**.
- 2 Valitse osuus.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
  - Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeus**.
  - Jos haluat tarkastella osuuden johtajan, ryhmän johtajan, haastajan tai muiden pyöräilijöiden matka-aikoja tai keskinopeuksia tai omaa ennätystäsi ja keskinopeuttasi, valitse **Sijoitustaulukko**.  
**VIHJE:** voit vaihtaa tavoitteesi osuudelle valitsemalla jonkin sijoitustaulukon kohdan.
  - Valitsemalla **Ota käyttöön** voit ottaa käyttöön kilpa-ajon ja lähestyvien osuuksien ilmoitukset.

## Osuuden asetukset

Valitse **Harjoittelu** > **Osuudet** > .

**Käännösopastus:** ottaa käännöskehotteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

**Valitse teho automaattisesti:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä nykyiseen suorituskyykyysi perustuvan automaattisen tavoitteen säädön.

**Haku:** mahdollistaa tallennettujen osuukien haun nimen perusteella.

**Käyttöön/pois:** ottaa laitteeseen ladatut osuudet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

**Johdossa olevan oletusprioriteetti:** voit valita tavoitejärjestyksen, kun kilpaillet osuudella.

**Poista:** mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen osuukien poistamisen laitteesta.

## Osuuden poistaminen

1 Valitse **Harjoittelu** > **Osuudet**.

2 Valitse osuus.

3 Valitse  > .

## Sisäharjoittelu

Laite sisältää sisäharjoittelun suoritusprofiileja, joissa GPS ei ole käytössä. Kun GPS ei ole käytössä, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole yhteensopiva anturi tai harjoitusvastus, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen.

## Sisäharjoitusvastuksen pariliittäminen

1 Tuo Edge pyörätietokone enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sisäharjoitusvastuksesta.

2 Valitse sisäpyöräilyprofiili.

3 Ala polkea sisäharjoitusvastuksella tai paina sen pariliitospainiketta.

Lisätietoja on sisäharjoitusvastuksen käyttöoppaassa.

4 Edge pyörätietokoneeseen ilmestyy ilmoitus.

**HUOMAUTUS:** jos et näe ilmoitusta, valitse  > **Tunnistimet** > **Lisää tunnistin**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Kun sisäharjoitusvastus on pariliitetty Edge pyörätietokoneeseen ANT+® tekniikalla, se näkyy yhdistettynä anturina. Voit mukauttaa anturitiedot näkymään tietokentissäsi.

## Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä laitteeseen ANT+ tekniikalla ([Sisäharjoitusvastuksen pariliittäminen](#), sivu 13).

Kaikki ominaisuudet ja asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa sisäharjoitusvastuksissa. Lisätietoja on harjoitusvastuksen käyttöoppaassa.

Voit käyttää laitetta harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, suorituksen tai harjoituksen aikana. GPS määritetään automaattisesti pois käytöstä harjoitusvastusta käytettäessä.

1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitusvastus**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Vapaa-ajo** voit säätää vastusvipua manuaalisesti.
- Valitsemalla **Seuraa reittiä** voit seurata tallennettua reittiä ([Reitit](#), sivu 34).
- Valitsemalla **Seuraa suoritusta** voit seurata tallennettua ajoa ([Lähteminen matkaan](#), sivu 5).
- Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset](#), sivu 8).
- Voit mukauttaa ajoasi valitsemalla mahdollisuuksien mukaan **Aseta kaltevuus**, **Aseta vastus** tai **Aseta tavoitetehto**.

**HUOMAUTUS:** harjoitusvastuksen vastus muuttuu reitti- tai ajotietojen mukaan.

3 Valitse reitti, suoritus tai harjoitus.

4 Valitse **Aja**.

5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

### Vastuksen asettaminen

1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitusvastus > Aseta vastus**.

2 Voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen valitsemalla  tai .

3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

4 Voit säätää vastusta tarvittaessa suorituksen aikana valitsemalla  tai .

### Tavoitetehton määrittäminen

1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitusvastus > Aseta tavoitetehto**.

2 Aseta tavoitetehton arvo.

3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

Harjoituksessa käytettävää vastusta säädetään nopeutesi perusteella niin, että teho pysyy tasaisena.

4 Tarvittaessa voit säätää simuloitua kaltevuutta suorituksen aikana valitsemalla  tai .

## Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun luot uuden intervalliharjoituksen. Voit käyttää avoimia intervaleja, kun tiedät ajettavan matkan pituuden. Kun valitset , laite tallentaa intervallin ja siirtyy lepointervalliin.

## Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Intervallit** > **Muokkaa** > **Intervallit** > **Tavoitetyyppi**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.  
**VIHJE:** voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyyppiä Avoin.
- 3 Anna tarvittaessa intervallin ylä- ja alaraja.
- 4 Valitse **Kesto**, määritä aikaintervallin arvo ja valitse ✓.
- 5 Valitse ←.
- 6 Valitse **Lepo** > **Tavoitetyyppi**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Anna tarvittaessa lepointervallin ylä- ja alaraja.
- 9 Valitse **Kesto**, määritä lepointervallin aika-arvo ja valitse ✓.
- 10 Valitse ←.
- 11 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
  - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
  - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely** > **Käytössä**.
  - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely** > **Käytössä**.

## Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Intervallit** > **Tee harjoitus**.
  - 2 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla ▶.
  - 3 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla ↺.
  - 4 Seuraa näytön ohjeita.
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

## Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua suoritusta tai reittiä vastaan.

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Kilpailuta toiminto**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - valitse **Kilpailuta toiminto**
  - valitse **Tallennetut reitit**.
- 3 Valitse suoritus tai reitti.
- 4 Valitse **Aja**.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla ▶.

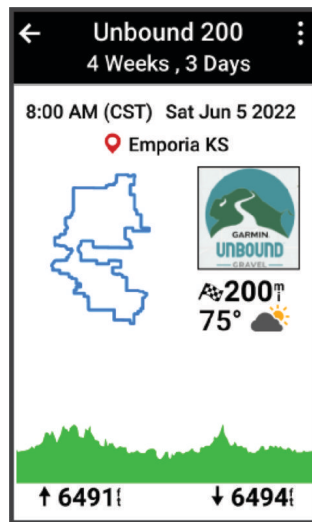
## Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten

Edge pyörätietokone voi suositella päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 18*) ja mittaat sykettä ja tehoa ajaessasi viikon ajan.

- 1 Avaa puhelimessa tai tietokoneessa Garmin Connect kalenteri.
- 2 Valitse tapahtuman päivä ja lisää kisatapahtuma.  
Voit hakea tapahtumaa omalla alueellasi tai luoda oman.
- 3 Lisää tietoja tapahtumasta ja reitti, jos se on käytettävissä.
- 4 Synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.
- 5 Vieritä laitteessa ensisijaisen tapahtuman vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.

## Kisakalenteri ja ensisijainen tapahtuma

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa Edge pyörätietokoneessa lisäämällä ensisijaisen tapahtuman vilkaisun ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75](#)). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Laite näyttää tapahtuman laskurin, ajan ja sijainnin, reittitiedot (jos saatavilla) ja säätiedot.



**HUOMAUTUS:** sijainnin ja päivämäärän aiemmat säätiedot ovat käytettävissä heti. Paikalliset ennustetiedot näkyvät noin 14 päivää ennen tapahtumaa.

Voit katsoa reitti- ja säätiedot pyyhkäisemällä ensisijaisen tapahtuman vilkaisua. Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja, reittikarttaa, reitin vaatimuksia ja nousutietoja.

## Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner® toiminnon kanssa, joten voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Laite näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

1 Valitse **Harjoittelu > Aseta tavoite**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
- Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
- Valitse **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja nopeustavoite.

Harjoitustavoitteenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

3 Valitse ✓.

4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla ►.

5 Valitse suorituksen jälkeen ► ja valitse **Tallenna**.

## Omat tilastot

Edge 1040 pyörätietokone voi seurata henkilökohtaisia tilastojasi ja laskea suorituskykymittauksia. Suorituskykymittauksiin tarvitaan yhteensopiva sykemittari, tehomittari tai älyharjoitusvastus.

## Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

**Harjoittelun tila:** harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä.

**Maksimaalinen hapenottokyky:** maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Laite näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen.

**Harjoittelun kuormittavuus:** harjoittelun kuormittavuus on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) 7 viimeisimmän päivän ajalta. EPOC on arvio siitä, miten paljon keho tarvitsee energiaa palautumiseen harjoituksen jälkeen.

**Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus:** laite analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Laite näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta.

**Palautumisaika:** palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen.

**FTP (functional threshold power) -arvo:** laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin.

**SV-stressitesti:** sV-stressitestiin (SV on lyhenne sanoista sykkeen vaihtelu) edellyttää Garmin sykevyötä. Laite mittaa sykkeen vaihtelua, kun seisot paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1–100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat.

**Suoritustaso:** suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi.

**Tehokkuuskäyrä:** tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyräsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta.

## Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

**Ei tilaa:** laite tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten useita suorituksia kahden viikon ajalta.

**Heikentää kuntoa:** pidät taukoa harjoittelusta tai harjoittelet selvästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan. Kunnan heikentäminen tarkoittaa, ettei pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoa.

**Palautuminen:** kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

**Ylläpito:** nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoa, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

**Tuottava:** nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluasi palautumisjaksoja, jotta kuntotasoasi säilyy.

**Huippu:** olet ihanteellisessa kisakunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

**Ylikuormittava:** harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

**Tuottamaton:** harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Pyri keskittymään lepoon, ravintoon ja stressinhallintaan.

**Rasittunut:** palautumisesi ja harjoittelusi kuormittavuus eivät ole tasapainossa. Se on normaalia kovan harjoittelun tai suuren tapahtuman jälkeen. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi.

## Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivittyy aina, kun olet ajanut sisällä tai ulkona tehomittarin kanssa ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan.

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Aja vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.  
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta laite oppii suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 27](#)).

## Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnan kasvaessa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Voit näyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion pyöriä varten käyttämällä Garmin laitetta pariliitetyn yhteensopivan syke- ja voimamittarin kanssa.

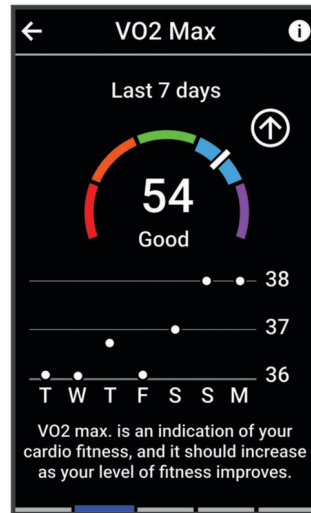
## Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava tehomittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 67](#)) ja maksimisyykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 57](#)).

**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 3 Valitse **Omat tilastot > Harjoittelun tila**.
- 4 Näytä maksimaalinen hapenottokyky pyyhkäisemällä.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



|                                                                                              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  Violetti | Ylivertainen |
|  Sininen  | Erinomainen  |
|  Vihreä   | Hyvä         |
|  Oranssi  | Kohtalainen  |
|  Punainen | Heikko       |

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 101](#)) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten

Maksimaalisen hapenottokyvyn laskentatarkkuus paranee, kun ajat tasaista ja kohtuullisen kovaa tahtia siten, että syke ja voima pysyvät suhteellisen tasaisina.

- Tarkista ennen ajoa, että laite, sykemittari ja voimamittari toimivat oikein, ne on pariliitetty ja niiden akussa on tarpeeksi virtaa.
- Aja 20 minuuttia ja varmista, että sykkeesi on yli 70 % maksimisykkeestäsi.
- Aja 20 minuuttia ja pidä voima suhteellisen tasaisena.
- Vältä mäkistä maastoa.
- Vältä ajamista ryhmissä, joissa ajetaan paljon peräkkäin.

## Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. Edge 1040 laite antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystä sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa). Voit seurata sopeutumistasi lämpöön ja korkeuteen harjoittelun tilavilkaisussa.

**HUOMAUTUS:** lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä puhelimesta.

## Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

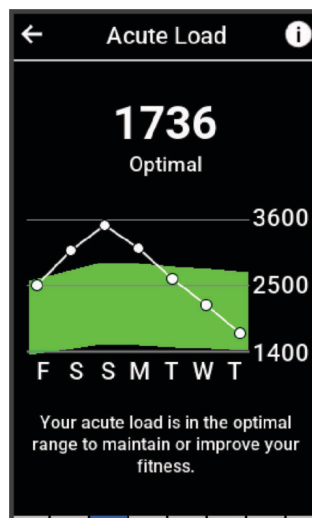
## Välittömän kuormituksen tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella välittömän kuormituksen arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava tehomittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 60).

Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 67) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 57).

**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Pyöräile vähintään kerran seitsemän päivän aikana.
- 2 Valitse  > **Omat tilastot** > **Harjoittelun tila**.
- 3 Näytä välitön kuormittavuus pyyhkäisemällä.



## Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

**Alittaa tavoitteet:** harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoa tai määrää.

**Pienitehoisen aerobisen vajuus:** kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

**Suuritehoisen aerobisen vajuus:** kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystäsi ja maksimaalista hapenottokykyäsi ajan myötä.

**Anaerobisen vajuus:** kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

**Tasapainoinen:** harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

**Pienitehoisen aerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

**Suuritehoisen aerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottokykyä ja kestävyyttä.

**Anaerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

**Ylittää tavoitteet:** harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoa ja määrää.

## Pyöräilytaidon tarkasteleminen

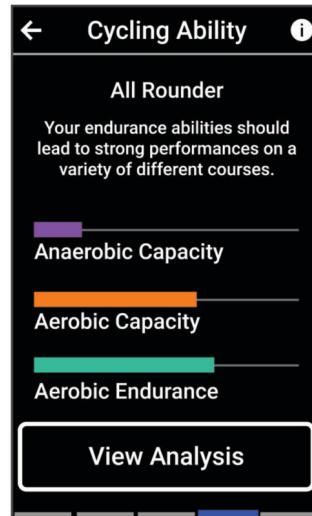
Pyöräilytaidon tarkastelua varten tarvitset 7 päivän harjoitteluhistorian, käyttäjäprofiiliisi tallennetun maksimaalisen hapenottokyvyn (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 18*) ja pariliitetyllä tehomittarilla tallennetun tehokkuuskäyrän (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 27*).

Pyöräilytaito mittaa suorituskyyäsi kolmessa luokassa: aerobinen kestävyys, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen kapasiteetti. Pyöräilytaito sisältää nykyisen ajatyyppiä, kuten kiipeilijä. Myös käyttäjäprofiiliisi lisäämäsi tiedot, kuten kehon paino, helpottavat ajatyyppiä määrittämistä (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 67*).

- 1 Näytä pyöräilytaitovilkaisu pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 4*).

- 2 Katso nykyinen ajatyyppiä valitsemalla pyöräilytaitovilkaisu.



- 3 Valitsemalla **Katso analyysi** voit katsoa yksityiskohtaisen analyysin pyöräilytaidostasi.

## Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 21](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvosi (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyypin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen harjoitusvaikutus ja Anaerobinen harjoitusvaikutus tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

| Harjoitusvaikutus | Aerobinen etu                                                                | Anaerobinen etu                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 0,0–0,9           | Ei etua.                                                                     | Ei etua.                                                                     |
| 1,0–1,9           | Vähän etua.                                                                  | Vähän etua.                                                                  |
| 2,0–2,9           | Aerobinen kunto pysyy ennallaan.                                             | Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.                                           |
| 3,0–3,9           | Vaikutus aerobiseen kuntoon.                                                 | Vaikutus anaerobiseen kuntoon.                                               |
| 4,0–4,9           | Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.                                      | Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.                                    |
| 5,0               | Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa. | Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa. |

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

**HUOMAUTUS:** palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

## Palautumisajan näyttäminen

Jotta voit käyttää palautumisaikaominaisuutta, tarvitset Garmin laitteen, jossa on rannesykemittaustoiminto, tai laitteeseesi pariliitetyn yhteensopivan sykevyön ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 67](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 57](#)).

1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Palautuminen** >  > **Ota käyttöön**.

2 Lähde ajamaan.

3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää ja vähimmäisaika 6 tuntia.

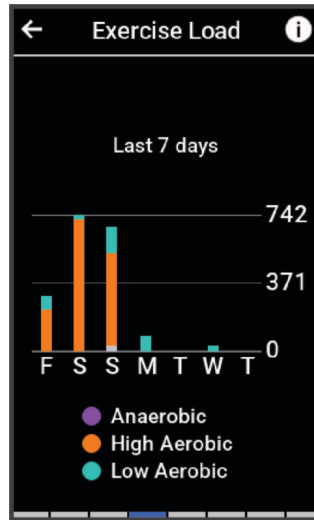
## Harjoituksen kuormittavuuden arvio

Ennen kuin voit tarkastella harjoituksen kuormittavuuden arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava tehomittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)).

Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 67](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 57](#)).

**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Pyöräile vähintään kerran seitsemän päivän aikana.
- 2 Valitse  > **Omat tilastot** > **Harjoittelun tila**.
- 3 Näytä harjoituksen kuormittavuus pyyhkäisemällä.

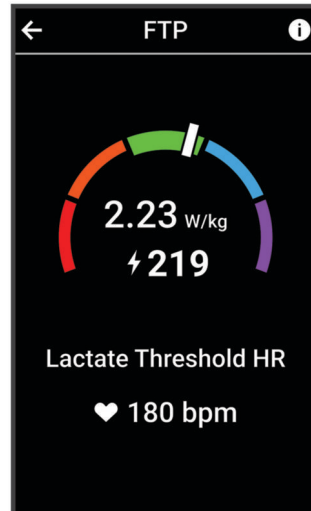


## Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumäärittysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat kynnystehollesi tarkemman arvon, voit suorittaa FTP-testin pariliitetyn tehomittarin ja sykemittarin avulla.

Valitse  > **Omat tilastot** > **Teho** > **FTP**.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.



|                                                                                              |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  Violetti   | Ylivertainen   |
|  Sininen   | Erinomainen    |
|  Vihreä   | Hyvä           |
|  Oranssi  | Kohtalainen    |
|  Punainen | Harjaantumaton |

Lisätietoja on liitteessä ([FTP-luokitukset, sivu 102](#)).

## Kynnystehon (FTP) automaattinen laskeminen

Ennen kuin laite voi laskea kynnystehosi FTP-testin avulla, sinun täytyy pariliittää tehomittari ja sykemittari laitteesi kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)).

**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Teho** > **FTP** >  > **Automaattinen FTP-tunnistus**.
- 2 Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 4 Valitse  > **Omat tilastot** > **Teho** > **FTP**.

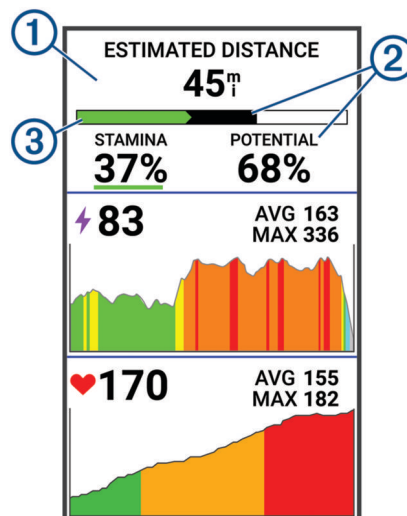
Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

## Reaaliaikaisen kestävyysden tarkasteleminen

Laite voi arvioida reaaliaikaisen kestävytesi syketietojesi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 18). Työskentelysi suorituksen aikana vaikuttaa kestävyteesi. Reaaliaikainen kestävyysden seuranta käyttää fysiologisia mittauksiasi, viimeisimpiä suorituksiasi ja pitkän aikavälin suoritushistoriaasi, kuten harjoittelun kestoa, kuljettua matkaa ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta ([Suorituskykymittaukset](#), sivu 17).

**HUOMAUTUS:** voit varmistaa parhaan tuloksen tallentamalla monen pituisia pyöräily-suorituksia käyttäen tehomittaria tasaisesti 2–3 viikon ajan eri tehotasoilla.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse pyöräprofiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** > **Kestävyys**.
- 4 Voit näyttää tietonäytön ajon aikana valitsemalla **Näytä näyttö**.
- 5 Valitse **Näytä nykyinen ponnistelu**.
- 6 Valitse ensisijaiseksi tietokentäksi **Näytä matka** tai **Näytä aika**.
- 7 Valitse **Asettelu ja tietokentät**.
- 8 Voit muuttaa asettelua valitsemalla  tai .
- 9 Valitse .
- 10 Lähde matkaan ([Lähteminen matkaan](#), sivu 5).
- 11 Avaa tietonäyttö pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Ensisijainen kestävyysden tietokenttä Voit katsoa aika- tai matka-arvion siitä, miten kauan jaksat nykyisellä ponnistelutasollasi, ennen kuin väsyt täysin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ② | Mahdollisen kestävyysden arvio Ajattele mahdollista kestävyyttä polttoainesäiliösi kokonaiskapasiteetina. Se laskee sitä nopeammin, mitä korkeammalla ponnistelutasolla ajat. Mahdollinen kestävyys laskee hitaammin, jos vähennät ponnistelua tai lepäät.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ③ | Nykyisen kestävyysden arvio Nykyinen kestävyys ilmaisee, miten kauan vielä jaksat nykyisellä ponnistelutasollasi. Tässä arvioissa yhdistyvät yleinen väsyminen ja anaerobiset pyöräily-suoritukset, kuten sprintit, nousut ja räjähtävät lähdöt.<br> Punainen: kestävyys laskee.<br> Oranssi: kestävyys on tasainen.<br> Vihreä: kestävyys kasvaa. |

## Stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitasoasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)).

Stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. Edge laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat urheilijan suorituskykyyn. Stressitason asteikko on 1 - 100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

**VIHJE:** Garmin suosittelee, että mitaat stressitason päivittäin suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa.

- 1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Stressitaso** > **Mittaa**.
- 2 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

## Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella tehokkuuskäyräsi, sinun täytyy pariliittää tehomittari laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)).

Tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyräsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta.

- 1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Teho**.
- 2 Näytä tehokäyräsi pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 3 Valitse ajanjakso valitsemalla .
- 4 Valitse ajanjakso.

## Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista Edge 1040 pyörätietokoneeseen Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti laitteessasi. Voit esimerkiksi tallentaa juoksun Forerunner® kellolla ja tarkastella suoritustietojasi ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta Edge 1040 pyörätietokoneella.

Synkronoi Edge 1040 pyörätietokone ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilillesi.

**VIHJE:** voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 53](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Edge 1040 pyörätietokoneessasi.

## Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Suorituskykyilmoitukset ovat oletusarvoisesti käytössä. Jotkin suorituskykyilmoitukset ovat hälytyksiä, jotka näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

- 1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Suorituskykyilmoitukset**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

## Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumispalaute ja harjoitussuosikset ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Valitse vaihtoehto:

- Valitse Edge pyörätietokoneessa  > **Omat tilastot** > **Harjoittelun tila** >  > **Tauota Harjoittelun tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot** > **Harjoittelun tila** >  > **Tauota Harjoittelun tila**.

**VIHJE:** synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

## Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kaksi kertaa viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 18*).

Valitse vaihtoehto:

- Valitse Edge pyörätietokoneessa  > **Omat tilastot** > **Harjoittelun tila** >  > **Jatka harjoittelun tilan seurantaa.**
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot** > **Harjoittelun tila** >  > **Jatka harjoittelun tilan seurantaa.**

**VIHJE:** synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

## Kuntoiän tarkasteleminen

Määritä käyttäjäprofiili Garmin Connect sovelluksessa, jotta laite voi laskea tarkan kuntoiän.

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Laite laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, laite laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikääsi.

Valitse  > **Omat tilastot** > **Kuntoikä.**

## Tehominuuttien tarkasteleminen

Jotta laite voi laskea tehominuutteja, pariliitä se ja lähde ajamaan käyttäen yhteensopivaa sykemittaria (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 60*).

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelee viikossa terveydentilan parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia. Kun Edge pyörätietokone on pariliitetty sykemittariin, se seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

Valitse  > **Omat tilastot** > **Tehominuutit.**

## Omat ennätykset

Matkan lopussa laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit matkan aikana. Omia ennätyksiä ovat nopein aikasi vakiomatkalla, pisin matka ja suurin nousu matkan aikana. Pariliitettynä yhteensopivaan voimamittariin laite näyttää 20 minuutin aikana tallennetun enimmäisvoimalukeman.

## Omien ennätysten tarkasteleminen

Valitse  > **Omat tilastot** > **Omat ennätykset.**

## Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Omat ennätykset.**
- 2 Valitse palautettava ennätys.
- 3 Valitse **Aiempi ennätys** > .

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Oman ennätyksen poistaminen

- 1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Omat ennätykset.**
- 2 Valitse oma ennätys.
- 3 Valitse  > .

## Harjoitusalueet

- Sykealueet (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 57*)
- Voima-alueet (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 60*)

## Navigointi

Navigointiominaisuudet ja -asetukset koskevat myös reittien (*Reitit, sivu 34*) ja etappien navigointia (*Osuudet, sivu 10*).

- Sijainnit ja paikkojen löytäminen (*Sijainnit, sivu 29*)
- Reitin suunnittelu (*Reitit, sivu 34*)
- Reittiasetukset (*Reittiasetukset, sivu 40*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 39*)

## Sijainnit

Voit tallentaa sijainteja laitteeseen.

### Sijainnin merkitseminen

Sijainnin merkitseminen edellyttää satelliittien etsimistä ensin.

Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä.

- 1 Lähde matkaan.
- 2 Valitse **Navigointi** >  > **Merkitse sijainti** > .

### Sijaintien tallentaminen kartasta

- 1 Valitse **Navigointi** > **Etsi kartalta**.
- 2 Selaa karttaa sijaintiin.
- 3 Valitse sijainti.  
Sijainti näkyy kartan yläosassa.
- 4 Valitse sijaintitiedot.
- 5 Valitse  > **Tallenna sijainti** > .

## Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

**VIHJE:** SIJAINTIHAKU-vilkaisun avulla voit tehdä pikahaun aloitusnäytössä. Tarvittaessa voit lisätä vilkaisun vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75*).

1 Valitse **Navigointi**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Etsi kartalta** voit navigoida kohteeseen kartalla.
- Valitsemalla **Reitit** voit käyttää navigointiin tallennettua reittiä (*Reitit, sivu 34*).
- Voit navigoida maastopyöräilyreittiverkostossa valitsemalla **MTB-polun navigointi**.
- Navigoi kohdepisteeseen, kaupunkiin, osoitteeseen, risteykseen tai tunnettuihin koordinaatteihin valitsemalla **Haku**.

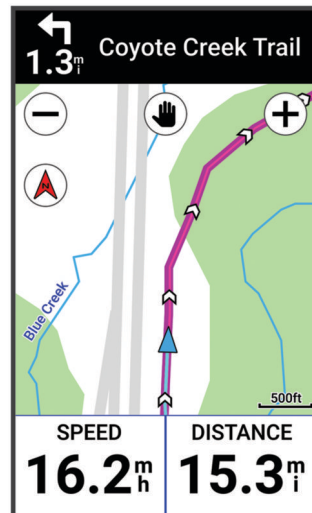
**VIHJE:** voit tarkentaa hakua valitsemalla 🔍.

- Navigoi tallennettuun sijaintiin valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
- Navigoi johonkin 50 viimeksi löytämästäsi sijainnista valitsemalla **Viimeksi löydetyt**.
- Voit tarkentaa hakualuetta valitsemalla ⋮ > **Paikan etsiminen läheltä**.

3 Valitse sijainti.

4 Valitse **Aja**.

5 Mene kohteeseen näytön ohjeiden mukaan.



## Navigoiminen takaisin alkuun

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa reitin vaiheessa.

1 Lähde ajamaan.

2 Voit pyyhkäistä alaspäin näytön yläreunasta milloin tahansa ja valita säädinwidgetistä **Palaa alkuun**.

3 Valitse **Samalla reitillä** tai **Suorin reitti**.

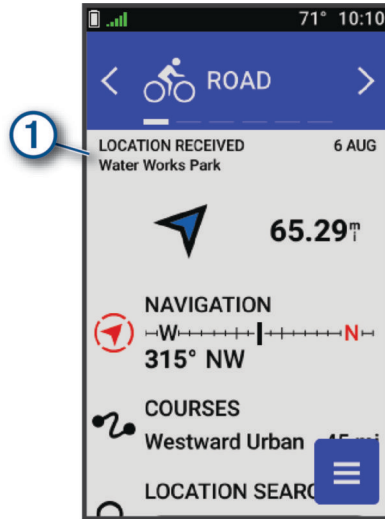
4 Valitse **Aja**.

Laite navigoi takaisin matkan lähtöpisteeseen.

## Ajon aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple® Kartoista Edge pyörätietokoneeseen ja navigoida siihen (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 33*).

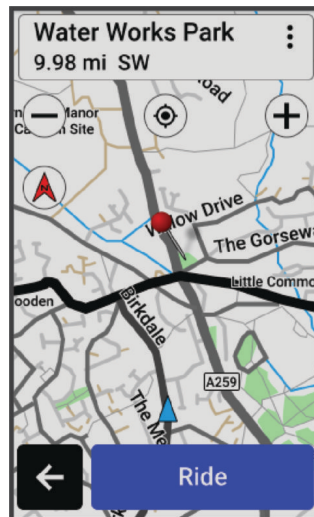
- 1 Valitse jaetun sijainnin tiedot aloitusnäytön dynaamisella alueella ①.



Edge pyörätietokone näyttää jaetun sijainnin nimen ja koordinaatit kartassa.

**VIHJE:** sijainti tallennetaan valikkokohtaan **Navigointi > Viimeksi löydetyt**.

- 2 Valitse **Aja**.



- 3 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

## Navigointi jaettuun sijaintiin ajon aikana

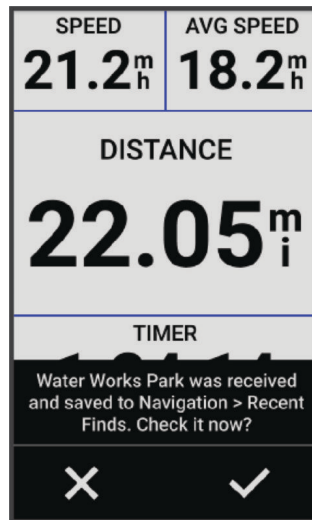
Tämä ominaisuus on tarkoitettu GPS-ajoon. Jos käytät ajaessasi Sisäkäyttö, jossa navigointi ei ole käytössä, ohita ilmoitus valitsemalla ✓.

**VIHJE:** sijainti tallennetaan valikkokohtaan **Navigointi > Viimeksi löydetyt**.

Edge pyörätietokoneella voi vastaanottaa jaettuja sijainteja ja navigoida niihin (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 33*).

- 1 Lähde ajamaan (*Lähteminen matkaan, sivu 5*).

Edge pyörätietokone näyttää ilmoituksen, jossa näkyy jaetun sijainnin nimi.



- 2 Voit navigoida jaettuun sijaintiin valitsemalla ✓.
- 3 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

## Navigoinnin lopettaminen

- 1 Vieritä kartan kohtaan.
- 2 Napauta näyttöä.
- 3 Valitse **Lopeta navigointi** > ✓.

## Sijaintien muokkaaminen

- 1 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse näytön yläreunassa oleva tietopalkki.
- 4 Valitse ⋮.
- 5 Valitse sijainti.  
Kirjoita esimerkiksi sijainnin tunnettu korkeus valitsemalla **Vaihda korkeus**.
- 6 Anna uudet tiedot ja valitse ✓.

## Sijainnin poistaminen

- 1 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse näytön yläreunassa olevat sijaintitiedot.
- 4 Valitse ⋮ > **Poista sijainti** > ✓.

## Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella

### HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi sijaintitietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijaintitietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos reittejä tukeva Garmin laitteesi on yhteydessä iPhone® laitteeseen Bluetooth tekniikalla.

Voit jakaa sijaintitietoja ja muita tietoja Apple Kartoista yhteensopivaan Garmin laitteeseesi.

- 1 Valitse sijainti Apple Kartoissa.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse tarvittaessa Garmin Connect sovelluksessa Garmin laite.

Garmin Connect sovelluksessa näkyy ilmoitus, että sijainti on nyt käytettävissä laitteessasi ([Ajon aloittaminen jaetusta sijainnista, sivu 31](#)).

## Ilmoittaminen vaarasta

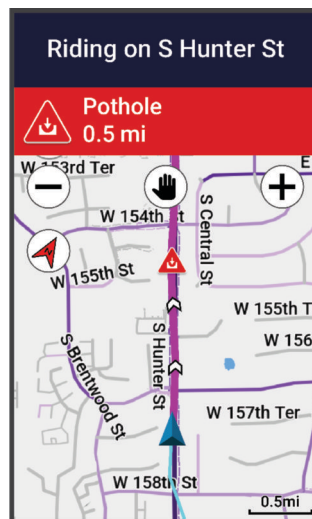
### VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat lähettää tietoja mahdollisista vaaroista ajon aikana. Garmin ei vastaa käyttäjien lähettämien tietojen tarkkuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Pysy tietoisena ympäristöstäsi ja noudata ajon aikana kaikkia mahdollisia ohjeita. Ympäristön tarkkailemattomuus voi aiheuttaa omaisuusvahinkoja tai vammoja.

Voit ilmoittaa milloin tahansa ajon aikana pyöräilijöille mahdollisista vaaroista, kuten kuopista, irrallaan juoksevista koirista tai kaatuneista puista. Voit myös vahvistaa vaaran Edge pyörätietokoneella tai ilmoittaa, että vaaraa ei enää ole. Vaarat vanhentuvat, jos niistä ei ole ilmoitettu hetkeen aikaan.

- 1 Lähde matkaan ([Lähteminen matkaan, sivu 5](#)).
- 2 Näytä ajanoton päällekkäiskuva napauttamalla näyttöä.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse vaaran tyyppi.
- 5 Valitse **Ilmoita**.

Vaara ilmestyy navigointikarttaan, ja Edge pyörätietokoneesta kuuluu hälytysääni ([Hälytys- ja kehoteasetukset, sivu 71](#)).



# Reitit

## ⚠ VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat ladata muiden käyttäjien luomia reittejä. Garmin ei vastaa kolmansien osapuolten luomien reittien turvallisuudesta, tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Käyttäjä käyttää kolmansien osapuolten luomia reittejä omalla vastuullaan.

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa. Voit myös luoda mukautetun reitin laitteessa.

Voit seurata tallennettua reittiä esimerkiksi, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä. Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita.

## Reitin suunnitteleminen ja ajaminen

Voit luoda ja ajaa mukautetun reitin. Reitti on sarja reittipisteitä tai sijainteja, joka johtaa määränpäähän.

**VIHJE:** voit myös luoda mukautetun reitin Garmin Connect sovelluksessa ja lähettää sen laitteeseesi ([Garmin Connect reitin seuraaminen, sivu 35](#)).

- 1 Valitse **Navigointi** > **Reitit** > **+** > **Reitin luonti**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Voit valita nykyisen sijaintisi kartassa valitsemalla **Nykyinen sijainti**.
  - Voit valita sijainnin kartasta valitsemalla **Käytä karttaa** ja valitsemalla sijainnin.
  - Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Tallennetut ja viimeisimmät** > **Tallennetut sijainnit** ja valitsemalla sijainnin.
  - Voit valita tallennetun osuuden valitsemalla **Tallennetut ja viimeisimmät** > **Osuudet** ja valitsemalla osuuden.
  - Voit valita hiljattain hakemasi sijainnin valitsemalla **Tallennetut ja viimeisimmät** > **Viimeksi löydetty** ja valitsemalla sijainnin.
  - Voit selata kohdepisteitä ja valita kohdepisteen valitsemalla **Kohdepisteet** ja valitsemalla läheisen kohdepisteen.
  - Voit valita kaupungin valitsemalla **Kaupungit** ja valitsemalla läheisen kaupungin.
  - Voit valita osoitteen valitsemalla **Hakutyökalut** > **Osoitteet** ja kirjoittamalla osoitteen.
  - Voit valita risteyksen valitsemalla **Hakutyökalut** > **Risteykset** ja kirjoittamalla katuja nimen.
  - Voit käyttää koordinaatteja valitsemalla **Hakutyökalut** > **Koordinaatit** ja kirjoittamalla koordinaatit.
- 3 Jos näyttöön tulee kehote, lisää sijainti reitille valitsemalla **+**.  
Reitin kartta tulee näyttöön.
- 4 Jatka sijaintien lisäämistä valitsemalla kartassa vaihtoehto:
  - Lisää sijainti kartan avulla valitsemalla **📍** > **+**.
  - Hae sijaintia valitsemalla **⋮**.
  - Kumoa viimeksi lisätty sijainti valitsemalla **↶**.
- 5 Toista vaiheet 2–4, kunnes olet valinnut kaikki reitin sijainnit.
- 6 Pyyhkäise tarvittaessa näytön alareunasta ylöspäin ja valitse vaihtoehto:
  - Muuta luettelon järjestystä koskettamalla kohtaa **≡** pitkään sijainnin kohdalla ja vetämällä.
  - Poista sijainti pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **🗑**.
- 7 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
  - Voit laskea reitin samaa reittiä takaisin aloituspaikkaan valitsemalla **⋮** > **Sinne ja takaisin**.
  - Voit laskea reitin eri reittiä takaisin aloituspaikkaan valitsemalla **⋮** > **Silmukka alkuun**.
- 8 Valitse **Tallenna**.
- 9 Nimeä reitti.
- 10 Valitse **✓** > **Aja**.

## Kiertomatkareitin luominen ja ajaminen

Laite luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden, aloituspaikan ja navigointisuunnan perusteella.

- 1 Valitse **Navigointi** > **Reitit** >  > **Kiertomatkareitti**.
- 2 Valitse **Etäisyys** ja anna reitin kokonaismatka.
- 3 Valitse **Aloituspaiikka**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit valita nykyisen sijaintisi valitsemalla **Nykyinen sijainti**.
  - Voit valita sijainnin kartasta valitsemalla **Käytä karttaa** ja valitsemalla sijainnin.
  - Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Tallennetut sijainnit** ja valitsemalla sijainnin.
  - Voit valita hiljattain hakemasi sijainnin valitsemalla **Viimeksi löydetty** ja valitsemalla sijainnin.
  - Voit selata kohdepisteitä ja valita kohdepisteen valitsemalla **Kohdepisteet** ja valitsemalla läheisen kohdepisteen.
  - Voit valita osoitteen valitsemalla **Hakutyökalut** > **Osoitteet** ja kirjoittamalla osoitteen.
  - Voit valita risteyksen valitsemalla **Hakutyökalut** > **Risteykset** ja kirjoittamalla katujen nimet.
  - Voit käyttää koordinaatteja valitsemalla **Hakutyökalut** > **Koordinaatit** ja kirjoittamalla koordinaatit.
- 5 Valitse **Aloitussuunta** ja valitse suunta.
- 6 Valitse **Haku**.  
**VIHJE:** voit hakea uudelleen valitsemalla .
- 7 Voit näyttää reitin kartassa valitsemalla reitin.  
**VIHJE:** voit näyttää muut reitit valitsemalla  ja .
- 8 Valitse **Tallenna** > **Aja**.

## Reitin luominen aiemmasta matkasta

Voit luoda uuden reitin ajosta, jonka olet tallentanut tähän Edge laitteeseen.

- 1 Valitse **Historia** > **Matkat**.
- 2 Valitse matka.
- 3 Valitse  > **Tallenna matka reitiksi**.
- 4 Kirjoita reitin nimi ja valitse .

## Garmin Connect reitin seuraaminen

Reitin lataamiseen kohteesta Garmin Connecttarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 52).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus.
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Luo ja tallenna uusi reitti tai valitse valmis reitti.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse Garmin Connect sovelluksessa .
  - Valitse Garmin Connect sivustossa **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Valitse Edge pyörätietokone.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa.
  - Synkronoi laite Garmin Express™ sovelluksella.Reitti näkyy laitteen aloitusnäytössä.
- 6 Valitse reitti.  
**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit valita eri reitin valitsemalla **Navigointi** > **Reitit**.
- 7 Valitse **Aja**.

## Vinkkejä reitin ajamiseen

- Käytä käännösopastusta ([Reittiasetukset, sivu 36](#)).
- Jos lisää lämmittelyn, aloita reitti valitsemalla  ja lämmittele normaalisti.
- Pysy poissa reitiltä lämmittelyn aikana.  
Kun olet valmis aloittamaan, suuntaa reitille. Kun olet reitillä, näyttöön tulee ilmoitus.  
**HUOMAUTUS:** kun valitset , Virtual Partner aloittaa reitin heti. Se ei odota, että lopetat lämmittelyn.
- Näytä reitin kartta vierittämällä siihen.  
Jos eksyt reitiltä, asiasta ilmoitetaan viestillä.

## Reitin tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää reitin kartassa valitsemalla reitin.
  - Valitsemalla nousukaavion voit näyttää kunkin nousun tiedot ja korkeuskäyrät.
  - Jos haluat tarkastella reitin tietoja, valitse **Yhteenveto**.
  - Valitsemalla **Reitin vaatimukset** voit näyttää analyysin pyöräilytaidostasi reitille.
  - Valitsemalla **Power Guide** voit näyttää analyysin ponnistelustasi reitillä.

## Reitin näyttäminen kartassa

Voit mukauttaa laitteeseen tallennettujen reittien näyttämistä kartassa. Voit määrittää esimerkiksi työmatkan näkymään kartassa aina keltaisena. Voit näyttää vaihtoehtoisen reitin esimerkiksi vihreänä. Siten näet matkat ajaessasi, vaikka et navigoi tai seuraa mitään tiettyä reittiä.

- 1 Valitse **Navigointi > Reitit**.
  - 2 Valitse reitti.
  - 3 Valitse .
  - 4 Jos haluat näyttää reitin kartassa, valitse **Näytä aina**.
  - 5 Valitse **Väri** ja valitse haluamasi väri.
  - 6 Jos haluat näyttää reittipisteet kartassa, valitse **Harjoituspisteet**.
- Reitti näkyy kartassa, kun seuraavan kerran ajat sen lähellä.

## Reittiasetukset

Valitse **Navigointi > Reitit > **.

**Käännösopastus:** ottaa käännöskehoteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

**Suuntapoikkeamahälytykset:** ilmoittaa, jos eksyt reitiltä.

**Haku:** mahdollistaa tallennettujen reittien haun nimen perusteella.

**Lajittele:** voit lajitella tallennetut reitit nimen, matkan tai päiväyksen perusteella.

**Poista:** mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen reittien poistamisen laitteesta.

## Reitin uudelleenlaskenta

Voit valita, miten laite laskee reitin uudelleen, kun poistut reitiltä.

Kun poistut reitiltä, valitse vaihtoehto:

- Voit keskeyttää navigoinnin, kunnes palaat reitille, valitsemalla **Keskeytä navigointi**.
- Voit valita uudelleenlaskentaehdotuksista valitsemalla **Muuta reittiä**.

**HUOMAUTUS:** ensimmäinen uudelleenlaskennan vaihtoehto on lyhyin reitti takaisin reitille. Se alkaa automaattisesti 10 sekunnin kuluttua.

## Reitin pysäyttäminen

- 1 Vieritä kartan kohtaan.
- 2 Pyyhkäise alaspäin näytön yläreunasta ja vieritä säädinwidgetiin.
- 3 Valitse **Lopeta reitti** > ✓.

## Reitin poistaminen

- 1 Valitse **Navigointi** > **Reitit**.
- 2 Pyyhkäise vasemmalle reitin päällä.
- 3 Valitse .

## Trailforks reitit

### VAROITUS

Garmin ei vastaa Trailforks tietojen tarkkuudesta eikä ajantasaisuudesta. Pysy aina tietoisena ympäristöstäsi, noudata liikennemerkkejä ja huomioi ajo-olosuhteet.

Trailforks sovelluksella voit tallentaa polkureittejä tai etsiä reittejä läheltä. Voit ladata Trailforks maastopyöräilyreittejä Edge pyörätietokoneeseen. Ladatut reitit näkyvät tallennettujen reittien luettelossa. Voit rekisteröityä Trailforks jäseneksi osoitteessa [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

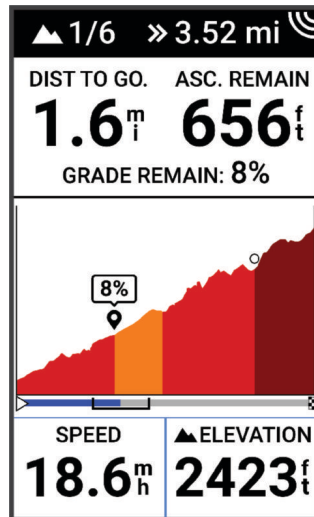
## ForkSight

Kun käytät pyöräillessä Trailforks karttaa, ForkSight helpottaa polkuverkostossa navigointia näyttämällä risteyksissä tiedot eri poluista. Kun pysähdyt kesken ajon, ForkSight-sivu tulee näkyviin ja näet tulevat reittivaihtoehdot sekä nousut, laskut ja korkeusprofiilin ja saat opastusohjeita.

## Käyttäminen:ClimbPro

ClimbPro helpottaa ponnistelun hallintaa edessäpäin olevissa nousuissa. Voit tarkastella nousujen tietoja, esimerkiksi nousujen sijainnista, keskikaltevuudesta ja kokonaisnoususta. Nousupisteet, jotka perustuvat pituuteen ja kaltevuuteen, ilmaistaan väreillä.

- 1 Ota ClimbPro käyttöön suoritusprofiilissa ([Harjoitusasetukset](#), sivu 68).
- 2 Valitse **Nousun tunnistus**.
- 3 Valitse sisällytettävät nousujen luokat vaikeuden mukaan ([Nousujen luokat](#), sivu 39).
- 4 Valitse **Tila**
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Navigoitaessa** ClimbPro on käytössä vain, kun seuraat reittiä ([Reitit](#), sivu 34) tai navigoit määränpäähän ([Navigoiminen tallennettuun sijaintiin](#), sivu 30).
  - Valitsemalla **Aina** ClimbPro on käytössä aina ajaessasi.
- 6 Valitse **Maaston tyyppi** ja valitse vaihtoehto.
- 7 Voit tarkastella nousuja nousuhakuwidgetissä ([Nousuhakuwidgetin käyttäminen](#), sivu 38).  
**VIHJE:** nousut näkyvät myös reitin tiedoissa ([Reitin tietojen tarkasteleminen](#), sivu 36).
- 8 Lähte ajamaan.  
Nousun alussa ClimbPro näyttö avautuu automaattisesti.



Kun olet tallentanut ajon, voit tarkastella nousun jakoja ajohistoriassa.

## Nousuhakuwidgetin käyttäminen

- 1 Vieritä nousuhakuwidgetin kohtaan.  
**VIHJE:** voit lisätä nousuhakuwidgetin widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 76).
- 2 Valitse .
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Hakusäde** ja määritä etäisyys, jolta nousuja haetaan.
  - Valitse **Minimi vaikeusaste** ja määritä nousun vähimmäisluokka ([Nousujen luokat](#), sivu 39).
  - Valitse **Maksimi vaikeusaste** ja määritä nousun enimmäisluokka ([Nousujen luokat](#), sivu 39).
  - Valitse **Maaston tyyppi** ja määritä, millaisessa maastossa aiot ajaa.
  - Lajittele nousut matkan, nousun, pituuden tai kaltevuuden mukaan valitsemalla **Lajitteluperuste:**.
  - Lajittele nousut nousevaan tai laskevaan järjestykseen valitsemalla **Lajittelujärjestys**.

## Nousujen luokat

Nousujen luokat perustuvat nousupisteisiin, jotka lasketaan kertomalla nousun kaltevuus nousun pituudella. Nousun pituuden on oltava vähintään 500 metriä ja sen keskikaltevuuden on oltava vähintään 3 prosenttia, jotta nousu tulkitaan nousuksi.

| Luokka               | Nousupisteet | Väri                                                                                |
|----------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Vaativin luokka (HC) | Yli 80 000   |  |
| Luokka 1             | Yli 64 000   |  |
| Luokka 2             | Yli 32 000   |  |
| Luokka 3             | Yli 16 000   |  |
| Luokka 4             | Yli 8 000    |  |
| Luokittelematon      | Yli 1 500    |  |

## Kartta-asetukset

Valitse  > **Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja valitse **Navigointi** > **Kartta**.

**Suunta:** määrittää kartan näytötavan sivulla.

**Automaattinen zoom:** valitsee kartan zoomaustason automaattisesti. Kun Ei käytössä on valittuna, lähennä ja loitonna manuaalisesti.

**Opasteteksti:** määrittää, milloin laite näyttää yksityiskohtaiset navigointiohjeet.

**Ulkoasu:** mukauttaa kartan ulkoasuasetuksia ([Kartan ulkoasuasetukset](#), sivu 39).

**Määritä kartat:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä laitteeseen ladatut kartat.

## Kartan ulkoasuasetukset

Valitse  > **Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja valitse **Navigointi** > **Kartta** > **Ulkoasu**.

**Kartan teema:** muuttaa kartan ulkoasua ajon tyyppin mukaan. ([Karttateemat](#), sivu 40)

**Suosiokartta:** korostaa suositut tiet tai polut ajon tyyppin mukaan. Tie tai polku on sitä suositumpi, mitä tummempi se on.

**Kartan yksityiskohdat:** säättää kartan yksityiskohtien määrää.

**Historiaviivan väri:** voit muuttaa kulkemaasi matkaa osoittavan viivan värin.

**Lisäasetukset:** voit asettaa zoomaustasot ja tekstin koon sekä ottaa käyttöön korkeuserojen varjostuksen ja käyrät.

**Palauta kartan oletukset:** palauttaa kartan ulkoasun oletusasetukset.

## Kartan suunnan vaihtaminen

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

3 Valitse **Navigointi** > **Kartta** > **Suunta**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pohjoinen ylös** voit näyttää pohjoisen sivun yläreunassa.
- Valitsemalla **Reitti ylös** voit näyttää nykyisen kulkusuunnan sivun yläreunassa.

## Karttateemat

Voit muuttaa kartan ulkoasua ajon tyyppin mukaan vaihtamalla kartan teemaa.

Valitse  > **Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja valitse **Navigointi** > **Kartta** > **Ulkoasu** > **Kartan teema**.

**Perinteinen**: käyttää perinteistä Edge kartan värivalikoimaa ilman lisäteemaa.

**Jyrkkä kontrasti**: määrittää kartan käyttämään jyrkkää kontrastia, jotta tiedot näkyvät paremmin haastavissa ympäristöissä.

**Maastopyöräily**: määrittää kartan optimoimaan polkutiedot maastopyöräilytilassa.

## Karttojen hallinta

Jotta voit hallita karttatietoja, sinun on muodostettava yhteys Wi-Fi® verkkoon ([Wi-Fi yhteyden määrittäminen](#), sivu 54).

Voit tarkastella ja päivittää Edge pyörätietokoneeseen ladattuja karttoja.

1 Valitse  > **Järjestelmä** > **Kartanhallinta**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse nykyinen kartta ja valitse **Lataa päivitys** tai **Tarkista päivitykset**.
- Lataa uusi kartta valitsemalla .

## Reittiasetukset

Valitse  > **Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja valitse **Navigointi** > **Reititys**.

**Suosioon perustuva reititys**: laskee reitit suosituimpien Garmin Connect reittien perusteella.

**Reititystila**: määrittää kuljetustavan reitin optimoimiseksi.

**Laskentatapa**: määrittää reitin laskentatavan.

**Lukitus tiehen**: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

**Vältettävien määrittäminen**: määrittää navigoitaessa vältettävät tietypit.

**Reitin uudelleenlaskenta**: laskee reitin automaattisesti uudelleen, kun poikkeat reitiltä.

**Reitin uudelleenlaskenta**: laskee reitin automaattisesti uudelleen, kun poikkeat reitiltä.

## Suorituksen valitseminen reitin laskentaa varten

Voit määrittää laitteen laskemaan reitin suoritustyyppin mukaan.

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

3 Valitse **Navigointi** > **Reititys** > **Reititystila**.

4 Valitse vaihtoehto reitin laskemiseksi.

Voit valita esimerkiksi Maantiepyöräily tai Maastopyöräily.

## Yhteysominaisuudet

### VAROITUS

Älä kirjoita ajaessasi näyttöön tietoja tai lue viestejä tai vastaa niihin, koska se voi häiritä ajamista ja aiheuttaa onnettomuuden ja sen myötä vakavia vammoja tai kuoleman.

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä Edge pyörätietokoneessa, kun yhdistät sen Wi-Fi verkkoon tai yhteensopivaan puhelimeen langattomalla Bluetooth tekniikalla.

## Puhelimen yhdistäminen

Jos haluat käyttää Edge pyörätietokoneen yhteysominaisuuksia, se on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksessa eikä puhelimen Bluetooth asetuksista.

1 Käynnistä laite painamalla  pitkään.

2 Jos käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, valitse laitteen kieli.

Seuraavassa näytössä kehoitetaan pariliittämään laite puhelimeen.

3 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

**HUOMAUTUS:** laite saattaa suositella määrittäksen aikana suoritusprofiileja ja tietokenttiä Garmin Connect tilisi ja lisävarusteidesi perusteella. Jos olit pariliittänyt aiempaan laitteeseen antureita, voit siirtää ne määrittäksen aikana.

**HUOMAUTUS:** kun laitteessa määritetään Wi-Fi ja lepotilan käyttö, laite pystyy synkronoimaan kaikki tietosi, kuten harjoittelutilastot, reittilataukset ja ohjelmistopäivitykset.

4 Tarvittaessa voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti pyyhkäisemällä aloitusnäytössä alaspäin, jotta näet tilawidgetin, ja valitsemalla **Puhelin > Pariliitä älypuhelin** (*Widgetien tarkasteleminen, sivu 3*).

**HUOMAUTUS:** jos pariliität uutta puhelinta, valitse aiemmin pariliitetyn puhelimen nimi ja unohda kyseinen puhelin valitsemalla . **Pariliitä älypuhelin** -teksti ilmestyy näyttöön, kun aiemmin pariliitetty puhelin on unohdettu.

Onnistuneen pariliitoksen jälkeen näet ilmoituksen, ja pyörätietokone synkronoituu puhelimen kanssa automaattisesti.

## Bluetooth yhteysominaisuudet

Edge laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan puhelimen Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksella. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Suoritusten lataukset sivustoon Garmin Connect:** toiminto lähettää suorituksen automaattisesti sivustoon Garmin Connect heti, kun harjoitus on tallennettu.

**Ääniopasteet:** sallii Garmin Connect sovelluksen toistaa tilailmoituksia puhelimessa ajon aikana.

**Pyörähälytys:** voit ottaa käyttöön hälytyksen, joka kuuluu laitteesta ja lähettää hälytyksen puhelimeen, kun laite havaitsee liikettä.

**Ladattavat Connect IQ ominaisuudet:** voit ladata Connect IQ ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta.

**Reitti-, osuus- ja harjoituslataukset sivustosta Garmin Connect:** voit etsiä suorituksia Garmin Connect sivustosta puhelimella ja lähettää niitä laitteeseen.

**Reitti- ja osuuslataukset sivustosta Garmin Connect:** voit etsiä reittejä ja osuuksia sivustosta Garmin Connect puhelimella ja lähettää niitä laitteeseen.

**Etsi Edge:** paikantaa kadonneen Edge laitteen, joka on pariliitetty puhelimeen ja on kantoalueella.

**Viestit:** voit vastata puheluun tai lähettää valmiin tekstiviestin. Tämä ominaisuus on saatavilla yhteensopiviin Android™ puhelimiin.

**Ilmoitukset:** näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit laitteessa.

**Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet:** (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 42*)

**Yhteisö sivustot:** voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösivustossa, kun lataat suorituksen sivustoon Garmin Connect.

**Sääpäivitykset:** lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -hälytykset laitteeseen.

## Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

### ⚠ HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

### HUOMAUTUS

Näitä ominaisuuksia varten Edge 1040 laitteessa on oltava GPS käytössä ja laitteen on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Edge 1040 laitteessa on turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, jotka on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Hätätoiminto:** voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

**Tapahtumantunnistus:** kun Edge 1040 laite havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

**LiveTrack:** kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

**GroupRide:** voit luoda ja käyttää jaettuja ryhmiä, ryhmäviestejä ja reaaliaikaisia sijaintitietoja muiden käyttäjien kanssa.

**GroupTrack:** voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

### Tapahtumantunnistus

### ⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa.

Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

### HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön laitteessa, määritä hätäyhteyshenkilöiden tiedot Garmin Connect sovelluksessa. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan tekstiviestejä (tekstiviestien vakiohinnat ovat voimassa).

Kun Edge laite, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti tekstiviestin ja sähköpostin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi.

Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 30 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

### Hätätoiminto

### ⚠ HUOMIO

Hätätoiminto on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

### HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa hätätilatoiminnon käyttöön laitteessa, määritä hätäyhteyshenkilöiden tiedot Garmin Connect sovelluksessa. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan tekstiviestejä (tekstiviestien vakiohinnat ovat voimassa).

Kun Edge laitteesi, jossa GPS on käytössä, on yhteydessä Garmin Connect sovellukseen, voit lähettää mahdollisuuksien mukaan nimesi ja GPS-sijaintisi automaattisella tekstiviestillä hätäyhteyshenkilöille.

Laitteessa näkyy ilmoitus, jonka mukaan yhteyshenkilöille ilmoitetaan tietyn ajan kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa viestin.

## Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

## Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen

Voit tarkastella hätäyhteyshenkilöiden tietoja laitteessasi vasta, kun olet määrittänyt ajan tiedot ja hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa.

Valitse  > **Turvallisuus & jäljitys > Hätäyhteyshenkilöt**.

Hätäyhteyshenkilöiden nimet ja puhelinnumerot tulevat näkyviin.

## Avun pyytäminen

### HUOMAUTUS

Jotta voit pyytää apua, ota GPS käyttöön Edge laitteessa ja määritä hätäyhteyshenkilöiden tiedot Garmin Connect sovelluksessa. Pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Ota hätätoiminto käyttöön painamalla  -painiketta viiden sekunnin ajan.  
Laite antaa äänimerkin ja lähettää viestin, kun laskurin viisi sekuntia on kulunut.  
**VIHJE:** voit peruuttaa viestin valitsemalla , ennen kuin laskurin aika on kulunut.
- 2 Tarvittaessa voit lähettää viestin heti valitsemalla **Lähetä**.

## Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

**HUOMAUTUS:** pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

- 1 Valitse  > **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 2 Ota tapahtumantunnistus käyttöön valitsemalla suoritusprofiili.

**HUOMAUTUS:** tapahtumantunnistus on oletusarvoisesti käytössä tietyissä ulkoilusuorituksissa. Huomiot voivat olla maaston ja ajotavan vuoksi virheellisiä.

## Automaattiviestin peruuttaminen

Kun laite havaitsee tapahtuman, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähettämisen hätäyhteyshenkilöille pariliitetyssä puhelimesta.

Ennen kuin 30 sekunnin laskuri nollautuu, paina pitkään kohtaa **Peruuta: paina pitkään..**

## Tilapäivityksen lähettäminen tapahtuman jälkeen

Voit lähettää tilapäivityksen hätäyhteyshenkilöille vasta, kun laite on havainnut tapahtuman ja lähettänyt automaattisen hätäviestin hätäyhteyshenkilöille.

Voit lähettää hätäyhteyshenkilöille tilapäivityksen, jossa ilmoitat, ettet tarvitse apua.

- 1 Pyyhkäise näyttöä ylhäältä alas ja katsele säädinwidgetejä pyyhkäisemällä sen jälkeen vasemmalle tai oikealle.
- 2 Valitse **Tapahtuma havaittu > Olen kunnossa**.  
Viesti lähetetään kaikille hätäyhteyshenkilöillesi.

### HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi sijaintitietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijaintitietoja, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

LiveTrack toiminnoilla voit jakaa pyöräilysuorituksiasi puhelimen ja yhteisöpalvelujen yhteyshenkilöiden kanssa. Kun jaat tietoja, katsojat voivat seurata nykyistä sijaintiasi ja tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Tätä ominaisuutta varten Edge 1040 laitteessa on oltava GPS käytössä ja laitteen on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla.

### Käynnistys: LiveTrack

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa.

**1** Valitse  > **Turvallisuus & jäljitys** > **LiveTrack**.

**2** Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Automaattinen aloitus** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat tämäläntyyppisen suorituksen.
- Valitsemalla **LiveTrack-nimi** voit päivittää LiveTrack istunnon nimen. Oletusnimenä käytetään nykyistä päivämäärää.
- Voit näyttää vastaanottajat valitsemalla **Vastaanottajat**.
- Valitse **Reitin jako**, jos haluat, että vastaanottajat näkevät reittisi.
- Valitsemalla **Katsojien viestit** voit antaa vastaanottajien lähettää sinulle tekstiviestejä pyöräilysuorituksesi aikana (*Katsojien viestit, sivu 50*).
- Valitsemalla **Jatka LiveTrack-harjoitusta** voit pidentää LiveTrack istunnon katseluajan 24 tuntiin.

**3** Valitse **Käynnistä LiveTrack**.

Vastaanottajat voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect seurantasivulla.

## GroupTrack istunnon aloittaminen

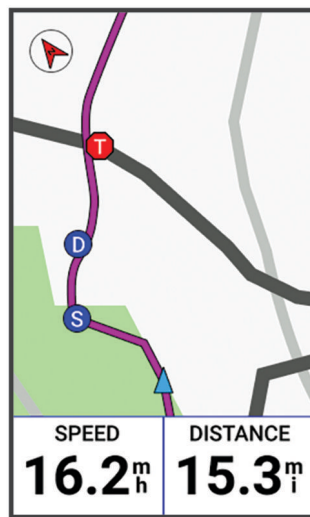
Jotta voit aloittaa GroupTrack istunnon, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty laitteeseen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 41](#)).

**HUOMAUTUS:** ominaisuus on pakollinen ryhmälenkeillä Edge 1030, 830, 530 pyörätietokoneissa ja aiemmissa.

Käytä Edge 1040, 840, 540 pyörätietokoneissa ja uudemmissa GroupRide ominaisuutta ([GroupRide istunnon aloittaminen, sivu 46](#)).

Ajon aikana voit nähdä toiset GroupTrack istuntonsi ajajat kartalla.

- 1 Voit ottaa käyttöön yhteyksien katselun karttanäytössä ja viesti-ilmoitukset valitsemalla Edge pyörätietokoneessa **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > Jakoasetukset > GroupTrack > Kaikki yhteydet**.
- 3 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 4 Valitse Edge pyörätietokoneessa **▶** ja lähde ajamaan.
- 5 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä karttaan.



Voit katsoa GroupTrack istunnon muiden ajajien sijainnin ja suuntatiedot napauttamalla kuvaketta.

- 6 Vieritä GroupTrack luetteloon.

Voit valita ajajan luettelosta, jolloin kyseinen ajaja näkyy kartan keskellä.

### Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnon avulla voit seurata ryhmäsi muita ajajia käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien ajajien on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aja ulkona käyttämällä GPS-toimintoa.
- Pariliitä Edge 1040 pyörätietokone puhelimeesi Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **Yhteydet** ja päivitä GroupTrack istunnon ajajien luettelo.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty puhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle.
- Lopeta ajaminen ennen kuin tarkastelet GroupTrack istunnon muiden ajajien sijaintia ja suuntatietoja.

## GroupRide

### ⚠ VAROITUS

Tarkkaile aina ympäristöäsi ja käytä polkupyörää aina turvallisesti ja harkiten. Sen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

### HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden ajajien kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijainti- ja ajotietojasi, kuten syketietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

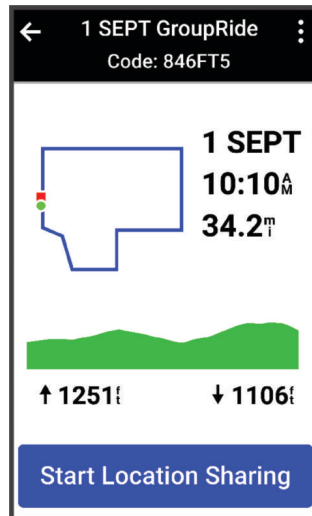
GroupRide toiminnolla voit luoda ja käyttää Edge pyörätietokoneessa jaettuja reittejä, ryhmäviestejä ja reaaliaikaisia sijainti- ja ajotietoja niiden ajajien kanssa, joilla on yhteensopiva laite.

### GroupRide istunnon aloittaminen

Jotta voit aloittaa GroupRide istunnon, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty laitteeseen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 41](#)). Kehotettaessa sinun on myös suostuttava jakamaan reaaliaikainen sijaintisi muiden ajajien kanssa.

- 1 Valitse **GroupRide**-vilkaisu.
- 2 Valitse **+**.
- 3 Voit muokata tietoja valitsemalla **Nimi, Päiväys** tai **Aloitusaika**.
- 4 Voit jakaa reitin muiden ajajien kanssa valitsemalla **Lisää reitti**.  
Voit valita tallentamasi reitin tai luoda uuden valitsemalla **+** ([Reitit, sivu 34](#)).
- 5 Voit kilpailla muiden ajajien kanssa sijoituksista ja palkinnoista valitsemalla **Kilpailut**.
- 6 Valitse **Luo koodi**.

Edge pyörätietokone luo koodin, jonka voit lähettää muille ajajille.

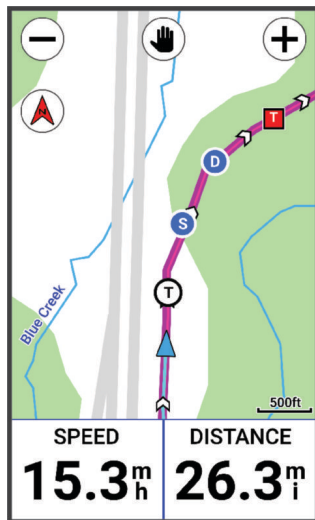


- 7 Valitse **:** > **Jaa koodi** > **✓**.
- 8 Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse **Näytä koodi** > **Jaa**.
- 9 Valitse tapa, jolla jaat koodin muiden ajajien kanssa.  
Garmin Connect sovellus jakaa GroupRide koodin yhteyshenkilöidesi kanssa.
- 10 Valitse Edge pyörätietokoneessa **Aloita sijainnin jako**.

11 Valitse ► ja lähde ajamaan.

GroupRide-tietonäyttö lisätään aktiivisen profiilin tietonäyttöihin.

12 Voit näyttää tietyn ajajan sijainnin kartalla valitsemalla hänet **GroupRide**-tietonäytössä, ja vierittämällä karttaan voit näyttää kaikki ajajat (*GroupRide kartan tila, sivu 48*).



Voit katsoa GroupRide istunnon aikana muiden ajajien sijainnin, kulkusuunnan ja tilan napauttamalla kuvaketta kartassa.

### Liittyminen GroupRide istuntoon

Voit liittyä GroupRide istuntoon Edge pyörätietokoneessa, kun joku jakaa GroupRide-koodin kanssasi. Voit antaa koodin ennen lenkin alkua.

1 Vieritä **GroupRide**-vilkaisuun.

**VIHJE:** voit lisätä GroupRide vilkaisun vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75*).

2 Valitse **Anna koodi**.

3 Anna kuusinumeroinen koodi ja valitse ✓.

Edge pyörätietokone lataa reitin automaattisesti.

4 Valitse ajopäivänä **Aloita sijainnin jako**.

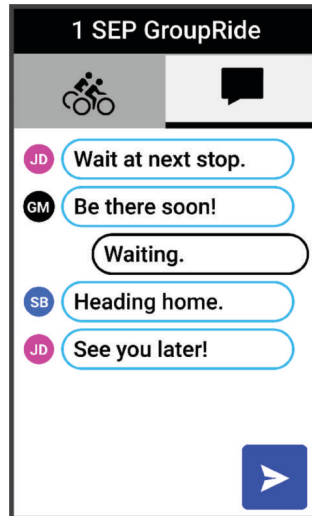
5 Valitse ► ja lähde ajamaan.

## GroupRide viestin lähettäminen

Voit lähettää viestejä muille ajajille GroupRide istunnon aikana.

- 1 Valitse Edge pyörätietokoneen **GroupRide**-tietonäytössä  > .
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse viesti valmiiden tekstiviestivastausten luettelosta.
  - Lähetä mukautettu viesti valitsemalla **Kirjoita viesti**.

**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa valmiita tekstiviestivastauksia Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista. Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön Edge pyörätietokoneessa synkronoimalla tiedot.



**HUOMAUTUS:** vierittämällä viestinäytön alkuun voit tarkastella vanhempia viestejä myös ennen liittymistäsi GroupRide istuntoon ([Liittyminen GroupRide istuntoon, sivu 47](#)).

## GroupRide kartan tila

Ajon aikana voit nähdä toiset GroupRide istuntosi ajajat kartalla.

**VIHJE:** kartan kuvakkeiden sisällä olevat kirjaimet vastaavat ajajan etunimen ensimmäistä kirjainta.

| Kuvake                                                                              | Muoto  | Väri      | Liikkeellä | Yhteydessä Garmin Connect sovelluksessa |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|------------|-----------------------------------------|
|  | Ympyrä | Valkoinen | Kyllä      | Ei                                      |
|  | Ympyrä | Sininen   | Kyllä      | Kyllä                                   |
|  | Neliö  | Valkoinen | Ei         | Ei                                      |
|  | Neliö  | Punainen  | Ei         | Kyllä                                   |
|  | Ympyrä | Harmaa    | Tuntematon | Tuntematon                              |

**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa kartta-asetuksia valitsemalla GroupRide-sivulla .

## Poistuminen GroupRide istunnosta

Tarvitset aktiivisen Internet-yhteyden, jotta Edge pyörätietokone voi poistaa sinut muiden ajajien kartoista ja luetteloista.

Voit poistua GroupRide istunnosta milloin tahansa.

Valitse vaihtoehto:

- Avaa hallintawidget ajon aikana pyyhkäisemällä alaspäin ja valitse **Poistu GroupRide-lenkiltä**.
- Valitse **GroupRide**-sivulla **Poistu GroupRide-lenkiltä**.
- Pysäytä suorituksen aika ja viimeistele suoritus valitsemalla  > **Tallenna**.

**VIHJE:** Edge pyörätietokone poistaa GroupRide istunnon automaattisesti sen vanhennuttua ([Vihjeitä GroupRide istuntoihin, sivu 49](#)).

## Vihjeitä GroupRide istuntoihin

- Aja ulkona käyttämällä GPS-toimintoa.
- Pariliitä yhteensopiva Edge pyörätietokone puhelimeesi Bluetooth tekniikalla.
- Ryhmälänsin osallistujat voivat lisätä GroupRide istunnon laitteeseensa milloin tahansa ja liittyä istuntoon ajopäivänä. Istunnot vanhentuvat 24 tunnin kuluttua alkamisajasta.
- Voit jakaa GroupRide koodin lenkin aikana valitsemalla Edge pyörätietokoneen **GroupRide**-tietonäytössä .
- Kun saat GroupRide viestin, voit valita , jos haluat mykistää kyseisen GroupRide istunnon kaikki viestikehotteet.
- Ajajaluettelo päivittyy 15 sekunnin välein, ja siinä näkyy 25 lähintä ajajaa 40 kilometrin (25 mailin) säteellä. Voit näyttää muut ajajat, jotka ovat yli 40 kilometrin (25 mailin) päässä, valitsemalla **Näytä lisää**.
- Jos haluat nähdä ajon aikana lisää vaihtoehtoja, avaa hallintawidget pyyhkäisemällä alaspäin.
- Lopeta ajaminen, ennen kuin yrität tarkastella GroupRide istunnon muiden ajajien sijaintia ja kulkusuuntaa ([GroupRide kartan tila, sivu 48](#)).
- Lopeta reaaliaikaisen sijaintisi ja ajotietojesi jako poistumalla GroupRide lenkiltä pyörätietokoneessa. Lopeta ajotulosten ja palkintojen jakaminen poistumalla GroupRide lenkiltä Garmin Connect sovelluksessa ([Garmin Connect, sivu 52](#)).

## Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen

Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen avulla voit lähettää kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä esimerkiksi kokonaisajasta ja viime kierroksen ajasta. Ennen tapahtumaa voit mukauttaa vastaanottajaluetteloa ja viestin sisältöä Garmin Connect sovelluksella.

## Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen ottaminen käyttöön

Jotta voit käyttää reaaliaikaista tapahtumien jakamista, määritä LiveTrack ominaisuus Garmin Connect sovelluksessa.

**HUOMAUTUS:** liveTrack ominaisuudet ovat käytettävissä, kun laitteesi on yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikkaa käyttävässä yhteensopivassa Android puhelimessa.

- 1 Käynnistä Edge pyörätietokone.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Turvallisuus & jäljitys > Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen**.
- 3 Valitse **Laitteet** ja valitse Edge pyörätietokone.
- 4 Ota kytkimellä käyttöön **Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen**.
- 5 Valitse **Valmis**.
- 6 Valitsemalla **Vastaanottajat** voit lisätä ihmisiä yhteystiedoistasi.
- 7 Valitsemalla **Viestiasetukset** voit mukauttaa viestien laukaisimia ja asetuksia.
- 8 Mene ulos ja valitse GPS-pyöräilyprofiili Edge 1040 pyörätietokoneessa.

Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen on käytössä 24 tunnin ajan.

## Katsojien viestit

**HUOMAUTUS:** pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Katsojien viestit on ominaisuus, jonka ansiosta LiveTrack seuraajasi voivat lähettää sinulle tekstiviestejä pyöräilysuorituksesi aikana. Tämän ominaisuuden voi määrittää Garmin Connect sovelluksen LiveTrack asetuksista.

## Katsojien viestien estäminen

Jos haluat estää katsojien viestit, Garmin suosittelee, että poistat ne käytöstä ennen suoritusta.

Valitse  > **Turvallisuus & jäljitys** > **LiveTrack** > **Katsojien viestit**.

## Pyörähälytyksen asettaminen

Voit ottaa käyttöön pyörähälytyksen, kun poistut pyörän luota esimerkiksi pitäessäsi taukoa pitkällä ajomatalla. Voit hallita pyörähälytystä laitteella tai Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista.

1 Valitse  > **Turvallisuus & jäljitys** > **Pyörähälytys**.

2 Luo tai päivitä salasana.

Kun poistat pyörähälytyksen käytöstä Edge laitteessa, saat kehoitteen antaa salasana.

3 Pyyhkäise alaspäin näytön yläreunasta ja valitse säädinwidgetissä **Aseta pyörähälytys**.

Jos laite havaitsee liikettä, se antaa hälytyksen ja lähettää hälytyksen yhdistettyyn puhelimeen.

## Ääniopastuksen toistaminen puhelimessa

Jotta voit määrittää ääniopastuksen, tarvitset puhelimen, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty Edge pyörätietokoneeseen.

Voit määrittää Garmin Connect sovelluksen toistamaan motivoivia tilailmoituksia älypuhelimessa ajon tai muun suorituksen aikana. Ääniopasteita ovat kierroksen numero ja kierrosaika sekä navigointi-, teho-, tahti-, nopeus- sekä syketiedot. Ääniopastuksen aikana Garmin Connect sovellus mykistää puhelimen ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänenvoimakkuutta Garmin Connect sovelluksessa.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin-laitteet**.

3 Valitse laite.

4 Valitse **Ääniopasteet**.

## Musiikin kuunteleminen

### VAROITUS

Älä kuuntele musiikkia ajaessasi julkisilla teillä, koska musiikin kuunteleminen on häiriötekijä, joka saattaa aiheuttaa onnettomuuden ja sen myötä vammoja tai kuoleman. On käyttäjän vastuulla tuntee ja ymmärtää paikalliset lait ja säädökset, jotka koskevat kuulokkeiden käyttöä pyöräilyn aikana.

Voit hallita puhelimen musiikin toistoa Edge pyörätietokoneella.

1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen puhelimellasi.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit näyttää widgetit pyyhkäisemällä alaspäin Edge pyörätietokoneen yläreunasta. Sen jälkeen voit näyttää musiikinhallintawidgetin pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä vaihtoehtoja widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 76).

- Näytä musiikin hallintatietonäyttö pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle ([Musiikin hallintatietonäytön lisääminen](#), sivu 69).

3 Aloita musiikin kuuntelu pariliitetyssä puhelimessa.

Voit hallita puhelimen musiikin toistoa Edge pyörätietokoneella.

## Garmin Share

### HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat tietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

Garmin Share toiminnolla voit jakaa tietojasi Bluetooth tekniikan kautta muiden yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Kun Garmin Share on käytössä ja yhteensopivia Garmin laitteita on riittävän lähellä, voit valita tallennettuja sijainteja, reittejä ja harjoituksia siirrettäväksi toiseen laitteeseen suoran, suojatun laitteiden välisen yhteyden kautta ilman puhelinta tai Wi-Fi yhteyttä.

### Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

Edge laitteesi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 51*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Valitse  > **Garmin Share** > **Jaa**.
- 2 Valitse luokka ja yksi tai useampi kohde.
- 3 Valitse **Jaa %1 kohdetta**.
- 4 Odota, kun laite etsii yhteensopivia laitteita.
- 5 Valitse laite.
- 6 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse ✓.
- 7 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 8 Voit jakaa samat kohteet eri käyttäjän kanssa (valinnainen) valitsemalla **Jaa uudelleen**.
- 9 Valitse **Valmis**.

### Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

- 1 Valitse  > **Garmin Share**.
- 2 Odota, kun laite etsii alueella olevat yhteensopivat laitteet.
- 3 Valitse **Hyväksy**.
- 4 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse ✓.
- 5 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 6 Valitse **Valmis**.

Voit tarkastella vastaanotettuja tietoja Harjoittelu- tai Navigointi-valikoista. Viimeksi vastaanotettu kohde näkyy aloitusnäytössä.

### Garmin Share -asetukset

Valitse  > **Garmin Share** > .

**Tila:** määrittää, että Edge pyörätietokone pystyy vastaanottamaan kohteita Garmin Share toiminnolla.

**Unohda laitteet:** poistaa laitteet, joiden kanssa pyörätietokone on jakanut kohteita aiemmin.

### Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

Pyörätietokoneen voi yhdistää useaan Garmin puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

## Garmin Connect

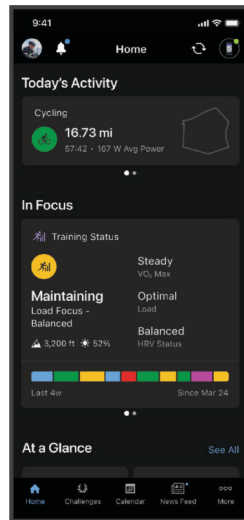
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten pyöräily-, juoksu- ja kävelylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Suoritusten tallentaminen:** kun olet tallentanut suorituksen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect palveluun ja säilyttää sen niin kauan kuin haluat.

**Tietojen analysoiminen:** voit näyttää lisätietoja suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

**HUOMAUTUS:** joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



**Harjoittelun suunnitteleminen:** voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

**Suoritusten jakaminen:** voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

**Asetusten hallinta:** voit mukauttaa pyörätietokoneen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

### Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt pyörätietokoneen puhelimeen, voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi Garmin Connect sovelluksen avulla (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 41*).

**HUOMAUTUS:** voit muokata pyörätietokoneen asetuksia, suoritusprofiileja, tietokenttiä ja Garmin Connect tilin käyttäjäasetuksia joko Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Connect verkkosivuston kautta.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo pyörätietokone enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Pyörätietokone synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

### Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 41*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa.

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

## Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Asetukset**.

**Ensisijainen harjoittelulaite:** määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

**Ensisijainen puettava laite:** määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

**VIHJE:** jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

## Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun

- Synkronoi Edge pyörätietokone puhelimesi Garmin Connect sovelluksen kanssa.
- Lähetä ajotiedot Garmin Connect tilillesi tietokoneessa käyttämällä Edge pyörätietokoneen mukana toimitettua USB-kaapelia.

## Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.  
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.  
**HUOMAUTUS:** jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

## Garmin Connect+ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI):** saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi.

**LiveTrack+:** voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

**Harjoitusopastus:** saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin valmentajan harjoitusohjelmissa.

**Tehokoontinäyttö:** tarkastele harjoittelutietojasi haluamallasi tavalla mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä.

**Yhteiskäyttöominaisuudet:** saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

## Ladattavat Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä laitteeseen Connect IQ ominaisuuksia kohteesta Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella.

**Tietokentät:** voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturien, suoritusten ja aiempien suoritusten tiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

**Widgetit:** näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

**Sovellukset:** voit lisätä laitteeseen vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppejä.

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Garmin kello tai pyörätietokone puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 41*).

- 1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse tarvittaessa kello tai pyörätietokone.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Wi-Fi yhteysominaisuudet

**Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi:** lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

**Ohjelmistopäivitykset:** voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

**Harjoitukset ja harjoitusohjelmat:** voit selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään laitteeseen.

## Wi-Fi yhteyden määrittäminen

Laite on yhdistettävä puhelimen Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Lataa Garmin Connect sovellus ja pariliitä puhelin (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 41*).
  - Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/express](https://www.garmin.com/express) ja lataa Garmin Express sovellus.
- 2 Määritä Wi-Fi yhteys näytön ohjeiden mukaisesti.

## Wi-Fi asetukset

Valitse  > Yhteysominaisuudet > Wi-Fi.

**Ota käyttöön:** voit ottaa käyttöön langattoman Wi-Fi tekniikan.

**HUOMAUTUS:** muut Wi-Fi asetukset näkyvät ainoastaan, kun Wi-Fi on käytössä.

**Automaattinen lataus:** voit ladata suorituksia automaattisesti tunnetun langattoman verkon kautta.

**Wi-Fi-synkronointi:** valitsemalla tämän voit synkronoida Wi-Fi yhteyden manuaalisesti.

**Lisää verkko:** yhdistää laitteen langattomaan verkkoon.

## Langattomat anturit

Edge pyörätietokoneen voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 60). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäytön lisääminen](#), sivu 69). Jos laitteen mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

| Anturin tyyppi      | Kuvaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| eBike               | Voit käyttää laitetta sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja ( <a href="#">eBike-anturitietojen näyttäminen</a> , sivu 64).                                                                                                                                                                 |
| Edge-kauko-säädin   | Voit ohjata Edge pyörätietokonetta Edge kaukosäätimellä. Voit esimerkiksi käynnistää suoritusten ajanoton, merkitä kierroksia ja selata tietonäyttöjä.                                                                                                                                                                                                    |
| Laajennettu näyttö  | Laajennettu näyttö voit näyttää yhteensopivan Garmin kellon tietonäyttöä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana ( <a href="#">Laajennetun näyttötilan määrittäminen</a> , sivu 76).                                                                                                                                          |
| Syke                | Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ sarjan sykemittaria.                                                                                                                                                                                               |
| inReach             | inReach® etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Edge pyörätietokoneesta ( <a href="#">inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen</a> , sivu 64).                                                                                                                                                                              |
| Valot               | Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <a href="#">Varia kameran säädinten käyttäminen</a> , sivu 63).                                                                                                                          |
| Teho                | Voit tarkastella tehotietoja laitteessa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan ( <a href="#">Tehoalueiden määrittäminen</a> , sivu 60) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen ( <a href="#">Aluehälytysten asettaminen</a> , sivu 71). |
| Tutka               | Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkan, kameran ja takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <a href="#">Varia kameran säädinten käyttäminen</a> , sivu 63).                                                                         |
| Vaihtaminen         | Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Edge 1040 pyörätietokone näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.                                                                                                                                                                                                 |
| Shimano Di2         | Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Edge 1040 pyörätietokone näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.                                                                                                                                                                                   |
| Shimano E-Bike      | Voit käyttää pyörätietokonetta Shimano sähköpyöräjärjestelmän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja ( <a href="#">eBike-anturitietojen näyttäminen</a> , sivu 64).                                                                                                                                     |
| Älyharjoitusvastus  | Voit käyttää pyörätietokonetta sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana ( <a href="#">Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen</a> , sivu 14).                                                                                                                                                     |
| Nopeus/poljinnopeus | Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja pyörätietokoneessa ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti ( <a href="#">Renkaan koko ja ympärysmitta</a> , sivu 102).                                                                                                              |
| Tempe               | Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.                                                                                                                                                                                          |
| VIRB                | VIRB® etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa pyörätietokoneella.                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## HRM-Dual sykevyön asettaminen paikalleen

**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole sykevyötä, voit ohittaa tämän kohdan.

Jos sinulla on toinenkin Garmin sykemittari, katso sen käyttöopasta.

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



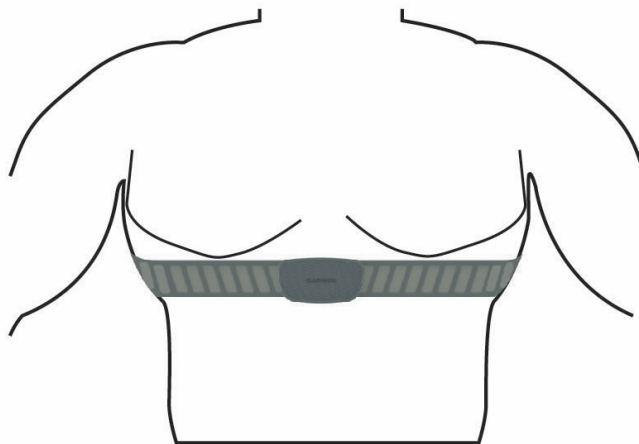
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

- 2 Kostuta hihnan taustapuolen elektrodit ② ja kosketuspinnat ③, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä hihnan koukku ④ silmukkaan ⑤.

**HUOMAUTUS:** pesumerkki ei saa taivuttua.



Logojen Garmin on oltava ylöspäin.

- 4 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sykevyöstä.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

**VIHJE:** jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmääritysvinkit ([Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä](#), sivu 57).

## Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää sykealueet alkumäärittelyksen profiilitietojen perusteella. Voit mukauttaa sykealueet omiin tavoitteisiisi manuaalisesti ([Kuntoilutavoitteet, sivu 57](#)). Jotta kaloritiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, sinun kannattaa määrittää maksimi- ja leposykkeesi sekä sykealueet.

1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Harjoitusalueet** > **Sykealueet**.

2 Anna maksimisykearvosi, anaerobinen kynnyksesi ja leposykearvosi.

Automaattinen tunnistus-toiminto tunnistaa sykkeesi automaattisesti suorituksen aikana. Alueen arvot päivittyvät automaattisesti, mutta voit silti muokata kutakin arvoa käsin.

3 Valitse **Perusta**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maksimista** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **% SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
- Valitsemalla **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.

## Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

## Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelemisen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealuelaskenta, sivu 102](#)-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

## Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

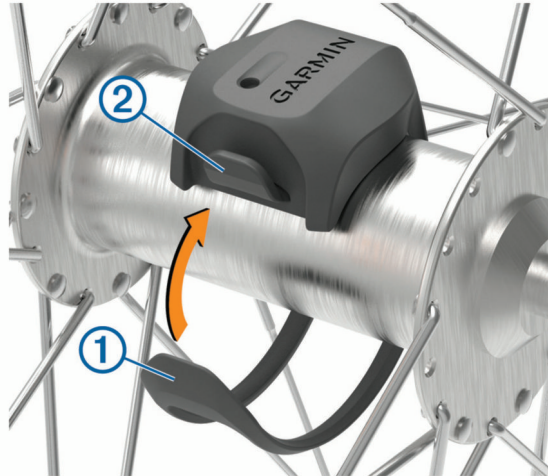
- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita ([Sykevyön huoltaminen, sivu 84](#)).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.  
Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.  
Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohtot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

## Nopeusanturin asentaminen

**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole tätä anturia, voit ohittaa tämän kohdan.

**VIHJE:** Garmin suosittelee, että asetat pyörän jalustalle, kun asennat anturia.

- 1 Aseta nopeusanturi renkaan navan päälle ja pidä sitä paikallaan.
- 2 Vedä hihna ① renkaan navan ympäri ja kiinnitä se anturin koukkuun ②.



Anturi saattaa olla vinossa, jos se asennetaan epäsymmetriseen napaan. Tämä ei vaikuta toimintaan.

- 3 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä rengasta.

Anturi ei saa osua muihin pyörän osiin.

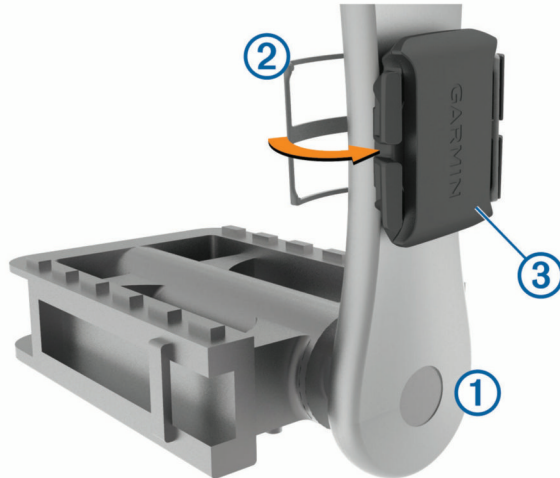
**HUOMAUTUS:** merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

## Poljinanturin asentaminen

**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole tätä anturia, voit ohittaa tämän kohdan.

**VIHJE:** Garmin suosittelee, että asetat pyörän jalustalle, kun asennat anturia.

- 1 Valitse senkokoinen hihna, että se sopii poljinkampeen ① tiukasti.  
Valitse pienin mahdollinen hihna, joka ulottuu poljinkammen ympäri.
- 2 Aseta poljinanturin tasainen puoli poljinkammen sisäpuolelle vetopuolen vastakkaiselle puolelle.
- 3 Vedä hihnat ② poljinkammen ympäri ja kiinnitä ne anturin koukkuihin ③.



- 4 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä poljinkampea.

Anturi ja hihnat eivät saa osua muihin pyörän osiin tai kenkään.

**HUOMAUTUS:** merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

- 5 Tee 15 minuutin koeajo ja tarkkaile anturia ja hihnoja, etteivät ne ole vaurioituneet.

## Tietoja nopeus- ja poljinantureista

Poljinanturin poljinnopeustiedot tallennetaan aina. Jos laitteeseen ei ole pariliitetty nopeus- ja poljinantureita, nopeus ja matka lasketaan GPS-tietojen avulla.

Poljinnopeus tarkoittaa polkemistahtia sen mukaan, miten monta kertaa poljinkampi pyörähtää minuutissa.

## Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot

Nolla-arvot ohittava keskiarvolaskenta on käytettävissä, jos käytät harjoitteluun valinnaista poljinnopeustunnistinta tai voimamittaria. Oletusasetuksena on ohittaa nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje. Voit muuttaa tämän asetuksen arvoa ([Tiedontallennusasetukset, sivu 76](#)).

## Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen Edge pyörätietokone yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types).

**HUOMAUTUS:** jos laitteen mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

- 1 Aseta sykemittari paikalleen, asenna anturi tai herätä anturi painamalla painiketta.

**HUOMAUTUS:** katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

**HUOMAUTUS:** pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muiden ajajien antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 3 Valitse  > **Tunnistimet** > **Lisää tunnistin**.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse anturin tyyppi.
- Voit etsiä kaikkia lähellä olevia antureita valitsemalla **Etsi kaikki**.

Näyttöön tulee käytettävissä olevien anturien luettelo.

- 5 Valitse, mitkä anturit pariliitetään laitteeseen.

- 6 Valitse **Lisää**.

Kun anturi on liitetty laitteeseen, anturin tila on Yhdistetty. Voit mukauttaa tietokentän näyttämään anturin tiedot.

## Langattoman anturin akun-/paristonkesto

Kun olet lähtenyt ajamaan, suorituksen aikana yhteydessä olleiden langattomien anturien akun-/paristonkesto näkyy. Luettelon järjestys määräytyy varaustason mukaan.

## Harjoittelu tehomittarien avulla

- Osoitteessa [www.garmin.com/cycling](http://www.garmin.com/cycling) on luettelo tehomittareista, jotka ovat yhteensopivia Edge pyörätietokoneesi kanssa (kuten Rally ja Vector).
- Lisätietoja on tehomittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta tehoalueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Tehoalueiden määrittäminen*, sivu 60).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (*Aluehälytysten asettaminen*, sivu 71).
- Mukauta tehotietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen*, sivu 69).

## Tehoalueiden määrittäminen

Alueiden arvot ovat oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect -sivustoa. Jos tiedät FTP (functional threshold power) -arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea tehoalueet automaattisesti.

- 1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Harjoitusalueet** > **Tehoalueet**.

- 2 Kirjoita oma FTP-arvosi.

- 3 Valitse **Perusta**.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat tarkastella ja muokata alueita watteina, valitse **wattia**.
- Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata alueita prosentteina FTP-arvostasi.
- Voit muokata tehoalueiden määrää valitsemalla **Määrittäminen**.

## Tehomittarin kalibroiminen

Ennen tehomittarin kalibroimista sinun täytyy asentaa mittari, pariliittää se laitteeseen ja varmistaa, että tehomittari lähettää tietoja aktiivisesti.

Tehomittarin kalibrointiohjeet näet valmistajan ohjeista.

1 Valitse  > **Tunnistimet**.

2 Valitse tehomittarisi.

3 Valitse **Kalibroi**.

**VIHJE:** pidä tehomittari aktiivisena, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.

4 Seuraa näytön ohjeita.

## Teho polkimissa

Rally mittaa tehoa polkimista.

Rally mittaa käyttämäsi voiman satoja kertoja sekunnissa. Rally mittaa myös poljinnopeutesi. Rally määrittää tehon (watteina) mittaamalla voiman, voiman suunnan, poljinkammen kierron ja ajan. Koska Rally mittaa oikean ja vasemman jalan tehon erikseen, se näyttää vasemman ja oikean jalan tehon tasapainon.

**HUOMAUTUS:** yhden anturin Rally järjestelmä ei mittaa vasemman ja oikean jalan tehon tasapainoa.

## Pyöräilyn dynamiikka

Pyöräilyn dynamiikkaominaisuudet helpottavat ajotapasi analysointia mittaamalla tehonkäyttöäsi poljinkierroksen aikana ja tehon kohdistumista polkimeen. Kun tiedät, missä ja miten tuotat tehoa, voit harjoitella entistä tehokkaammin ja arvioida pyörän sopivuutta.

**HUOMAUTUS:** tarvitset yhteensopivan kahden anturin tehomittarin, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla, jotta voit käyttää pyöräilyn dynamiikkatilastoja.

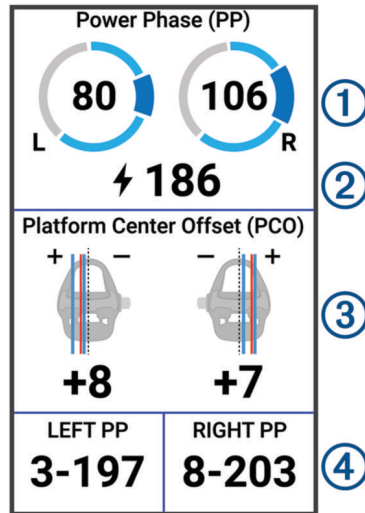
Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

## Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen

Ennen kuin voit käyttää pyöräilyn dynamiikkatietoja, sinun on pariliitettävä tehomittari laitteeseen ANT+ tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 60).

**HUOMAUTUS:** pyöräilyn dynamiikkatietojen tallentaminen käyttää laitteen muistia.

- 1 Lähde ajamaan.
- 2 Vieritä pyöräilyn dynamiikkatietojen näyttöön, jossa näet tehovaihetietosi ①, kokonaistehosi ② ja poikkeaman osan keskikohdasta ③.



- 3 Tarvittaessa voit muuttaa tietokenttää ④ koskettamalla sitä pitkään ([Tietonäytön lisääminen](#), sivu 69).

**HUOMAUTUS:** näytön alareunassa olevia kahta tietokenttää voi mukauttaa.

Voit lähettää ajon Garmin Connect sovellukseen, jotta voit tarkastella pyöräilyn dynamiikan lisätietoja ([Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun](#), sivu 53).

## Voimavaihetiedot

Voimavaihe on poljinkierroksen alue (kammen alku- ja loppukulman välillä), jossa tuotat positiivista voimaa.

## Poikkeama osan keskikohdasta

Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytät voimaa.

## Pyöräilyn dynamiikkaominaisuuksien mukauttaminen

Ennen Rally ominaisuuksien mukauttamista sinun täytyy pariliittää Rally tehomittari laitteeseesi.

- 1 Valitse > **Tunnistimet**.
- 2 Valitse Rally tehomittari.
- 3 Valitse **Tunnistimen tiedot** > **Pyöräilyn dynamiikka**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.
- 5 Ota tarvittaessa vääntömomentin teho, poljennan tasaisuus ja pyöräilyn dynamiikka käyttöön tai poista ne käytöstä kytkinvalintojen avulla.

## Rally järjestelmän ohjelmiston päivittäminen Edge pyörätietokoneella

Ennen ohjelmiston päivittämistä sinun täytyy pariliittää Edge pyörätietokone Rally järjestelmään.

- 1 Lähetä ajotietosi Garmin Connect tilillesi ([Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun](#), sivu 53).  
Garmin Connect etsii ohjelmistopäivitykset automaattisesti ja lähettää ne Edge pyörätietokoneeseen.
- 2 Tuo Edge pyörätietokone tehomittarien käyttöalueelle (3 m).
- 3 Kierrä poljinkampea muutaman kerran. Edge pyörätietokone kehottaa asentamaan kaikki odottavat ohjelmistopäivitykset.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Tilannetietoisuus

### VAROITUS

Pyöräilyturvallisuuksi lisäävät Varia tuotteet voivat parantaa tilannetietoisuutta. Ne eivät korvaa pyöräilijän tarkkaavaisuutta ja harkintaa. Tarkkaile aina ympäristöäsi ja käytä polkupyörää aina turvallisesti ja harkiten. Sen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Edge pyörätietokone tukee pyöräilyturvallisuuksi lisääviä Varia tuotteita ([Langattomat anturit, sivu 55](#)). Lisätietoja on lisävarusteen käyttöoppaassa.

## Varia kameran säädinten käyttäminen

### HUOMAUTUS

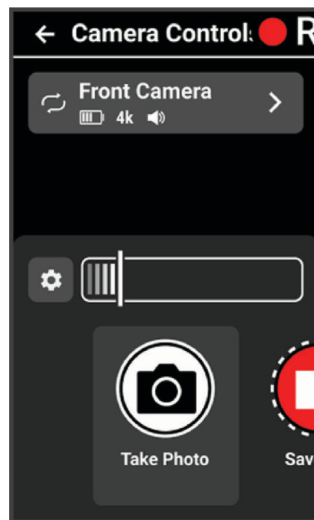
Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä pyörätietokoneeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 60](#)).

- 1 Avaa ajanoton päällekkäiskuva napauttamalla näyttöä ja valitse ➤.

**VIHJE:** kameraa voi hallita myös ajanoton päällekkäiskuvan pikatoimintopainikkeilla.

Pyörätietokoneessa näkyvät kaikkien yhdistettyjen kameroiden säätimet sekä tallennustila, akun tila, videotarkkuus ja äänen tila.



- 2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etuvalon kamera** tai **Tutkan kamera** ja muokkaa kameran asetuksia.
- Valitsemalla  voit mukauttaa ajanoton päällekkäiskuvassa näkyviä pikatoimintopainikkeita
- Valitse **Ota valokuva**, **Tallenna leike** tai **Kuvaa ajo**.

## Vihreän uhkatason äänen ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa käyttöön vihreän uhkatason äänen, pariliitä laite yhteensopivaan Varia takatutkalaitteeseen ja ota äänet käyttöön.

Voit ottaa käyttöön äänen, joka kuuluu, kun tutka siirtyy vihreälle uhkatasolle.

- 1 Valitse  > **Tunnistimet**.
- 2 Valitse tutkalaite.
- 3 Valitse **Tunnistimen tiedot** > **Hälytysasetukset**.
- 4 Valitse **Vihreän uhkatason ääni** -kytkin.

## Sähköiset vaihteet

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita (kuten Shimano Di2 tai SRAM® AXS), sinun on pariliitettävä ne Edge pyörätietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 60*).

Käytettävissä olevat vaihepainikkeet voi määrittää Edge pyörätietokoneen toimintojen hallintaa varten eli esimerkiksi suoritusten aloittamista ja lopettamista sekä kierrosten tallentamista varten. Lisäksi voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 69*). Kun hienosäädät sähköisiä vaihteita, Edge pyörätietokone voi näyttää säätöarvot.

## Harjoittelu sähköpyörällä

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa sähköpyörää, kuten Shimano eBike järjestelmää, sinun on pariliitettävä se Edge laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 60*). Valinnaista sähköpyörätietonäyttöä ja tietokenttiä voi mukauttaa (*Tietonäytön lisääminen, sivu 69*).

### eBike-anturitietojen näyttäminen

- 1 Valitse  > **Tunnistimet**.
- 2 Valitse eBike-pyöräsi.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää eBike-tiedot, kuten matkamittarin tai kuljetun matkan, valitsemalla **Tunnistimen tiedot > eBike-tiedot**.
  - Näytä eBike-virheilmoitukset valitsemalla .Lisätietoja on eBike-käyttöoppaassa.

## inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Edge kellosta. Osoitteessa [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

### inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaitte.
- 2 Valitse Edge pyörätietokoneessa  > **Tunnistimet** > **Lisää tunnistin** > **inReach**.
- 3 Valitse inReach satelliittiviestintälaitte ja valitse **Lisää**.
- 4 Pyyhkäise aloitusnäytössä alas ja näytä inReach etäwidget pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Lähetä esimääritetty viesti valitsemalla  > **Lähetä esiasetus** ja valitse viesti luettelosta.
  - Lähetä tekstiviesti valitsemalla  > **Aloita keskustelu**, valitse viestin yhteystiedot ja kirjoita viestin teksti tai valitse pikatekstiviesti.
  - Voit näyttää ajastimen ja jäljitysistunnon aikana kuljetun matkan valitsemalla  > **Aloita jäljitys**.
  - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **SOS**.

**HUOMAUTUS:** käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.

## Historia

Edge 1040 pyörätietokoneen historiavilkaisussa näkyy aika, matka, kalorit, nopeus, kierrostiedot, korkeus ja valinnaisia tietoja ANT+ tekniikkaa käyttävistä antureista.

**HUOMAUTUS:** historiatietoja ei tallenneta, kun suorituksen ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

Kun laitteen muisti on täynnä, näyttöön tulee ilmoitus. Laite ei poista tai korvaa historiatietoja automaattisesti. Lataa historiatietosi Garmin Connect tilillesi ajoittain, jotta voit seurata kaikkia ajotietojasi.

## Matkan tarkasteleminen

1 Näytä historiavilkaisu pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylös- tai alaspäin.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75](#)).

2 Valitse historiavilkaisu.

3 Valitse **Matkat**.

4 Valitse ajolenkki.

5 Valitse jokin vaihtoehto.

## Kunkin harjoitusalueen ajan tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella aikaasi kullakin harjoitusalueella, sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan syke- tai tehomittariin, tehdä suoritus ja tallentaa se.

Seuraamalla aikaasi kullakin syke- ja tehoalueella voit parantaa harjoitustehoasi. Voit mukauttaa tehoalueita ([Tehoalueiden määrittäminen, sivu 60](#)) ja sykealueita ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 57](#)) kuntosi ja tavoitteidesi mukaan. Voit mukauttaa tietokenttää niin, että siinä näkyy ajon aikana harjoitusalueiden aikasi ([Tietonäytön lisääminen, sivu 69](#)).

1 Näytä historiavilkaisu pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylös- tai alaspäin.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75](#)).

2 Valitse historiavilkaisu.

3 Valitse **Matkat**.

4 Valitse ajolenkki.

5 Valitse **Yhteenveto**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Sykealueet**.
- Valitse **Tehoalueet**.

## Matkan poistaminen

1 Näytä historiavilkaisu pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylös- tai alaspäin.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75](#)).

2 Valitse historiavilkaisu.

3 Valitse **Matkat**.

4 Pyyhkäise matkan päällä vasemmalle ja valitse .

## Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit näyttää kaikki laitteeseen tallennetut tiedot, kuten matkojen määrän, ajan, matkan ja kalorit.

1 Näytä historiavilkaisu pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylös- tai alaspäin.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75](#)).

2 Valitse historiavilkaisu.

3 Valitse **Yhteensä**.

## Kaikkien yhteismäärien poistaminen

- 1 Näytä historiavilkaisu pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylös- tai alaspäin.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 75*).

- 2 Valitse historiavilkaisu.

- 3 Valitse **Yhteensä**.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat poistaa kaikki yhteismäärätiedot historiasta, valitse .
- Jos haluat poistaa yhden suoritusprofiilin yhteismäärät, valitse profiili.

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

- 5 Valitse .

## Tiedon tallennus

Laite tallentaa pisteitä sekunnin välein. Pisteiden tallentaminen joka sekunti tarjoaa erittäin yksityiskohtaisen jäljen ja käyttää enemmän käytettävissä olevaa muistia.

Tietoja poljinnopeuden ja tehon tietojen keskiarvoista on kohdassa *Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot, sivu 59*.

## Tietojen hallinta

### Laitteen liittäminen tietokoneeseen

#### HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota kuivaamalla USB-portin ja suojuksen ja niitä ympäröivän alueen ennen laitteen lataamista tai liittämistä tietokoneeseen.

- 1 Avaa USB-liitännän suojus.
- 2 Liitä kaapelin toinen pää laitteen USB-porttiin.
- 3 Liitä kaapelin toinen pää tietokoneen USB-porttiin.

Laite näkyy Windows® tietokoneissa siirrettävänä levynä Tämä tietokone -kohdassa. Koska Mac® käyttöjärjestelmien MTP (media transfer protocol) -tiedonsiirtotilan tuki on rajallinen, käytä Garmin Express sovellusta laitteen tarkastelemiseen Mac tietokoneessa.

### Tiedostojen siirtäminen laitteeseen

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.  
Tietokoneen käyttöjärjestelmän mukaan laite näkyy kannettavana laitteena, siirrettävänä levynä tai siirrettävänä taltiona.

**HUOMAUTUS:** Mac käyttöjärjestelmät eivät oletusarvoisesti tunnista laitetta. Laitteen tiedostojen käsittelemiseen tarvitaan Garmin Express ohjelmisto.

- 2 Avaa tiedostoselain tietokoneessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Valitse **Muokkaa > Kopioi**.
- 5 Avaa siirrettävä levy, asema tai laite.
- 6 Siirry kansioon.

**HUOMAUTUS:** Garmin kansiossa on nimetty kansio useimmille tiedostotyypeille.

- 7 Valitse **Muokkaa > Liitä**.

Tiedosto näkyy laitteen muistissa olevassa tiedostoluettelossa.

## Tiedostojen poistaminen

### HUOMAUTUS

Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

**HUOMAUTUS:** Mac käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asema on avattava Windows käyttöjärjestelmässä.

## Laitteen mukauttaminen

### Profiilit

Edge pyörätietokonetta ja sen profiileja voi mukauttaa useilla tavoilla. Profiilit ovat asetusryhmiä, jotka optimoivat laitteen toiminnot käyttötavan mukaan. Voit luoda eri asetukset ja näkymät esimerkiksi kuntoilua ja maastopyöräilyä varten.

Kun käytät profiilia ja muutat asetuksia, kuten tietokenttiä tai mittayksiköitä, muutokset tallennetaan automaattisesti profiilin osaksi.

**Toimintoprofiilit:** voit luoda toimintoprofiileja kullekin pyöräilytyypille. Voit esimerkiksi luoda erillisen toimintoprofiilin harjoittelua, kilpailua ja maastopyöräilyä varten. Suoritusprofiili sisältää mukautetut tietosivut, suorituksen kokonaismäärät, hälytykset, harjoitusalueet (kuten syke ja nopeus), harjoitusasetukset (kuten Auto Pause® ja Auto Lap®) sekä navigointiasetukset.

**VIHJE:** kun synkronoit, suoritusprofiilit tallennetaan Garmin Connect tilillesi, mistä ne voidaan lähettää laitteeseesi milloin tahansa.

**Käyttäjaprofiili:** voit päivittää sukupuoli-, ikä-, paino- ja pituusasetuksiasi. Laitte laskee tarkat matkatiedot antamiesi tietojen perusteella.

### Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, ikä-, paino- ja pituusasetuksiasi. Laitte laskee tarkat matkatiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Käyttäjaprofiili**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

## Harjoitusasetukset

Seuraavilla asetuksilla voit mukauttaa laitetta harjoittelutarpeidesi mukaan. Asetukset tallennetaan suoritusprofiiliin. Voit esimerkiksi määrittää aikahälytyksiä tieprofiiliin ja Auto Lap sijaintilaukaisimen maastopyöräilyprofiiliin.

**VIHJE:** suoritusprofiileja voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista.

Valitse  > **Toimintoprofiilit** ja valitse profiili.

**Hälytykset ja kehoitteet:** määrittää kierrosten käynnistymisen ja mukauttaa suorituksen harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Hälytys- ja kehoteasetukset, sivu 71*).

**Automaattinen lepotila:** määrittää laitteen siirtymään automaattisesti lepotilaan, kun sitä ei ole käytetty viiteen minuuttiin (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 73*).

**Nousut:** ottaa käyttöön ClimbPro ominaisuuden ja määrittää laitteen tunnistamat nousutyyppit (*Käyttäminen:ClimbPro, sivu 38*).

**Tietonäkymät:** voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 69*).

**MTB/CX:** ottaa käyttöön vaikeuden, sujuvuuden ja hyppyjen tallennuksen. Tällä asetuksella voit ottaa käyttöön hyppyhälytykset. Lisäksi voit ottaa **ForkSight**-tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä maastopyöräilyn suoritusprofiileissa, kuten **Vuoristo**- tai **eMountain**-profiilissa (*ForkSight, sivu 37*).

**Navigointi:** määrittää navigointiviestit ja mukauttaa kartta- ja reititysasetuksia (*Kartta-asetukset, sivu 39*) (*Reittiasetukset, sivu 40*).

**Ravitsemus/nesteytys:** ottaa käyttöön ruoan ja juoman kulutuksen seurannan.

**Ajon tyyppi:** määrittää suoritusprofiilille tyypillisen ajotyyppin, kuten työmatkan.

**HUOMAUTUS:** jos kyseessä ei ole tyypillinen ajomatka, voit päivittää sen tyyppin jälkikäteen manuaalisesti. Tarkat ajotyyppin tiedot ovat tärkeitä pyöräilyyn sopivien reittien suunnittelun kannalta.

**Satelliittijärjestelmät:** voit poistaa GPS:n käytöstä (*Sisäharjoittelu, sivu 13*) tai määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 74*).

**Osuudet:** ottaa käyttöön otetut osuudet käyttöön (*Osuuksien käyttöönotto, sivu 11*).

**Itsearviointi:** määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Suorituksen arvioiminen, sivu 6*).

**Ajastin:** määrittää ajanoton asetukset. **Auto Pause** -asetuksella voit määrittää, milloin suorituksen ajanotto keskeytyy automaattisesti (*Auto Pause -toiminnon käyttäminen, sivu 74*). **Ajastimen käynnistystila** -asetuksella voit määrittää, miten laite havaitsee ajon aloittamisen ja käynnistää suorituksen ajanoton automaattisesti (*Ajanoton automaattinen käynnistäminen, sivu 74*).

## Suoritusprofiilin päivittäminen

Voit mukauttaa suoritusprofiilejasi. Voit mukauttaa asetuksia ja tietokenttiä tiettyä suoritusta tai matkaa varten (*Harjoitusasetukset, sivu 68*).

**VIHJE:** suoritusprofiileja voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista.

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse profiili.
- Valitsemalla **Luo uusi** voit luoda uuden profiilin kopioimalla aiemmin luodun profiilin tai käyttämällä mallia.

3 Tarvittaessa voit muokata profiilin nimeä, väriä ja ajon oletustyyppiä valitsemalla .

**VIHJE:** jos kyseessä ei ole tyypillinen ajomatka, voit päivittää sen tyyppin jälkikäteen manuaalisesti. Tarkat ajotyyppin tiedot ovat tärkeitä pyöräilyyn sopivien reittien suunnittelun kannalta.

## Tietonäytön lisääminen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää uusi** > **Tietonäyttö**.
- 4 Valitse luokka ja yksi tai useampi tietokenttä.  
**VIHJE:** katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta ([Tietokentät, sivu 92](#)).
- 5 Valitse .
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse toinen luokka, jotta voit valita lisää tietokenttiä.
  - Valitse .
- 7 Voit muuttaa asettelua valitsemalla  tai .
- 8 Valitse oikeasta alakulmasta .
- 9 Valitse vaihtoehto:
  - Järjestä tietokentät uudelleen napauttamalla ensin yhtä ja sitten toista tietokenttää.
  - Voit muuttaa tietokenttää kaksoisnapauttamalla sitä.
- 10 Valitse .

## Tietonäytön muokkaaminen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät**.
- 4 Valitse tietonäyttö.
- 5 Valitse **Asettelu ja tietokentät**.
- 6 Voit muuttaa asettelua valitsemalla  tai .
- 7 Valitse oikeasta alakulmasta .
- 8 Valitse vaihtoehto:
  - Järjestä tietokentät uudelleen napauttamalla ensin yhtä ja sitten toista tietokenttää.
  - Voit muuttaa tietokenttää kaksoisnapauttamalla sitä.
- 9 Valitse .

## Musiikin hallintatietonäytön lisääminen

Voit mukauttaa tietonäyttöä siten, että siinä näkyy musiikin hallinta ja reaaliaikaisia tietoja, kuten kierrosaika tai kokonaisuus ([Musiikin kuunteleminen, sivu 50](#)).

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää uusi** > **Musiikin hallinta**.
- 4 Voit siirtää tietonäyttöä silmukassa koskettamalla kohtaa  pitkään ja vetämällä tietonäyttöä ylös- tai alaspäin (valinnainen).
- 5 Valitse  > **Musiikin hallinta** > **Asettelu ja tietokentät**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Järjestä tietokentät uudelleen napauttamalla ensin yhtä ja sitten toista tietokenttää.
  - Voit muuttaa tietokenttää kaksoisnapauttamalla sitä.
- 7 Valitse .

Lisätty musiikkietonäyttö ilmestyy profiiliin tietonäyttöluetteloon ([Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 70](#)).

## Harjoitustietonäytön mukauttaminen

Voit mukauttaa harjoitustietonäyttöä siten, että siinä näkyy reaaliaikaisia tietoja, kuten ensisijaisen tavoitteesi tiedot tai kestonlaskuri (*Harjoitukset, sivu 8*).

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää uusi** > **Tietonäyttö** > **Harjoitukset**.
- 4 Valitse vähintään yksi lisättävä tai poistettava tietokenttä.
- 5 Valitse  > .
- 6 Voit muuttaa asettelua valitsemalla  tai .
- 7 Valitse .
- 8 Valitse vaihtoehto:
  - Järjestä tietokentät uudelleen napauttamalla ensin yhtä ja sitten toista tietokenttää.
  - Voit muuttaa tietokenttää kaksoisnapauttamalla sitä.
- 9 Valitse .

Lisätty harjoitustietonäyttö ilmestyy profiilin tietonäyttöluetteloon (*Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 70*).

## Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** >  > **Järjestä uudelleen**.
- 4 Kosketa kohtaa  pitkään tietonäytössä ja vedä se uuteen kohtaan.
- 5 Valitse .

## Hälytys- ja kehoteasetukset

Hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, kalori-, syke-, poljinnopeus- ja tehotavoitteeseen. Voit määrittää myös navigointihälytyksiä. Hälytysasetukset tallennetaan suoritusprofiiliin kanssa ([Harjoitusasetukset, sivu 68](#)).

Valitse  > **Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja valitse **Hälytykset ja kehotteet**.

**Jyrkkien mutkien varoitukset:** ottaa käyttöön hälytykset hankalista käännöksistä.

**Vilkkaiden teiden varoitukset:** ottaa käyttöön hälytykset vilkkaasti liikennöidyistä alueista.

**Varoitukset vaaroista tiellä:** ottaa käyttöön hälytykset vaaroista tiellä, kuten kuopista tai esteistä ([Ilmoittaminen vaarasta, sivu 33](#)).

**Päällystämättömän tien varoitukset:** ottaa käyttöön hälytykset päällystämättömistä teistä, kuten hiekka- tai sorateistä.

**Harjoituksen tavoitehälytykset:** ottaa käyttöön hälytyksen, jonka saat, kun saavutat harjoituksen aikana tavoitteen.

**Kierros:** määrittää kierrosten käynnistymisen ([Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan, sivu 72](#)).

**Aikahälytys:** määrittää hälytyksen tiettyyn aikaan ([Toistuvien hälytysten asettaminen, sivu 72](#)).

**Matkahälytys:** määrittää hälytyksen tietylle matkalle ([Toistuvien hälytysten asettaminen, sivu 72](#)).

**Kalorihälytys:** määrittää hälytyksen, jonka saat, kun olet kuluttanut tietyn määrän kaloreita.

**Sykehälytys:** määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 71](#)).

**Poljinnopeushälytys:** määrittää laitteen hälyttämään, kun poljinnopeutesi ylittää tai alittaa mukautetun määrän toistoja minuutissa ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 71](#)).

**Tehohälytys:** määrittää laitteen hälyttämään, kun tehokynnyksesi ylittää tai alittaa tavoitealueen ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 71](#)).

**Käänny takaisin -hälytys:** määrittää hälytyksen ilmoittamaan, kun sinun on käännettävä takaisin ajon aikana.

**Syöntihälytys:** määrittää hälytyksen, joka muistuttaa syömisestä tietyn ajan, matkan tai strategisen välin välein ajon aikana ([Älykkäiden syönti- ja juontihälytysten asettaminen, sivu 72](#)).

**Juontihälytys:** määrittää hälytyksen, joka muistuttaa juomisesta tietyn ajan, matkan tai strategisen välin välein ajon aikana ([Älykkäiden syönti- ja juontihälytysten asettaminen, sivu 72](#)).

**Connect IQ -hälytykset:** ottaa käyttöön hälytykset, jotka on määritetty Connect IQ sovelluksissa.

## Aluehälytysten asettaminen

Jos sinulla on valinnainen sykevyö, poljinanturi tai voimamittari, voit asettaa aluehälytyksiä. Aluehälytys ilmoittaa aina, kun laitteen mittausta on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit esimerkiksi määrittää laitteen hälyttämään, kun poljinnopeus on alle 40 tai yli 90 kierrosta minuutissa. Voit käyttää aluehälytyksessä myös harjoitusalueita ([Harjoitusalueet, sivu 29](#)).

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

3 Valitse **Hälytykset ja kehotteet**.

4 Valitse **Sykehälytys, Poljinnopeushälytys** tai **Tehohälytys**.

5 Anna minimi- ja maksimiarvot tai valitse alueet.

Näyttöön tulee ilmoitus aina kun ylität tai alitat määritetyn alueen. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin ([Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 76](#)).

## Toistuvien hälytysten asettaminen

Toistuva hälytys käynnistyy aina, kun laite tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään aina 30 minuutin välein.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset ja kehotteet**.
- 4 Valitse hälytystyyppi.
- 5 Ota hälytys käyttöön.
- 6 Määritä arvo.
- 7 Valitse .

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin (*Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 76*).

## Älykkäiden syönti- ja juontihälytysten asettaminen

Älykäs hälytys kehottaa syömään tai juomaan strategisin välein nykyisten ajo-olosuhteiden mukaan. Ajon älykkäiden hälytysten arviot perustuvat lämpötilaan, korkeuden lisäykseen, nopeuteen, kestoon sekä syke- ja voimatietoihin (jos käytettävissä).

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset ja kehotteet**.
- 4 Valitse **Syöntihälytys** tai **Juontihälytys**.
- 5 Ota hälytys käyttöön.
- 6 Valitse **Tyyppi** > **Älykäs**.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat älykkään hälytyksen arvioidun arvon. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin (*Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 76*).

## Auto Lap

### Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan

Auto Lap ominaisuuden avulla voit merkitä kierroksen tiettyyn sijaintiin automaattisesti. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa matkan eri osissa (esimerkiksi pitkässä nousussa tai pikamatkoilla). Reitillä ollessasi voit aloittaa uuden kierroksen missä tahansa reitin tallennetussa kierroskohdassa käyttämällä Sijainnin mukaan -asetusta.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -hälytys.
- 5 Valitse **Auto Lap-laukaisin** > **Sijainnin mukaan**.
- 6 Valitse **Kierros**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vain Lap-painallus** voit käynnistää kierroslaskurin aina, kun valitset  ja kun ohitat kyseisen paikan uudelleen.
  - Valitsemalla **Start ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin GPS-sijainnissa, jossa valitset , ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset .
  - Valitsemalla **Mark ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin tietyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset .
- 8 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa (*Tietonäytön lisääminen, sivu 69*).

## Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

Auto Lap ominaisuuden avulla voit merkitä kierroksen tietyn matkan päähän automaattisesti. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa matkan eri osissa (esimerkiksi 10 mailin tai 40 kilometrin välein).

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -hälytys.
- 5 Valitse **Auto Lap-laukaisin** > **Matkan mukaan**.
- 6 Valitse **Kierros**:
- 7 Määritä arvo.
- 8 Valitse .
- 9 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen](#), sivu 69).

## Kierrosten merkitseminen ajan mukaan

Auto Lap ominaisuuden avulla voit merkitä kierroksen automaattisesti tietyn ajan päähän. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa matkan eri osissa (esimerkiksi 20 minuutin välein).

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -hälytys.
- 5 Valitse **Auto Lap-laukaisin** > **Ajan mukaan**.
- 6 Valitse **Kierros**:
- 7 Valitse tunti-, minuutti- tai sekuntiarvo.
- 8 Anna arvo valitsemalla  tai .
- 9 Valitse .
- 10 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen](#), sivu 69).

## Kierrosilmoituksen mukauttaminen

Voit mukauttaa kierrosilmoituksessa näkyviä tietokenttiä.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -hälytys.
- 5 Valitse **Mukautettu kierrosilmoitus**.
- 6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

## Automaattisen lepotilan käyttäminen

Automaattinen lepotila siirtää laitteen lepotilaan automaattisesti, kun laitetta ei ole käytetty 5 minuuttiin. Lepotilan aikana näyttö on sammuksissa ja anturit, Bluetooth tekniikka ja GPS-toiminto ovat poissa käytöstä. Wi-Fi toimii, vaikka laite on lepotilassa.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattinen lepotila**.

## Auto Pause -toiminnon käyttäminen

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähtyt tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle. Tämä toiminto on hyödyllinen, jos matkalla on liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

**HUOMAUTUS:** historiatietoja ei tallenneta, kun suorituksen ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Ajastin** > **Auto Pause**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähtyt.
  - Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.
- 5 Mukauta valinnaisia aikatietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen](#), sivu 69).

## Automaattisen vierityksen käyttäminen

Valitsemalla Automaattinen vieritys voit selata läpi kaikkia harjoitustietonäyttöjä automaattisesti, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** >  > **Automaattinen vieritys**.
- 4 Valitse näyttönopeus.

## Ajanoton automaattinen käynnistäminen

Tämä toiminto havaitsee automaattisesti, kun laite on löytänyt satelliitteja ja on liikkeessä. Se aloittaa ajanoton tai muistuttaa ajanoton käynnistämisestä, jotta voit tallentaa matkatiedot.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Ajastin** > **Ajastimen käynnistystila**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita suorituksen ajanotto valitsemalla **Manuaalinen** ja valitsemalla .
  - Valitse **Kysyttäessä**, niin saat visuaalisen huomautuksen, kun saavutat aloitushuomautusnopeuden.
  - Valitse **Automaatt.**, niin ajanotto alkaa automaattisesti, kun saavutat aloitusnopeuden.

## Satelliittiasetuksen muuttaminen

Voit parantaa suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa GPS-paikannusta käyttämällä asetusta Useita GNSS-järjestelmiä tai Useita GNSS-järjestelmiä, monikaista. GPS-toiminnon ja toisen satelliittijärjestelmän käyttäminen samanaikaisesti kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-toiminnon käyttö.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Satelliittijärjestelmät**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.

## Puhelinasetukset

Valitse  > **Yhteysominaisuudet** > **Puhelin**.

**Ota käyttöön:** ottaa käyttöön Bluetooth ominaisuuden.

**HUOMAUTUS:** muut Bluetooth asetukset näkyvät vasta, kun otat käyttöön Bluetooth tekniikan.

**Lempinimi:** voit kirjoittaa lempinimen, jonka avulla laitteet tunnistetaan Bluetooth tekniikalla.

**Pariliitä älypuhelin:** yhdistää laitteen yhteensopivaan Bluetooth puhelimeen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia, kuten LiveTrack ja suoritusten lataaminen Garmin Connect palveluun.

**Synkronoi heti:** voit synkronoida laitteen yhteensopivan puhelimen kanssa.

**Älykkäät ilmoitukset:** vastaanota puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta puhelimestasi.

**Ohitetut ilmoitukset:** näyttää yhteensopivan puhelimesi vastaamattomat puhelut ja viestit.

**Tekstiviestivastausten allekirjoitus:** ottaa käyttöön allekirjoituksen tekstiviestivastauksissa. Tämä ominaisuus on saatavilla yhteensopiviin Android puhelimiin.

## Järjestelmäasetukset

Valitse  > **Järjestelmä**.

- Näytön asetukset ([Näyttöasetukset, sivu 75](#))
- Widgetasetukset ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 76](#))
- Tiedontallennusasetukset ([Tiedontallennusasetukset, sivu 76](#))
- Yksikköasetukset ([Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 76](#))
- Ääniasetukset ([Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 76](#))
- Kieliasetukset ([Laitteen kielen vaihtaminen, sivu 76](#))

## Näyttöasetukset

Valitse  > **Järjestelmä** > **Näyttö**.

**Automaattinen kirkkaus:** säätää taustavalon kirkkauden automaattisesti ympäristön valon mukaan.

**Kirkkaus:** taustavalon kirkkauden määrittäminen.

**Taustavalon aika:** määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

**Väritila:** määrittää laitteen käyttämään päivä- tai yövärejä. Kun valitset Automaatt., laite valitsee päivä- tai yövärit automaattisesti kellonajan mukaan.

**Kuvan sieppaus:** voit tallentaa kuvan laitteen näytöstä painamalla -painiketta.

### Taustavalon käyttäminen

Voit ottaa taustavalon käyttöön napauttamalla kosketusnäyttöä.

**HUOMAUTUS:** voit säätää taustavalon aikakatkaisuasetusta ([Näyttöasetukset, sivu 75](#)).

1 Pyyhkäise aloitus- tai tietonäytön yläreunasta alaspäin.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit säätää kirkkautta manuaalisesti valitsemalla  ja käyttämällä liukusäädintä.
- Voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan valitsemalla **Automaatt.**

## Vilkaisujen mukauttaminen

1 Vieritä aloitusnäytön alareunaan.

2 Valitse .

3 Valitse vaihtoehto:

- Lisää vilkaisu vilkaisusilmukkaan valitsemalla .
- Siirrä vilkaisua vilkaisusilmukassa valitsemalla  ja vetämällä vilkaisua ylös- tai alaspäin.
- Poista vilkaisu vilkaisusilmukasta pyyhkäisemällä vasemmalle vilkaisun päällä ja valitsemalla .

## Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa widgetien järjestystä widgetsilmukassa, poistaa widgetejä ja lisätä uusia widgetejä.

- 1 Valitse  > **Järjestelmä** > **Widgetit**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Lisää widget widgetsilmukkaan valitsemalla .
  - Siirrä widgetiä widgetsilmukassa valitsemalla  ja vetämällä widgetiä ylös- tai alaspäin.
  - Poista widget widgetsilmukasta pyyhkäisemällä vasemmalle widgetin päällä ja valitsemalla .

## Tiedontallennusasetukset

Valitse  > **Järjestelmä** > **Tiedon tallennus**.

**Poljinnopeuden keskiarvo:** määrittää, sisällyttääkö laite poljinnopeustietoihin nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje (*Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot, sivu 59*).

**Tehon keskiarvo:** määrittää, sisällyttääkö laite tehotietoihin nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje (*Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot, sivu 59*).

**Kirjaa SV:** määrittää laitteen tallentamaan sykevaihtelusi suorituksen aikana.

## Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan, nopeuden, korkeuden, lämpötilan, painon, sijaintimuodon ja aikamuodon mittayksiköitä.

- 1 Valitse  > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.
- 2 Valitse mittatyyppi.
- 3 Valitse mittayksikkö asetusta varten.

## Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Valitse  > **Järjestelmä** > **Äänet**.

## Laitteen kielen vaihtaminen

Valitse  > **Järjestelmä** > **Kieli**.

## Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja tai synkronoit puhelimen kanssa, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

## Laajennetun näyttötilan määrittäminen

Voit käyttää Edge 1040 laitetta laajennettuna näyttönä ja tarkastella siinä yhteensopivan Garmin monilajikellon tietoja. Voit pariliittää esimerkiksi yhteensopivan Forerunner laitteen ja tarkastella sen tietonäyttöjä Edge laitteessa triathlonin aikana.

- 1 Valitse Edge laitteessa  > **Laajennettu näyttö** > **Yhdistä uusi laite**.
- 2 Valitse yhteensopivassa Garmin kellossa **Asetukset** > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi** > **Laajennettu näyttö**.

- 3 Viimeistele pariliitos seuraamalla Edge laitteen ja Garmin kellon näytön ohjeita.

Pariliitetyn kellon tietonäytöt näkyvät Edge laitteessa, kun laitteet on pariliitetty.

**HUOMAUTUS:** normaalit Edge laitteen toiminnot ovat poissa käytöstä, kun laajennettu näyttötila on käytössä.

Kun olet pariliittänyt yhteensopivan Garmin kellon Edge laitteeseen, laitteet muodostavat yhteyden toisiinsa automaattisesti, kun käytät seuraavan kerran laajennettua näyttötilaa.

## Poistuminen laajennetusta näyttötilasta

Kun laite on laajennetussa näyttötilassa, napauta näyttöä ja valitse **Sulje laajennettu näyttötila** > **Kyllä**.

# Laitteen tiedot

## Laitteen lataaminen

### HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota kuivaamalla USB-portin ja suojuksen ja niitä ympäröivän alueen ennen laitteen lataamista tai liittämistä tietokoneeseen.

Laitteessa on kiinteä litiumioniakku, jonka voi ladata pistorasiasta tai tietokoneen USB-portista.

**HUOMAUTUS:** laite ei lataudu, jos lämpötila on hyväksytyn alueen ulkopuolella (*Edge - tekniset tiedot, sivu 83*).

1 Avaa USB-portin ② suojus ①.



2 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen USB-liitäntään.

3 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin verkkolaitteeseen tai tietokoneen USB-porttiin.

4 Liitä verkkolaite pistorasiaan.

Laite käynnistyy, kun liität sen virtalähteeseen.

5 Lataa laitteen akku täyteen.

Sulje suojus, kun olet ladannut laitteen.

## Tietoja akusta

### ⚠ VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

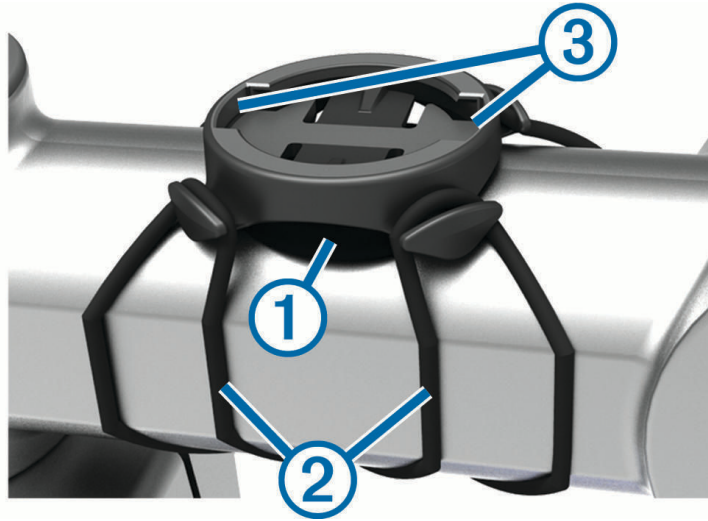
## Vakiotelineen asentaminen

GPS-vastaanotto toimii ja näyttö näkyy parhaiten, kun pyöräteline on asennettu siten, että laite on maan suuntainen ja laitteen etupuoli on taivasta kohti. Voit asentaa pyörätelineen runkoon tai ohjaustankoon.

**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole tätä telinettä, voit ohittaa tämän kohdan.

- 1 Kiinnitä laite tukevasti turvalliseen paikkaan, jossa se ei estä polkupyörän turvallista käyttöä.
- 2 Aseta kumilevy ① pyörätelineen taustapuolelle.

Toimitus sisältää kaksi kumilevyä, joten voit valita pyörääsi parhaiten sopivan levyn. Kumikiekkheet kohdistuvat pyörätelineen taustapuolelle, jotta teline pysyy paikallaan.



- 3 Aseta pyöräteline pyörän rungolle.
- 4 Kiinnitä pyöräteline tukevasti kahdella hihnalla ②.
- 5 Kohdista laitteen taustapuolen kiekkheet pyörätelineen loviin ③.
- 6 Paina laitetta hiukan ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.



## Etutelineen asentaminen

**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole tätä telineettä, voit ohittaa tämän kohdan.

- 1 Kiinnitä Edge pyörätietokone tukevasti turvalliseen kohtaan, jossa se ei estä polkupyörän turvallista käyttöä.
- 2 Käytä kuusiokoloavainta ruuvien ① irrottamiseen ohjaustangon liittimestä ②.



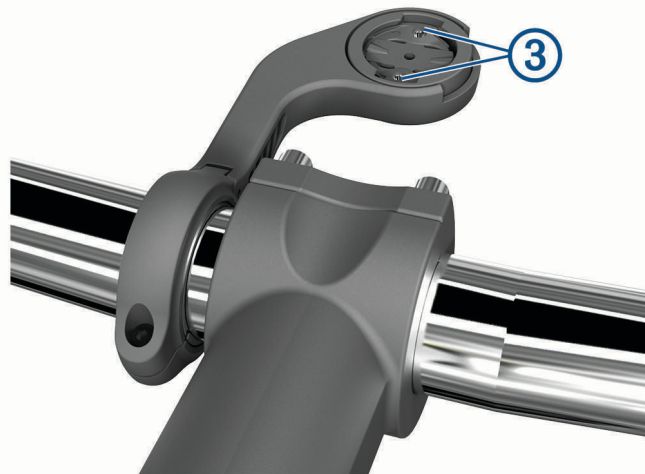
- 3 Aseta kumityyny ohjaustangon ympärille:
  - Jos ohjaustangon paksuus on 25,4 tai 26 mm, käytä paksumpaa tyynyä.
  - Jos ohjaustangon paksuus on 31,8 mm, käytä ohuempaa tyynyä.
  - Jos ohjaustangon halkaisija on 35 mm, älä käytä kumityynyä.

- 4 Aseta ohjaustangon liitin kumityynyn ympärille.

- 5 Kiinnitä ruuvit takaisin.

**HUOMAUTUS:** Garmin suosittelee telineen ruuvien kiristämistä enimmäiskireyteen 7 lbf-in (0,8 N-m). Tarkista ruuvien kireys ajoittain.

- 6 Kohdista Edge pyörätietokoneen taustapuolen kielekkeet pyörätelineen loviin ③.



- 7 Paina Edge pyörätietokonetta hiukan ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.

## Laitteen Edge irrottaminen

- 1 Avaa laitteen Edge lukitus kääntämällä laitetta myötäpäivään.
- 2 Nosta Edge pidikkeestä.

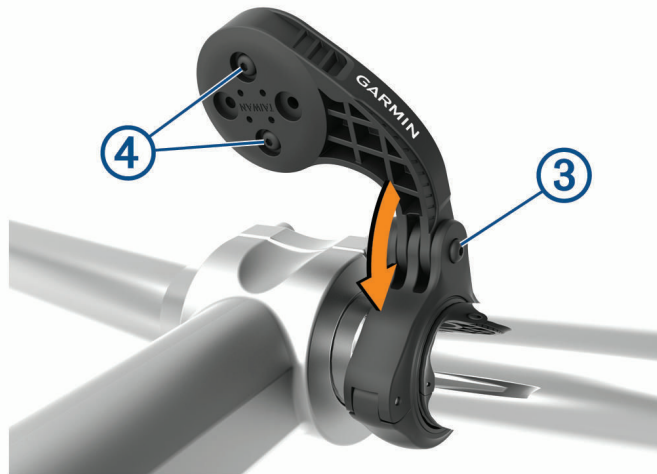
## Maastopyöräpidikkeen asentaminen

**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole tätä kiinnitystä, voit ohittaa tämän kohdan.

- 1 Kiinnitä Edge laite tukevasti turvalliseen paikkaan, jossa se ei estä polkupyörän turvallista käyttöä.
- 2 Irrota ruuvi ① ohjaustangon liittimestä ② 3 mm:n kuusiokoloavaimella.



- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos ohjaustangon halkaisija on 25,4 tai 26 mm, aseta paksumpi tyyny ohjaustangon ympärille.
  - Jos ohjaustangon halkaisija on 31,8 mm, aseta ohuempi kumityyny ohjaustangon ympärille.
  - Jos ohjaustangon halkaisija on 35 mm, älä käytä kumityynyä.
- 4 Aseta ohjaustangon liitin ohjaustangon ympärille siten, että kiinnitysvarsi on pyörän rungon yläpuolella.
- 5 Löysää kiinnitysvarren ruuvi ③ 3 mm:n kuusiokoloavaimella, aseta kiinnitysvarsi paikalleen ja kiristä ruuvi.  
**HUOMAUTUS:** Garmin suosittelee kiinnitysvarren ruuvin kiristämistä enimmäiskireyteen 20 lbf-in (2,26 N-m). Tarkista ruuvin kireys ajoittain.



- 6 Tarvittaessa voit vaihtaa kiinnityksen suuntaa irrottamalla kiinnityksen takana ④ olevat ruuvit 2 mm:n kuusiokoloavaimella, irrottamalla liittimen ja kiertämällä sitä ja kiinnittämällä ruuvit takaisin.
- 7 Aseta ja kiinnitä ohjaustangon liittimen ruuvit takaisin.  
**HUOMAUTUS:** Garmin suosittelee telineen ruuvin kiristämistä enimmäiskireyteen 7 lbf-in (0,8 N-m). Tarkista ruuvien kireys ajoittain.

- 8 Kohdista Edge laitteen taustapuolen kielekkeet pyöräpidikkeen loviin ⑤.



- 9 Paina Edge laitetta hiukan ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.

## Liean kiinnittäminen

Valinnaisella liealla voit kiinnittää Edge laitteen pyörän ohjaustankoon.

- 1 Avaa USB-liitäntän suojus.
- 2 Aloita laitteen taustapuolelta pujottamalla liean lenkki ① laitteen aukosta.



- 3 Pujota liean toinen pää ② lenkistä ja vedä tiukalle.
- 4 Sulje suojus. Varmista, että se ei sulkeudu suoraan liean päälle ③.



## Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth tekniikan avulla tai kun se on liitetty Wi-Fi verkkoon. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 75*). Asenna tietokoneeseen Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset

**HUOMAUTUS:** karttapäivitykset ovat saatavilla Garmin Express sovelluksen kautta.

- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

## Tekniset tiedot

### Edge - tekniset tiedot

|                       |                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Akun tyyppi           | Ladattava sisäinen litiumioniakku                                                                             |
| Akunkesto             | Edge 1040 : enintään 35 h<br>Edge 1040 Solar: enintään 45 h aurinkolatauksella <sup>1</sup>                   |
| Käyttölämpötila       | -20–60 °C (-4–140 °F)                                                                                         |
| Latauslämpötila       | 0–45 °C (32–113 °F)                                                                                           |
| Langattomat taajuudet | Edge 1040 : enintään 2,4 GHz (nimellinen 12,7 dBm)<br>Edge 1040 Solar: enintään 2,4 GHz (nimellinen 12,0 dBm) |
| Vesitiiviys           | IEC 60529 IPX7 <sup>2</sup>                                                                                   |

### HRM-Dual - tekniset tiedot

|                  |                                                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Pariston tyyppi  | Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia                                         |
| Paristonkesto    | Enintään 3,5 vuotta, kun päivittäinen käyttöaika 1 h                                    |
| Käyttölämpötila  | 0–40 °C (32–104 °F)                                                                     |
| Langaton taajuus | Enintään 2,4 GHz (nimellinen 2 dBm)                                                     |
| Vesitiiviys      | 1 ATM <sup>3</sup><br><b>HUOMAUTUS:</b> tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana. |

### Nopeusanturi 2 ja poljinanturi 2 - tekniset tiedot

|                             |                                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|
| Pariston tyyppi             | Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia    |
| Paristonkesto               | Noin 12 kuukautta, kun päivittäinen käyttöaika 1 h |
| Nopeusanturin tallennustila | Enintään 300 h suoritustietoja                     |
| Käyttölämpötila             | -20–60 °C (-4–140 °F)                              |
| Langaton taajuus            | Enintään 2,4 GHz (nimellinen 4 dBm)                |
| Vesitiiviys                 | IEC 60529 IPX7 <sup>2</sup>                        |

## Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota ja käyttöoikeussopimusta.

Valitse  > **Järjestelmä** > **Tietoja** > **Tekijänoikeustiedot**.

### Säädös- ja yhdenmukaisuustiedot

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

1 Valitse .

2 Valitse **Järjestelmä** > **Säädöstiedot**.

<sup>1</sup> Käyttö 75 000 luksin olosuhteissa

<sup>2</sup> Laite kestää satunnaisen upottamisen enintään 1 metrin syvyyseen veteen enintään 30 minuutiksi. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>3</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Laitteen huoltaminen

### HUOMAUTUS

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia, aurinkovoiteita ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Kiinnitä suojus tiukasti, jotta USB-portti ei vahingoitu.

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

## Laitteen puhdistaminen

### HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun laite on liitetty laturiin.

Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

## USB-portin puhdistaminen

1 Sammuta laite ja irrota se virtalähteestä.

2 Puhdista USB-portti pehmeällä, puhtaalla nukkaamattomalla liinalla tai vanupuikolla.

**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit kostuttaa liinan tai vanupuikon kevyesti isopropyylialkoholilla.

3 Anna laitteen kuivua kokonaan, ennen kuin liität sen virtalähteeseen.

## Sykevyön huoltaminen

### HUOMAUTUS

Irrota moduuli, ennen kuin peset hihnan.

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykevyön kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna pesukoneessa seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.
- Voit pidentää sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.

## Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

### ⚠ VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

## HRM-Dual pariston vaihtaminen

- 1 Irrota moduulin takana olevat neljä ruuvia pienellä ruuvitaltalla (Torx T5).

**HUOMAUTUS:** ennen syyskuuta 2020 valmistetuissa HRM-Dual lisävarusteissa käytetään ristipääruuveja (nro 00).

- 2 Irrota kansi ja paristo.



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.

**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

**HUOMAUTUS:** älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

Kun olet vaihtanut sykevyyden pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

## Nopeusanturin pariston vaihtaminen

Laite käyttää yhtä CR2032-paristoa. Merkkivalo välähtää punaisena kahden kierroksen jälkeen merkiksi siitä, että paristo on lähes lopussa.

- 1 Etsi anturin etupuolella oleva pyöreä paristolokeron kansi ①.



- 2 Käännä kantta vastapäivään, kunnes se irtoa.

- 3 Irrota kansi ja paristo ②.

- 4 Odota 30 sekuntia.

- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.

**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

- 6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes siinä oleva merkki on kotelon merkin kohdalla.

**HUOMAUTUS:** merkkivalo välähtää punaisena ja vihreänä muutaman sekunnin ajan, kun paristo on vaihdettu. Kun merkkivalo välähtää vihreänä ja lakkaa vilkkumasta, laite on aktiivinen ja valmis lähettämään tietoja.

## Poljinanturin pariston vaihtaminen

Laite käyttää yhtä CR2032-paristoa. Merkkivalo välähtää punaisena kahden kierroksen jälkeen merkiksi siitä, että paristo on lähes lopussa.

- 1 Etsi anturin takaosassa oleva pyöreä paristolokeron kansi ①.



- 2 Käännä kantta vastapäivään, kunnes merkki osoittaa avausasentoa ja kansi on löystynyt sen verran, että sen voi irrottaa.
- 3 Irrota kansi ja paristo ②.
- 4 Odota 30 sekuntia.
- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.  
**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes merkki osoittaa lukitusasentoa.  
**HUOMAUTUS:** merkkivalo välähtää punaisena ja vihreänä muutaman sekunnin ajan, kun paristo on vaihdettu. Kun merkkivalo välähtää vihreänä ja lakkaa vilkkumasta, laite on aktiivinen ja valmis lähettämään tietoja.

## Poljinnopeusanturin pariston vaihtaminen

**HUOMAUTUS:** nämä ohjeet koskevat tuotemalleja, joiden paristolokeron kannessa on kolikon mentävä lovi. Laite käyttää yhtä CR2032-paristoa. Merkkivalo välähtää punaisena kahden kierroksen jälkeen merkiksi siitä, että paristo on lähes lopussa.

- 1 Etsi anturin takaosassa oleva pyöreä paristolokeron kansi ①.



- 2 Käännä kantta vastapäivään, kunnes merkki osoittaa avausasentoa ja kansi on löystynyt sen verran, että sen voi irrottaa.
- 3 Irrota kansi ja paristo ②.
- 4 Odota 30 sekuntia.
- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.  
**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes merkki osoittaa lukitusasentoa.  
**HUOMAUTUS:** merkkivalo välähtää punaisena ja vihreänä muutaman sekunnin ajan, kun paristo on vaihdettu. Kun merkkivalo välähtää vihreänä ja lakkaa vilkkumasta, laite on aktiivinen ja valmis lähettämään tietoja.

## Vianmääritys

### Edge pyörätietokoneen nollaaminen

Jos pyörätietokone lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava. Tämä ei poista tietoja eikä nollaa määrittämiäsi asetuksia.

Paina  12 sekuntia.

Pyörätietokone nollautuu ja käynnistyy.

### Oletusasetusten palauttaminen

Voit palauttaa oletusasetukset ja harjoitusprofiilit. Tämä ei poista historia- eikä suoritustietoja, kuten ajo-, harjoitus- ja reittitietoja.

Valitse  > Järjestelmä > Laitteen nollaus > Palauta oletusasetukset > ✓.

### Käyttäjätietojen ja asetusten tyhjentäminen

Voit tyhjentää kaikki käyttäjätiedot ja palauttaa laitteen alkuperäiset asetukset. Tämä poistaa historian ja muut tiedot, kuten ajot, harjoitukset ja reitit, sekä nollaa laiteasetukset ja suoritusprofiilit. Tämä ei poista tiedostoja, jotka olet lisännyt laitteeseen tietokoneesta.

Valitse  > Järjestelmä > Laitteen nollaus > Poista tiedot ja nollaa asetukset > ✓.

## Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet Edge pyörätietokoneen ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina  painiketta kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse .

## Paristonkeston maksimoiminen

- Ota käyttöön **Akunsäästö** (*Akunsäästötilan ottaminen käyttöön, sivu 89*).
- Vähennä taustavalon kirkkautta tai ota käyttöön **Automaattinen kirkkaus** -asetus (*Näyttöasetukset, sivu 75*).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Näyttöasetukset, sivu 75*).
- Ota käyttöön **Automaattinen lepotila** toiminto (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 73*).
- Poista langaton **Puhelin**-toiminto käytöstä (*Puhelinasetukset, sivu 75*).
- Valitse **GPS**-asetus (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 74*).
- Poista langattomat anturit, joita et enää käytä.

## Akunsäästötilan ottaminen käyttöön

Akunsäästötilassa voit pidentää akunkestoja pitkiä ajolenkkejä varten säätämällä asetuksia.

- 1 Valitse  > **Akunsäästö** > **Ota käyttöön**.
- 2 Valitse vaihtoehto:

- vähennä taustavalon kirkkautta valitsemalla **Vähennä taustavaloa**
- piilota karttanäyttö valitsemalla **Piilota kartta**.  
**HUOMAUTUS:** kun tämä asetus on käytössä, käänöskehotteet näkyvät edelleen.
- Vaihda satelliittiasetusta valitsemalla **Satelliittijärjestelmät**.

Arvioitu jäljellä oleva akunkesto näkyy näytön yläreunassa.

Lataa laite ja poista akunsäästötila käytöstä ajon jälkeen, jotta voit käyttää kaikkia laitteen ominaisuuksia.

## Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta puhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa puhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla **•••** ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Voit tarkastella widgetin asetuksia pyyhkäisemällä aloitusnäytössä alas ja siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti valitsemalla **Puhelin > Pariliitä älypuhelin**.

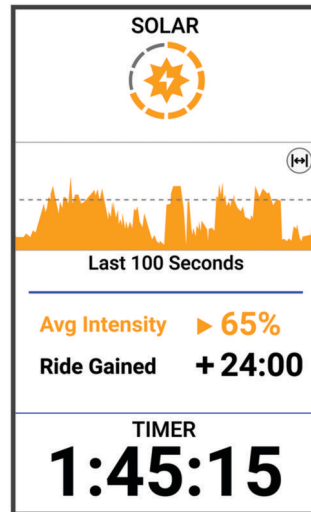
## Edge 1040 Solar pyörätietokoneen käyttövinkkejä

Aurinkolataus on tarkoitettu optimoimaan laitteen akunkesto ja pidentämään sitä. Aurinkolataus toimii myös, kun laite on lepotilassa tai sammutettuna.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa malleissa.

- Kun et käytä laitetta, voit pidentää akunkestoa asettamalla näyttö aurinkoa kohti.
- Vieritä suorituksen aikana aurinkotietosivulle.

Aurinkotietosivulta näet nykyisten valaistusolosuhteiden tehokkuuden ja aurinkoenergiasta saadun ajoajan lisäyksen, jossa on huomioitu laitteen nykyinen käyttö ja akkuvirran kulutus.



## GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin tilillesi:
  - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
  - Yhdistä laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
  - Yhdistä laite Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

Kun laite on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.

- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

## Laitteen kieli on väärä

- 1 Valitse .
- 2 Vieritä luettelon toiseksi viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Vieritä luettelon kymmenenteen kohtaan ja valitse se.
- 4 Valitse kieli.

## Korkeuden asettaminen

Jos sinulla tarkat korkeustiedot nykyisestä sijainnistasi, voit kalibroida korkeusmittarin manuaalisesti laitteeseen.

- 1 Valitse **Navigointi** >  > **Aseta korkeus**.
- 2 Syötä korkeus ja valitse .

## Kompassin kalibroiminen

### HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laitteesi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibroitua. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

- 1 Valitse  **Järjestelmä** > **Kalibroi kompassi**.
- 2 Valitse **Kalibroi** ja seuraa näytön ohjeita.

## Lämpötilalukemat

Laitteen näyttämä lämpötila voi olla todellista ilman lämpötilaa suurempi, jos laite on suorassa auringonpaisteessa tai kädessäsi tai jos laitetta ladataan ulkoisen akkupakkauksen avulla. Lisäksi laite ei mukaudu lämpötilan merkittäviin muutoksiin välittömästi.

## O-renkaat

Telineisiin on saatavilla vaihtohihnat (O-renkaat).

**HUOMAUTUS:** käytä vain EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer) -vaihtohihnoja. Siirry osoitteeseen <http://buy.garmin.com> tai ota yhteys Garmin jälleenmyyjään.

## Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta [support.garmin.com](http://support.garmin.com) saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) tai Garmin jälleenmyyjältä.

# Liite

## Tietokentät

**HUOMAUTUS:** kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien tietojen näyttämiseen tarvitaan yhteensopivia lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa laitteessa.

**VIHJE:** tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista.

### Askeltiheyskentät

| Nimi                    | Kuvaus                                                                                                                              |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keskitempo              | Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.                                                                         |
| Poljinnopeus            | Pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät. |
| Kierroksen poljinnopeus | Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.                                                                          |

### Pyöräilyn dynamiikka

| Nimi                                 | Kuvaus                                                                                                                  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vas. keskiarv. huipputehov.          | Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.                                          |
| Vasemman keskitehovaihe              | Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.                                                |
| Keski-POK                            | Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.                                                        |
| Oikean keskitehovaihe                | Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.                                                  |
| Oikean keskiarvoinen huipputehovaihe | Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.                                            |
| Kierroksen vasemman huipputehovaihe  | Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.                                           |
| Kierroksen vasen tehovaihe           | Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.                                                 |
| Kierroksen POK                       | Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.                                                         |
| Kierroksen oikean huipputehovaihe    | Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.                                             |
| Kierroksen oikean tehovaihe          | Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.                                                   |
| Kierroksen aika istuen               | Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.                                                                           |
| Kierroksen aika seisoen              | Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.                                                                         |
| Vasen huipputehovaihe                | Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa. |
| Vasen tehovaihe                      | Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.        |
| Poikkeama osan keskikohdasta         | Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.                 |

| Nimi                  | Kuvaus                                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oikea huipputehovaihe | Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa. |
| Oikea tehovaihe       | Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.        |
| Aika istuen           | Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.                                                                        |
| Aika seisten          | Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.                                                                       |

#### Matkakentät

| Nimi                       | Kuvaus                                                                                                     |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Etäisyys                   | Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.                                                     |
| Kierroksen matka           | Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.                                                                 |
| Viimeisen kierroksen matka | Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.                                                     |
| Matka edellä               | Matka Virtual Partner toiminnon edellä tai sen perässä.                                                    |
| Matkamittari               | Muuttuva luku, kaikkien matkojen kuljettu yhteispituus. Tämä luku ei nolaudu, kun matkan tiedot nollataan. |

#### eBike

| Nimi                            | Kuvaus                                                                                                                                        |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avusteinen tila                 | Nykyinen sähköpyörän avusteinen tila.                                                                                                         |
| eBike-akku                      | Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.                                                                                                       |
| Ohjeita vaihteiden vaihtamiseen | Kehotus vaihtamaan vaihdetta suurempaan tai pienempään nykyisen suorituksesi perusteella. Sähköpyöräsi on oltava manuaalisessa vaihdetilassa. |
| Matkustusetäisyys               | Arvioitu matka, jonka voit kulkea nykyisten sähköpyöräasetustesi ja jäljellä olevan akun virran mukaan.                                       |
| ÄLYKÄS AJOKANTAMA               | Paikalliseen maastoon perustuva arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinen tila on vielä käytettävissä.                                |

## Matkakentät

| Nimi                               | Kuvaus                                                                                                                                                |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jäljellä oleva nousu               | Näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon nousua on jäljellä, kun käytössä on korkeustavoite.                                             |
| Nousua seuraavaan reittipisteeseen | Jäljellä oleva etäisyys reitin seuraavaan pisteeseen.                                                                                                 |
| Korkeus                            | Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.                                                                                                            |
| Kaltevuus                          | Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %. |
| Kierroksen nousu                   | Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.                                                                                                     |
| Kierroksen lasku                   | Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.                                                                                                    |
| Kokonaisnousu                      | Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.                                                                                                      |
| Kokonaislasku                      | Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.                                                                                                      |
| VAM                                | Nykyisen suorituksen keskimääräinen nousunopeus.                                                                                                      |
| VAM 30 s                           | Keskinousunopeuden 30 sekunnin keskinopeus liikkeessä.                                                                                                |
| Keskimääräinen VAM                 | Nykyisen suorituksen keskimääräinen nousunopeus.                                                                                                      |
| Kierroksen VAM                     | Nykyisen kierroksen keskimääräinen nousunopeus.                                                                                                       |

## Vaihteet

| Nimi                 | Kuvaus                                                                               |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Di2-akun taso        | Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.                                              |
| Di2-vaihdetila       | Di2-anturin nykyinen vaihdetila.                                                     |
| Etuvaihde            | Pyörän etuvaihde vaihteen asentotunnistimesta.                                       |
| Varusteen akku       | Vaihteen asentoanturin akun lataustila.                                              |
| Varusteen yhdistelmä | Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.                                    |
| Vaihteet             | Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.                            |
| Välityssuhde         | Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa. |
| Takavaihde           | Pyörän takavaihde vaihteen asentotunnistimesta.                                      |

**Graafinen**

| Nimi               | Kuvaus                                                                                                                      |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poljinnopeus       | Pyöräily. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen poljinnopeuden alueesi.                                                  |
| Poljinnopeuspalkit | Pylväsdiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimipyöräilysuorituksen poljinnopeusarvot.                               |
| Poljinnopeuskaavio | Viivadiagrammi näyttää nykyisen pyöräilysuorituksen poljinnopeusarvot.                                                      |
| Korkeuskaavio      | Viivadiagrammi näyttää suorituksen nykyisen korkeuden, kokonaisnousun ja -laskun.                                           |
| Syke               | Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin. |
| Sykepalkit         | Pylväsdiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimisuorituksen sykearvot.                                               |
| Sykekaavio         | Viivadiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimisuorituksen sykearvot.                                                |
| Teho               | Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.                                                                       |
| Tehopalkit         | Pylväsdiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimivirrantuoton arvot.                                                  |
| Tehokaavio         | Viivadiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimivirrantuoton arvot.                                                   |
| Nopeus             | Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen nopeutesi.                                                                         |
| Nopeuspalkit       | Pylväsdiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimisuorituksen nopeusarvot.                                             |
| Nopeuskaavio       | Viivadiagrammi näyttää nykyisen suorituksen nopeuden.                                                                       |

## Sykekentät

| Nimi                              | Kuvaus                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % sykereservistä                  | Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).                                                                                                                                  |
| % maksimisykkeestä                | Prosenttiosuus maksimisykkeestä.                                                                                                                                                           |
| Aerobinen harjoitusvaikutus       | Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.                                                                                                                                     |
| Anaerobinen harjoitusvaikutus     | Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.                                                                                                                                   |
| Keskimääräinen % SYR              | Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).                                                                                                            |
| Keskisyke                         | Nykyisen suorituksen keskisyke.                                                                                                                                                            |
| Keskimääräinen % maksimisykkeestä | Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.                                                                                                                                        |
| Syke                              | Syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin tai muuhun laitteeseen, joka mittaa sykettä ranteesta.                                               |
| Sykealue                          | Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).                                                                             |
| HR-aluekaavio                     | Viivadiagrammi, joka osoittaa nykyisen sykealueesi (1–5).                                                                                                                                  |
| Kierroksen % SYR                  | Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).                                                                                                             |
| Kierroksen syke                   | Nykyisen kierroksen keskisyke.                                                                                                                                                             |
| Kierroksen % maksimisykkeestä     | Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.                                                                                                                                         |
| Viime kierroksen syke             | Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.                                                                                                                                                 |
| Kuorm.                            | Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden. |
| Hengitystahti                     | Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).                                                                                                                                            |
| Aika alueella                     | Kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.                                                                                                                                              |

## Valot

| Nimi                   | Kuvaus                                 |
|------------------------|----------------------------------------|
| Akun tila              | Pyöränvalon akun jäljellä oleva virta. |
| Valokeilan kulman tila | Etuvälön valoikeilan tila.             |
| Valotila               | Valoverkoston määrittystila.           |
| Yhdistetyt valot       | Yhdistettyjen valojen lukumäärä.       |

## Maastopyöräilyn tehokkuus

| Nimi                | Kuvaus                                                                                            |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sujuvuus 60 s       | Sujuvuuspisteiden 60 sekunnin keskinopeus liikkeessä.                                             |
| Vaikeus 60 s        | Vaikeuspisteiden 60 sekunnin keskinopeus liikkeessä.                                              |
| Kulku               | Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.                   |
| Vaikeus             | Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella. |
| Kierroksen sujuvuus | Nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.                                                      |
| Kierroksen vaikeus  | Nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.                                                       |

## Navigointikentät

| Nimi                                                                               | Kuvaus                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jäljellä oleva nousu                                                               | Näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon nousua on jäljellä, kun käytössä on korkeustavoite.                                                     |
| Nousua seuraavaan reittipisteeseen                                                 | Jäljellä oleva etäisyys reitin seuraavaan pisteeseen.                                                                                                         |
| Reittipisteen etäisyys<br>Jäljellä oleva etäisyys reitin<br>seuraavaan pisteeseen. | Jäljellä oleva etäisyys reitin seuraavaan pisteeseen.                                                                                                         |
| Määränpään sijainti                                                                | Määränpään sijainti.                                                                                                                                          |
| Etäisyys pisteelle                                                                 | Jäljellä oleva etäisyys seuraavaan pisteeseen.                                                                                                                |
| Etäisyys määränpäähän                                                              | Jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.                                                                              |
| Etäisyys seuraavaan                                                                | Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.                                                        |
| Saapumisaika määränpäähän                                                          | Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.                   |
| ETA seuraavalle                                                                    | Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa. |
| Kulkusuunta                                                                        | Kulkusuuntasi.                                                                                                                                                |
| Seuraava reittipiste                                                               | Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.                                                                                          |
| Aika määränpäähän                                                                  | Arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.                                                                      |
| Aika seur.                                                                         | Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.                                        |
| Aika pisteelle                                                                     | Jäljellä oleva aika seuraavaan pisteeseen.                                                                                                                    |

## Muut kentät

| Nimi                         | Kuvaus                                                                                          |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Akun varaus                  | Akun jäljellä oleva virta.                                                                      |
| Kalorit                      | Kulutettujen kalorien kokonaismäärä.                                                            |
| GPS-signaalin voimakkuus     | GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.                                                            |
| Kierrokset                   | Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.                                       |
| Suoritusaso                  | Suoritusaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytysi.                                           |
| Auringonnousu                | Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.                                                       |
| Auringonlasku                | Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.                                                       |
| Lämpötila                    | Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.                                   |
| Kellonaika                   | Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).  |
| 24 tunnin vähimmäislämpötila | Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila. |
| 24 tunnin enimmäislämpötila  | Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.  |

## Tehokentät

| Nimi             | Kuvaus                                                                   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| % FTP            | Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.                         |
| Tasapaino 3 s    | Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.                   |
| 3 s teho         | Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.                             |
| W/kg 3 s         | Tehontuoton 3 sekunnin liikkeen aikainen keskiarvo watteina/kilogramma.  |
| Tasapaino 10 s   | Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.                  |
| 10 s teho        | Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.                            |
| W/kg 10 s        | Tehontuoton 10 sekunnin liikkeen aikainen keskiarvo watteina/kilogramma. |
| Tasapaino 30 s   | Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.                  |
| 30 s teho        | Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.                            |
| W/kg 30 s        | Tehontuoton 30 sekunnin liikkeen aikainen keskiarvo watteina/kilogramma. |
| Keskitasapaino   | Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.         |
| Keskiteho        | Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.                              |
| Keskimäärin W/kg | Tehon määrä mitattuna watteina/kilogramma.                               |
| Tasapaino        | Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.                                |
| Intensity Factor | Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.                                  |
| Kilojoulea       | Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.                    |
| Kierr. tasap.    | Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.          |

| Nimi                   | Kuvaus                                                                                |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kierroksen NP          | Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.                                 |
| Kierroksen teho        | Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.                                            |
| Viime kierroksen NP    | Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.                      |
| Viime kierroksen teho  | Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.                                |
| Kierros W/kg           | Nykyisen kierroksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.                   |
| Kierroksen maksimiteho | Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.                                               |
| Maksimiteho            | Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.                                              |
| Normalized Power       | Nykyisen suorituksen Normalized Power.                                                |
| Poljennan tasaisuus    | Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.       |
| Teho                   | Pyöräily. Nykyinen tehontuotto watteina.                                              |
| Tehoalue               | Nykyinen tehontuottoalue (1–9) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella. |
| Aika alueella          | Kullakin tehoalueella kulunut aika.                                                   |
| Vääntömomentin teho    | Ajan polkemistehokkuus.                                                               |
| TSS                    | Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.                                          |
| W/kg                   | Tehon määrä mitattuna watteina/kilogramma.                                            |

### Älyharjoitusvastus

| Nimi                        | Kuvaus                                                      |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Harjoitusvastuksen säätimet | Sisäharjoitusvastuksen asettama vastus harjoituksen aikana. |

### Nopeuskentät

| Nimi                    | Kuvaus                                       |
|-------------------------|----------------------------------------------|
| Keskinopeus             | Nykyisen suorituksen keskinopeus.            |
| Kierrosnopeus           | Nykyisen kierroksen keskinopeus.             |
| Viime kierroksen nopeus | Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus. |
| Maksiminopeus           | Nykyisen suorituksen huippunopeus.           |
| Nopeus                  | Nykyinen kulkunopeus.                        |

### Kestävyyskentät

| Nimi        | Kuvaus                                                     |
|-------------|------------------------------------------------------------|
| Kestävyys   | Nykyinen jäljellä oleva kestävyys.                         |
| Matka-arvio | Jäljellä oleva nykyinen kestävyysmatka nykyisellä teholla. |
| Mahdollinen | Jäljellä oleva mahdollinen kestävyys.                      |
| Aika-arvio  | Jäljellä oleva nykyinen kestävyysaika nykyisellä teholla.  |

## Ajanottokentät

| Nimi                       | Kuvaus                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keskimääräinen kierrosaika | Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.                                                                                                                                                    |
| Kulunut aika               | Tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, ajat 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja ajat 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia. |
| Kierrosaika                | Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.                                                                                                                                                             |
| Viime kierroksen aika      | Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.                                                                                                                                                 |
| Ajastin                    | Suorituksen ajanoton nykyinen aika.                                                                                                                                                                 |
| Aika edellä                | Aika Virtual Partner toiminnon edellä tai sen perässä.                                                                                                                                              |
| OSUUDEN AIKA               | Osuuden ajamiseen kuluva aika nykyisessä suorituksessa.                                                                                                                                             |

## Harjoitukset

| Nimi                  | Kuvaus                                                                                                        |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kulutettavat kalorit  | Näyttää harjoituksen aikana, kuinka paljon kulutettavia kaloreita on jäljellä, kun käytössä on kaloritavoite. |
| Matkaa jäljellä       | Näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon matkaa on jäljellä, kun käytössä on matkatavoite.       |
| Kesto                 | Nykyisen harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika.                                                                |
| Tavoitesyke           | Näyttää harjoituksen aikana sykemäärän, jonka olet yli tai ali tavoitesykkeen.                                |
| Ensisijainen kohde    | Ensisijaisen harjoitusvaiheen tavoite harjoituksen aikana.                                                    |
| Toistoja jäljellä     | Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.                                                         |
| Toissijainen kohde    | Toissijaisen harjoitusvaiheen tavoite harjoituksen aikana.                                                    |
| Vaiheen matka         | Nykyisen vaiheen matka harjoituksen aikana.                                                                   |
| Kesto                 | Nykyisen harjoitusvaiheen kulunut aika.                                                                       |
| Aikaa jäljellä        | Näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon aikaa on jäljellä, kun käytössä on aikataavoite.        |
| Harjoitusten vertailu | Kaavio, joka vertaa nykyistä suoritustasi harjoitustavoitteeseen.                                             |
| Harjoitusvaihe        | Harjoituksen aikana nykyinen vaihe vaiheiden kokonaismäärästä.                                                |

## Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

| Miehet       | Prosentti-piste | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|--------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Ylivertainen | 95              | 55,4  | 54    | 52,5  | 48,9  | 45,7  | 42,1  |
| Erinomainen  | 80              | 51,1  | 48,3  | 46,4  | 43,4  | 39,5  | 36,7  |
| Hyvä         | 60              | 45,4  | 44    | 42,4  | 39,2  | 35,5  | 32,3  |
| Kohtalainen  | 40              | 41,7  | 40,5  | 38,5  | 35,6  | 32,3  | 29,4  |
| Heikko       | 0–40            | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Naiset       | Prosentti-piste | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|--------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Ylivertainen | 95              | 49,6  | 47,4  | 45,3  | 41,1  | 37,8  | 36,7  |
| Erinomainen  | 80              | 43,9  | 42,4  | 39,7  | 36,7  | 33    | 30,9  |
| Hyvä         | 60              | 39,5  | 37,8  | 36,3  | 33    | 30    | 28,1  |
| Kohtalainen  | 40              | 36,1  | 34,4  | 33    | 30,1  | 27,5  | 25,9  |
| Heikko       | 0–40            | <36,1 | <34,4 | <33   | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

| Miehet         | wattia/kilogramma (W/kg) |
|----------------|--------------------------|
| Ylivertainen   | vähintään 5,05           |
| Erinomainen    | 3,93 - 5,04              |
| Hyvä           | 2,79 - 3,92              |
| Kohtalainen    | 2,23 - 2,78              |
| Harjaantumaton | alle 2,23                |

| Naiset         | wattia/kilogramma (W/kg) |
|----------------|--------------------------|
| Ylivertainen   | vähintään 4,30           |
| Erinomainen    | 3,33 - 4,29              |
| Hyvä           | 2,36 - 3,32              |
| Kohtalainen    | 1,90 - 2,35              |
| Harjaantumaton | alle 1,90                |

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Sykealuelaskenta

| Alue | % maksimisykkeestä | Rasituksen tuntu                                                           | Edut                                                                         |
|------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | 50-60 %            | Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys                                       | Aloittelijatasen aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä                    |
| 2    | 60-70 %            | Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista | Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti                 |
| 3    | 70-80 %            | Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa                     | Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus |
| 4    | 80-90 %            | Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys               | Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta              |
| 5    | 90-100 %           | Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä              | Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa                      |

## Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmitan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.



