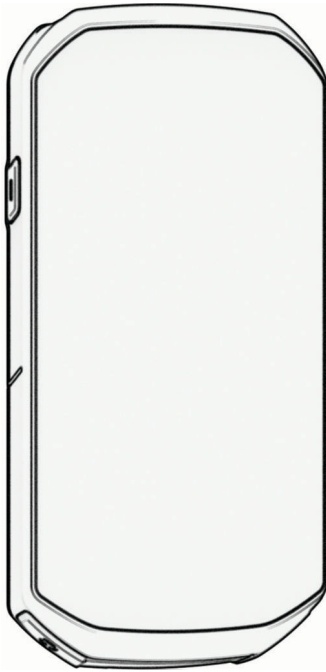


GARMIN®



EDGE® 1050 PYÖRÄTIETOKONE

Käyttöopas

© 2024 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 on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, Forerunner®, inReach®, VIRB® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™, 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 yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iPhone® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Di2™ ja Shimano STEPS™ ovat Shimano Inc:n tavaramerkkejä. 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 Alliance Corporationin rekisteröity tavaramerkki. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A04741

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Garmin Connect osuuden seuraaminen.....	12
Laitteen esittely.....	1	Osuuksien käyttöönotto.....	12
Aloituspäätteen esittely.....	3	Osuuden ajaminen kilpaa.....	13
Widgetien tarkasteleminen.....	3	Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	13
Vilkaisujen tarkasteleminen.....	4	Osuuden asetukset.....	14
Kosketuspäätteen käyttäminen.....	4	Osuuden poistaminen.....	14
Kosketuspäätteen lukitseminen.....	4	Sisäharjoittelu.....	14
Satelliittisignaalien etsiminen.....	5	Sisäharjoitusvastuksen pariliittäminen.....	14
Harjoittelu	5	Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen.....	15
Lähteminen matkaan.....	5	Vastuksen asettaminen.....	15
Virtuaalisen soittokellon käyttäminen.....	6	Tavoitetehon määrittäminen.....	15
Suorituksen arvioiminen.....	6	Intervalliharjoitukset.....	15
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	6	Intervalliharjoituksen luominen.....	16
Harjoitusohjelmat.....	6	Intervalliharjoituksen aloittaminen...	16
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	7	Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	16
Harjoituskalenterin tarkasteleminen.....	7	Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten.....	16
Power Guide.....	7	Kisakalenteri ja ensisijainen tapahtuma.....	17
Power Guiden luonti.....	8	Harjoitustavoitteen asettaminen.....	17
Power Guiden aloittaminen.....	8	Omat tilastot	17
Harjoitukset.....	8	Suorituskyky mittaukset.....	18
Harjoituksen luominen.....	9	Harjoittelun tilan tasot.....	19
Harjoitusvaiheiden toistaminen.....	9	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	19
Harjoituksen muokkaaminen.....	9	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	19
Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	10	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	20
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	10	Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten....	21
Päivittäiset harjoitusehdotukset.....	10	Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	21
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen.....	10	Välitön kuormitus.....	21
Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	10	Välittömän kuormituksen tarkasteleminen.....	21
Harjoituksen aloittaminen.....	11	Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	22
Harjoituksen lopettaminen.....	11	Pyöräilytaidon tarkasteleminen.....	23
Harjoitusten poistaminen.....	11	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	24
Osuudet.....	11	Palautumisaika.....	24
Strava™ osuudet.....	11		
Strava Segment Explore widgetin käyttäminen.....	12		

Palautumisajan näyttäminen.....	24	Kiertomatkaraitin luominen ja ajaminen.....	37
Harjoituksen kuormittavuuden arvio.....	25	Reitin luominen aiemmasta matkasta.....	37
Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	26	Garmin Connect reitin seuraaminen.....	37
FTP-testin suorittaminen.....	26	Vinkkejä reitin ajamiseen.....	38
Kynnystehon (FTP) automaattinen laskeminen.....	27	Reitin tietojen tarkasteleminen.....	38
Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen.....	28	Reitin näyttäminen kartassa.....	38
Stressitason tarkasteleminen.....	29	Reittiasetukset.....	38
Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen..	29	Reitin uudelleenlaskenta.....	38
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	29	Reitin pysäyttäminen.....	39
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä.....	29	Reitin poistaminen.....	39
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen.....	30	Trailforks reitit.....	39
Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen.....	30	Käyttäminen:ClimbPro.....	40
Kuntoiän tarkasteleminen.....	30	Nousuhakuwidgetin käyttäminen....	41
Tehominuuttien tarkasteleminen.....	30	Nousujen luokat.....	41
Omat ennätykset.....	30	Kartta-asetukset.....	41
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	30	Kartan ulkoasuasetukset.....	42
Oman ennätyksen palauttaminen....	31	Kartan suunnan vaihtaminen.....	42
Oman ennätyksen poistaminen.....	31	Karttojen hallinta.....	42
Harjoitusalueet.....	31	Reittiasetukset.....	42
		Suorituksen valitseminen reitin laskentaa varten.....	42
Navigointi.....	31	Yhteysominaisuudet.....	43
Sijainnit.....	31	Puhelimen liittäminen.....	43
Sijainnin merkitseminen.....	31	Bluetooth yhteysominaisuudet.....	43
Sijaintien tallentaminen kartasta.....	31	Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	44
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin.....	32	Tapahtumantunnistus.....	44
Navigoiminen takaisin alkuun.....	32	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	44
Ajon aloittaminen jaetusta sijainnista.....	33	Hätätoiminto.....	45
Navigointi jaettuun sijaintiin ajon aikana.....	34	Avun pyytäminen.....	45
Navigoinnin lopettaminen.....	34	Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	45
Sijaintien muokkaaminen.....	34	Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen.....	45
Sijainnin poistaminen.....	34	Automaattiviestin peruuttaminen.....	45
Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella.....	35	Tilapäivityksen lähettäminen tapahtuman jälkeen.....	46
Ilmoittaminen vaarasta.....	35	LiveTrack.....	46
Reitit.....	36	Käynnistys: LiveTrack.....	46
Reitin suunnitteleminen ja ajaminen.....	36	GroupTrack istunnon aloittaminen.....	47

GroupRide.....	48	Tehoalueiden määrittäminen.....	60
GroupRide istunnon		Tehomittarin kalibroiminen.....	61
aloittaminen.....	48	Teho polkimissa.....	61
Liittyminen GroupRide		Pyöräilyn dynamiikka.....	61
istuntoon.....	49	Pyöräilyn dynamiikan	
GroupRide viestin		hyödyntäminen.....	62
lähettäminen.....	50	Voimavaihetiedot.....	62
GroupRide kartan tila.....	50	Poikkeama osan	
Poistuminen GroupRide		keskikohdasta.....	62
istunnosta.....	51	Pyöräilyn	
Vihjeitä GroupRide istuntoihin..	51	dynamiikkaominaisuuksien	
Reaaliaikainen tapahtumien		mukauttaminen.....	62
jakaminen.....	51	Rally järjestelmän ohjelmiston	
Reaaliaikaisen tapahtumien		päivittäminen Edge	
jakamisen ottaminen		pyörätietokoneella.....	62
käyttöön.....	51	Tilannetietoisuus.....	63
Katsojien viestit.....	51	Varia kameran säädinten	
Katsojien viestien estäminen....	52	käyttäminen.....	63
Pyörähälytyksen asettaminen.....	52	Vihreän uhkatason äänen ottaminen	
Ääniopastuksen toistaminen		käyttöön.....	63
suorituksen aikana.....	52	Sähköiset vaihteet.....	63
Musiikin kuunteleminen.....	53	Edge 1050 pyörätietokone ja	
Garmin Share.....	53	sähköpyöräsi.....	63
Tietojen jakaminen Garmin Share		eBike-anturitietojen näyttäminen....	64
toiminnolla.....	53	inReach etäkäyttö.....	64
Tietojen vastaanottaminen Garmin		inReach etäkäyttötoiminnon	
Share toiminnolla.....	54	käyttäminen.....	64
Garmin Share -asetukset.....	54	Historia.....	64
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	54	Matkan tarkasteleminen.....	64
Wi-Fi yhteyden määrittäminen.....	54	Kunin harjoitusalueen ajan	
Wi-Fi asetukset.....	54	tarkasteleminen.....	65
Langattomat anturit.....	55	Matkan poistaminen.....	65
Sykevyön asettaminen paikalleen.....	56	Kaikkien yhteismäärien näyttäminen... 65	
Sykealueiden määrittäminen.....	57	Kaikkien yhteismäärien poistaminen... 65	
Tietoja sykealueista.....	57	Garmin Connect.....	66
Kuntoilutavoitteet.....	57	Ajon lähettäminen Garmin Connect	
Vinkkejä, jos syketiedot ovat		palveluun.....	66
vääriä.....	57	Tiedon tallennus.....	66
Nopeusanturin asentaminen.....	58	Tietojen hallinta.....	66
Poljinanturin asentaminen.....	59	Laitteen liittäminen	
Tietoja nopeus- ja poljinantureista... 59		tietokoneeseen.....	67
Poljinnopeuden tai voiman tietojen		Tiedostojen siirtäminen	
keskiarvot.....	59	laitteeseen.....	67
Langattomien anturien pariliitos.....	60	Tiedostojen poistaminen.....	67
Langattoman anturin akun-/		Laitteen mukauttaminen.....	67
paristonkesto.....	60	Ladattavat Connect IQ ominaisuudet..	67
Harjoittelu tehomittarien avulla.....	60		

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	68	Laitteen kielen vaihtaminen.....	77
Profiilit.....	68	Aikavyöhykkeet.....	77
Käyttäjaprofiilin määrittäminen.....	68	Laajennetun näyttötilan määrittäminen.....	77
Sukupuoliasetukset.....	68	Poistuminen laajennetusta näyttötilasta.....	77
Harjoitusasetukset.....	69	Garmin Pay™.....	77
Suoritusprofiilin päivittäminen.....	69	Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	77
Tietonäytön lisääminen.....	70	Ostoksen maksaminen Edge pyörätietokoneella.....	78
Musiikin hallintatietonäytön lisääminen.....	70	Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	78
Tietonäytön muokkaaminen.....	70	Garmin Pay korttien hallitseminen.....	78
Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen.....	71	Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	79
Hälytys- ja kehoteasetukset.....	71	Laitteen tiedot.....	79
Aluehälytysten asettaminen.....	72	Laitteen lataaminen.....	79
Toistuvien hälytysten asettaminen.....	72	Tietoja akusta.....	79
Älykkäiden syöti- ja juontihälytysten asettaminen.....	72	Pyörätietokoneen latausvinkkejä.....	80
Auto Lap.....	73	Edge pyörätietokoneen asennus.....	80
Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan.....	73	Vakiotelineen asentaminen.....	81
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	73	Maastopyöräpidikkeen asentaminen.....	82
Kierrosten merkitseminen ajan mukaan.....	73	Laitteen Edge irrottaminen.....	83
Kierrosilmoituksen mukauttaminen.....	74	Etutelineen asentaminen.....	83
Automaattisen lepotilan käyttäminen.....	74	Liean kiinnittäminen.....	84
Auto Pause -toiminnon käyttäminen.....	74	Tuotepäivitykset.....	84
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	74	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	85
Ajanoton automaattinen käynnistäminen.....	74	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	85
Satelliittiasetuksen muuttaminen....	75	Tekniset tiedot.....	85
Puhelinasetukset.....	75	Edge - tekniset tiedot.....	85
Järjestelmäasetukset.....	75	HRM-Dual - tekniset tiedot.....	85
Näyttöasetukset.....	75	Nopeusanturi 2 ja poljinanturi 2 - tekniset tiedot.....	86
Taustavalon käyttäminen.....	76	Laitteen tietojen näyttäminen.....	86
Ääniasetukset.....	76	Säädös- ja yhdenmukaisuustiedot... ..	86
Vilkaisujen mukauttaminen.....	76	Laitteen huoltaminen.....	86
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	76	Laitteen puhdistaminen.....	86
Tiedontallennusasetukset.....	76	USB-portin puhdistaminen.....	86
Mittayksiköiden muuttaminen.....	76	Sykevyön huoltaminen.....	87
Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	77	Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo.....	87
		HRM-Dual pariston vaihtaminen.....	87

Nopeusanturin pariston vaihtaminen.....	88
Poljinanturin pariston vaihtaminen..	89
Poljinnopeusanturin pariston vaihtaminen.....	90

Vianmääritys..... 90

Edge pyörätietokoneen nollaaminen...	90
Oletusasetusten palauttaminen.....	90
Käyttäjätietojen ja asetusten tyhjentäminen.....	90
Esittelytilan sulkeminen.....	91
Paristonkeston maksimoiminen.....	91
Akunsäästötilan ottaminen käyttöön.....	91
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	91
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	92
Laitteen kieli on väärä.....	92
Korkeuden asettaminen.....	92
Lämpötilalukemat.....	92
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen.....	92
Kompassin kalibroiminen.....	92
O-renkaat.....	93
Lisätietojen saaminen.....	93

Liite..... 94

Tietokentät.....	94
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	103
FTP-luokitukset.....	104
Sykealuealaskenta.....	104
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	104

Johdanto








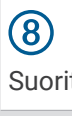


⚠ VAROITUS

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.

Laitteen esittely











	<p>Voit siirtää laitteen lepotilaan ja herättää sen painamalla tätä. Sammuuta ja käynnistä laite ja lukitse kosketusnäyttö painamalla pitkään.</p>
	<p>Painamalla tätä voit merkitä uuden kierroksen tai edetä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen.</p>
 <p>USB-portti (suojausten alla)</p>	<p>Nostamalla suojuksen voit ladata laitteen tai liittää sen tietokoneeseen. Kiinnittämällä suojuksen voit estää USB-porttia vahingoittumasta (<i>USB-portin puhdistaminen, sivu 86</i>).</p>
	<p>Käynnistä tai pysäytä suorituksen ajanotto painamalla tätä.</p>
 <p>Vilkaisut</p>	<p>Voit tarkastella tai muokata vilkaisuja pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylöspäin (<i>Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 4</i>). Valitsemalla voit avata vilkaisun tai valikon.</p>
	<p>Valitsemalla voit avata päävalikon.</p>
 <p>Dynaaminen alue</p>	<p>Voit valita tai selata esimerkiksi aiempia ajoja ja kokonaismääriä, päivittäisiä harjoitusehdotuksia sekä harjoittelun tilapäivityksiä.</p>
 <p>Suoritusprofiili</p>	<p>Voit vaihtaa suoritusprofiilia pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle. Valitsemalla tämän voit avata suoritusprofiilin ja lähteä matkaan.</p>
 <p>Widgetit</p>	<p>Voit näyttää widgetit pyyhkäisemällä alaspäin näytön yläreunasta. Sen jälkeen voit näyttää lisää widgetejä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle (<i>Widgetien tarkasteleminen, sivu 3</i>).</p>
 <p>Sähköiset liitännät</p>	<p>Lataa ulkoisen virtalisävarusteen avulla.</p>

HUOMAUTUS: voit ostaa lisävarusteita osoitteesta buy.garmin.com.

Aloituspäätön esittely

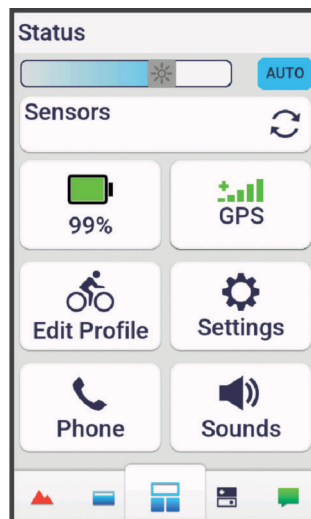
Aloituspäätöstä voit käyttää kaikkia Edge pyörätietokoneen ominaisuuksia nopeasti.

	Akun tila
	GPS-signaalin voimakkuus
	Bluetooth® tila
	Synkronoidaan
	Valitsemalla tämän voit lähteä matkaan. Voit vaihtaa pyöräprofiilia nuolilla.
Dynaaminen alue	Voit valita tai selata aiempia ajoja ja kokonaismääriä, päivittäisiä harjoitusehdotuksia, harjoittelun tilapäivityksiä sekä viimeksi luotuja reittejä ja harjoituksia.
	Valitsemalla tämän voit käyttää osuuksia, harjoituksia ja muita harjoitusasetuksia.
	Valitsemalla tämän voit selata karttaa, merkitä sijainnin, etsiä sijainteja ja luoda reitin ja navigoida sillä.
	Valitsemalla tämän voit käyttää yhteysominaisuuksia, omia ennätyksiä, yhteystietoja ja asetuksia. 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 aloituspäätössä 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.

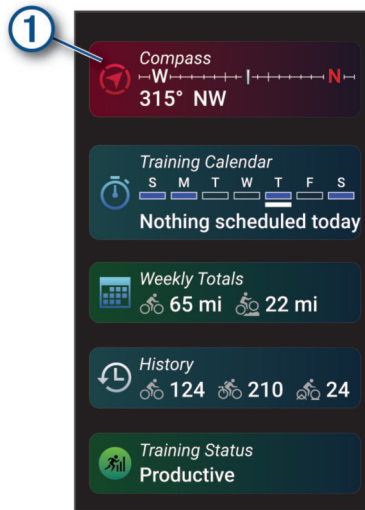
- 2 Näytä kaikki widgetit pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

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

Vilkaisujen tarkasteleminen

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

- Pyyhkäise aloitusnäytössä ylöspäin.



Laite selaa vilkaisuja.

- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun ①.
- Voit mukauttaa vilkaisuja valitsemalla ✎ (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 76*).

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 vilkaisu 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.

- 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 käytät langatonta anturia tai lisävarustetta, 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 pyöräilyprofiilia pyyhkäisemällä aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

HUOMAUTUS: historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 5 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
Voit tarkastella widgeteitä 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 valitsemalla . Tarkat ajotyyppin tiedot ovat tärkeitä pyöräilyyn sopivien reittien suunnittelun kannalta.
- 8 Valitse **Tallenna**.
 - 9 Valitse .

Virtuaalisen soittokellon käyttäminen

HUOMAUTUS

Ominaisuuden käyttö saattaa olla säädeltyä tai kiellettyä joillakin hallintoalueilla. Vastaat siitä, että noudatat kaikkia pyöränkellojen käyttöön sovellettavia lakeja, säädöksiä ja määräyksiä alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Voit varoittaa jalankulkijoita ja muita pyöräilijöitä, kun lähestyt tai ohitat heitä.

- 1 Lähde ajamaan.
- 2 Näytä ajanoton päällekkäiskuva napauttamalla näyttöä.



- 3 Valitse .

Suorituksen arvioiminen

Voit mukauttaa suoritusprofiiliasi itsearviointiasetusta (*Harjoitusasetukset, sivu 69*).

- 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.

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.

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 66](#)) ja sinun on pariliitettävä Edge pyörätietokone yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Harjoitusohjelmat**.
- 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.

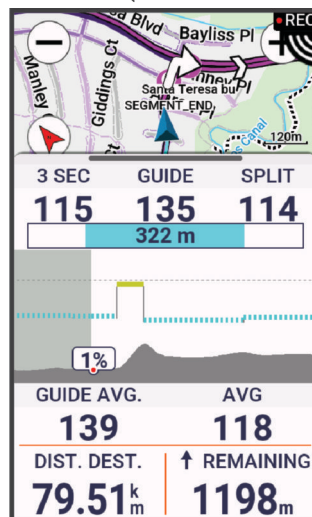
- 1 Valitse **Harjoittelu**.
- 2 Valitse .
- 3 Valitsemalla päivän voit näyttää ajoitetun harjoituksen tai tallennetun matkan.

Power Guide

Luomalla tehostrategian 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 8](#)). 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 94](#)).



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 8](#)).

- 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. Ensisijainen 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 66](#)).


- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Harjoitukset > Luo harjoitus**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Luo oma mukautettu harjoitus.
- 5 Valitse **Tallenna**.
- 6 Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.

Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluettelosi.

HUOMAUTUS: voit lähettää tämän harjoituksen laitteeseesi ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 10](#)).

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 66](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > 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 7](#)) ja mukautuvat tulevaan kisaan ([Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten, sivu 16](#)).

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 tarvittaessa vaihtoehto:
 - Lisää harjoitukseen reitti valitsemalla 📍.
 - Tarkista säätila valitsemalla ☁️.
 - Tarkista ajoon liittyvät keskeiset ehdotukset valitsemalla 🍏.
- 4 Valitse **Aja**.
- 5 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 ✓.

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 ennätöksesi tai toisen osuuden aiemmin ajaneen pyöräilijän ennätyksen.

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia Edge 1050 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.

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 66).

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.
- 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.

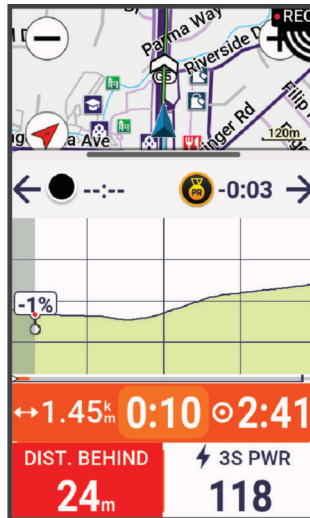
- 1 Valitse **Harjoittelu > Osuudet > ⋮ > Käyttöön/pois > Muokkaa useita**.
- 2 Valitse käyttöön otettavat osuudet.

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, suoritukseksi 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 tietönäyttö 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 osuuksien 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 osuuksien poistamisen laitteesta.


Osuuden poistaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu > Osuudet**.
- 2 Valitse osuus.
- 3 Valitse  > .

Sisäharjoittelu

Laitte 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 14*).

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 > Älyharjoitusvastus**.


2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Vapaa-ajo** voit säätää vastusvipua manuaalisesti.
- Valitsemalla **Seuraa reittiä** voit seurata tallennettua reittiä (*Reitit, sivu 36*).
- 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 > Älyharjoitusvastus > 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 > Älyharjoitusvastus > 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

Edge 1050 pyörätietokoneessa on valmiiksi ladattuna oletusarvoinen intervalliharjoitus, jota mukauttamalla voit luoda oman intervalliharjoituksen.

- 1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset > 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:
 - Muokkaa toistojen määrää valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset > 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 ▶.

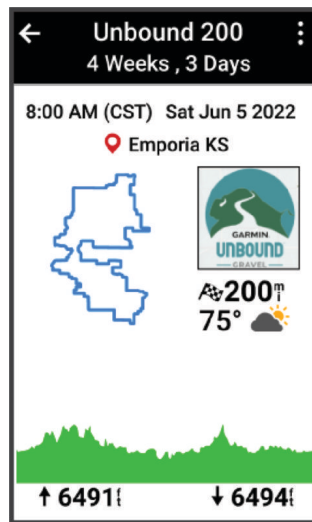
Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten

Edge pyörätietokone voi suositella päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 19*) 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 lisää kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa Edge pyörätietokoneessa lisäämällä ensisijaisen tapahtuman vilkaisun (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 76*). 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 1050 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. Pyöräily-suorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa 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 vaatimaan 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, ettet pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

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 kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluusi 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 arviot päivittyvät 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 suorituskykyysi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi](#), sivu 29).


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 pyöräilyä varten käyttämällä Garmin laitetta pariliitetyn yhteensopivan syke- ja voimamittarin kanssa.

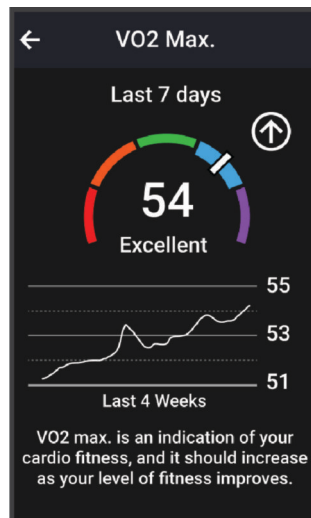
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

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 68*) 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 103*) ja osoitteessa 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 1050 laite antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi 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.

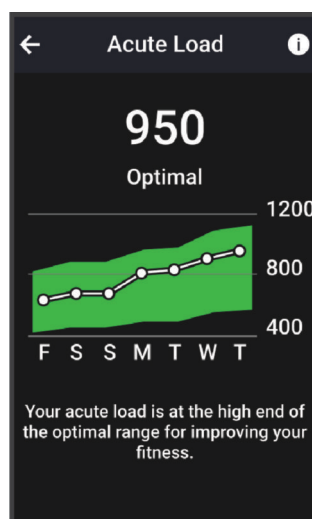
Välittömän kuormituksen tarkasteleminen

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 68*) 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 suorituskyvyn 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

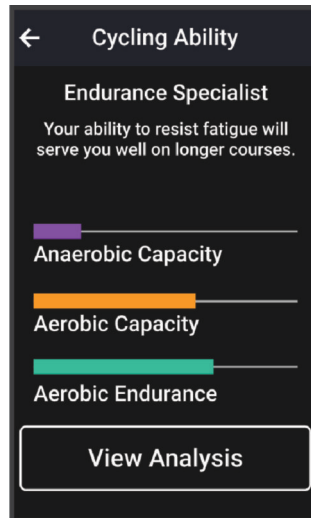
Pyöräilytaidon tarkastelua varten tarvitset 7 päivän harjoitteluhistorian, käyttäjäprofiiliisi tallennetun maksimaalisen hapenottokyvyn (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 19*) ja pariliitetyllä tehomittarilla tallennetun tehokkuuskäyrän (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 29*).

Pyöräilytaito mittaa suorituskykyäsi kolmessa luokassa: aerobinen kestävyys, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen kapasiteetti. Pyöräilytaito sisältää nykyisen ajatustyyppiä, kuten kiipeilijä. Myös käyttäjäprofiiliisi lisäämäsi tiedot, kuten kehon paino, helpottavat ajatustyyppiä määrittämistä (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 68*).

1 Näytä pyöräilytaitovilkaisu pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä.

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

2 Katso nykyinen ajatustyyppi 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 22*). 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 hapenkulutusarvo (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 tyyppin 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.

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 68*) 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.

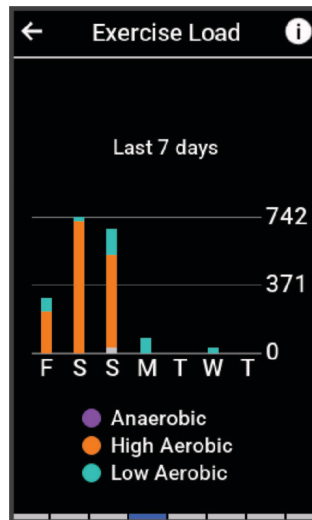
Harjoituksen kuormittavuuden arvio

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 68*) 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.

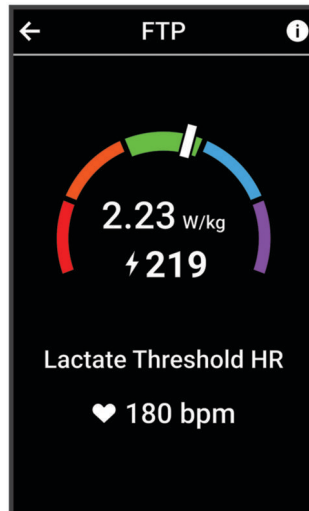


Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumäärittysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat kynnystehollesi tarkemman arvon, voit suorittaa FTP-testin pariliitetyn tehomittarin ja sykemittarin avulla (*FTP-testin suorittaminen, sivu 26*).

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 104*).

FTP-testin suorittaminen

Jotta voit määrittää kynnystehosi FTP-testin avulla, tarvitset pariliitetyn tehomittarin ja sykemittarin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 60*).

1 Valitse  > **Omat tilastot** > **Teho** > **FTP** >  > **FTP-testi** > **Aja**.

2 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin testivaiheen, tavoitteen ja nykyiset tehotiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

3 Pysäytä suorituksen ajanotto valitsemalla .




4 Valitse **Tallenna**.

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

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**.

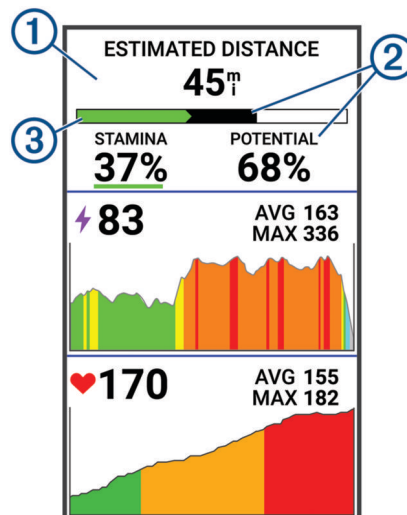
Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.



Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen

Laite voi arvioida reaaliaikaisen kestävytesi syketietojesi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 19). Työskentelysi suorituksen aikana vaikuttaa kestävyteesi. Reaaliaikainen kestävyuden seuranta käyttää fysiologisia mittauksiasi, viimeisimpiä suorituksiasi ja pitkän aikavälin suoritushistoriaasi, kuten harjoittelun kestoa, kuljettua matkaa ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta (*Suorituskykymittaukset*, sivu 18).

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

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse pyöräprofiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät**.
- 4 Avaa **Kestävyys**-tietonäyttö pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 5 Valitse .
- 6 Voit näyttää tietonäytön ajon aikana valitsemalla **Näytä näyttö**.
- 7 Valitse kestävyysvaihtoehto valitsemalla **Näytä nykyinen ponnistelu**.
- 8 Valitse ensisijaiseksi tietokentäksi **Näytä matka** tai **Näytä aika**.
- 9 Valitse **Muokkaa tietokenttiä**.
- 10 Voit muuttaa asettelua valitsemalla **+** tai **-**.
- 11 Tarvittaessa voit vaihtaa kentän toiseen napauttamalla tai muokata kenttää koskettamalla sitä pitkään.
- 12 Valitse .
- 13 Lähde matkaan (*Lähteminen matkaan*, sivu 5).
- 14 Avaa tietonäyttö pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.



- 1 Ensisijainen kestävyuden tietokenttä Voit katsoa aika- tai matka-arvion siitä, miten kauan jaksat nykyisellä ponnistelutasollasi, ennen kuin väsyt täysin.
- 2 Mahdollisen kestävyuden arvio Ajattele mahdollista kestävyyttä polttoainesäiliösi kokonaiskapasiteettina. Se laskee sitä nopeammin, mitä korkeammalla ponnistelutasolla ajat. Mahdollinen kestävyys laskee hitaammin, jos vähennät ponnistelua tai lepäät.
- 3 Nykyisen kestävyuden 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.
 -  Punainen: kestävyys laskee.
 -  Oranssi: kestävyys on tasainen.




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 kovan 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 tehokkuuskäyrääsi, sinun täytyy pariliittää tehomittari laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 60*).

Tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi 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 1050 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 1050 pyörätietokoneella.

Synkronoi Edge 1050 pyörätietokone ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilillesi.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 6*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Edge 1050 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, palautumispaute ja harjoitusosuudet 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 seurannaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kaksi kertaa viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 19).

Valitse vaihtoehto:

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

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 kuntoikäsiin.

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 36*) ja etappien navigointia (*Osuudet, sivu 11*).

- Sijainnit ja paikkojen löytäminen (*Sijainnit, sivu 31*)
- Reitin suunnittelu (*Reitit, sivu 36*)
- Reittiasetukset (*Reittiasetukset, sivu 42*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 41*)

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 vilkaisuilmukkaan (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 76*).

- 1 Valitse **Navigointi**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Tarkenna hakua valitsemalla 🔍.
 - Valitsemalla **Etsi kartalta** voit navigoida kohteeseen kartalla.
 - Valitsemalla **Reitit** voit käyttää navigointiin tallennettua reittiä (*Reitit, sivu 36*).
 - Navigoi johonkin 50 viimeksi löytämästäsi sijainnista valitsemalla **Viimeksi löydetyt**.
 - Navigoi kohdepisteeseen, kaupunkiin, osoitteeseen, risteykseen tai tunnettuihin koordinaatteihin valitsemalla **Luokat**.
 - Navigoi tallennettuun sijaintiin valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Voit navigoida maastopyöräilyreittiverkostossa valitsemalla **MTB-polun navigointi**.
 - Voit tarkentaa hakualuetta valitsemalla ⋮ > **Paikan etsiminen läheltä**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Aja**.
- 5 Jatka määränpähän näytön ohjeiden mukaan.



Navigoiminen takaisin alkuun

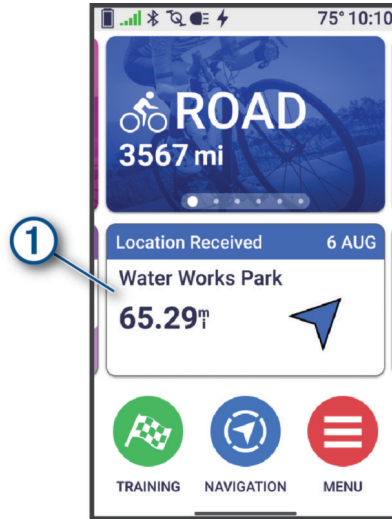
Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa reitin vaiheessa.

- 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**.
Laitte 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 35*).

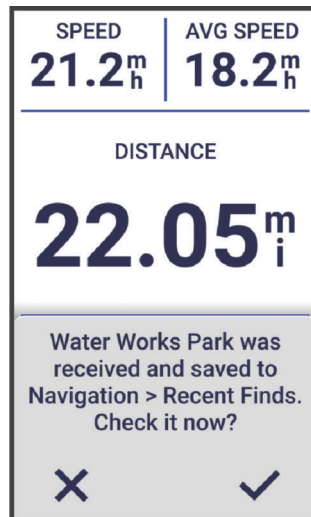
- 1 Valitse jaetun sijainnin tiedot aloitusnäytön dynaamisella alueella ①.



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

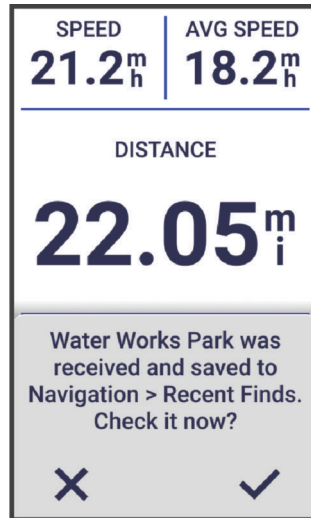
Tämä ominaisuus on tarkoitettu GPS-ajoon. Jos käytät ajaessasi Sisäkäyttöä, jossa navigointi ei ole käytössä, ohita ilmoitus valitsemalla ✓.

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

Edge pyörätietokoneella voi vastaanottaa jaettuja sijainteja ja navigoida niihin (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 35*).

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 Napauta näyttöä.

2 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 sijaintitietojesi, 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 33](#)).

Ilmoittaminen vaarasta

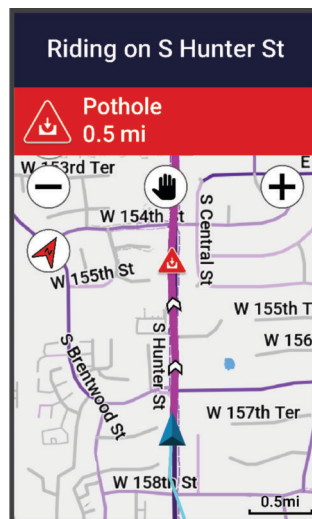
VAROITUS

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 suunnittelu 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 37](#)).

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 löydetyt** 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 **Hakutyökälyt** > **Osoitteet** ja kirjoittamalla osoitteen.
- Voit valita risteyksen valitsemalla **Hakutyökälyt** > **Risteykset** ja kirjoittamalla katujen nimet.
- Voit käyttää koordinaatteja valitsemalla **Hakutyökälyt** > **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

Laitte luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden, aloituspaikan ja navigointisuunnan perusteella.

- 1 Valitse **Navigointi** > **Reitit** > **+** > **Kiertomatkareitti**.
- 2 Valitse **Etäisyys** ja anna reitin kokonaismatka.
- 3 Valitse **Aloituspaikka**.
- 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 löydetyt** 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 Connectarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 66).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen 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 ilmestyy laitteessa aloitusnäytön dynaamiselle alueelle.
- 6 Valitse reitti.
HUOMAUTUS: tarvittaessa voit valita eri reitin valitsemalla **Navigointi** > **Reitit**.
- 7 Valitse **Aja**.

Vinkkejä reitin ajamiseen


- Käytä käänносopastusta (*Reittiasetukset, sivu 38*).
- 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 > **.

Käännosopastus: ottaa käännoskehotteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Suuntapoikkeamahälytykset: ilmoittaa, jos eksyt reitiltä.

Poista: mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen reittien poistamisen laitteesta.

VIHJE: voit hakea tallennettuja reittejä nimellä hakukentässä ja lajitella tallennetut reitit nimen, päiväyksen, matkan tai läheisyyden mukaan.

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 .

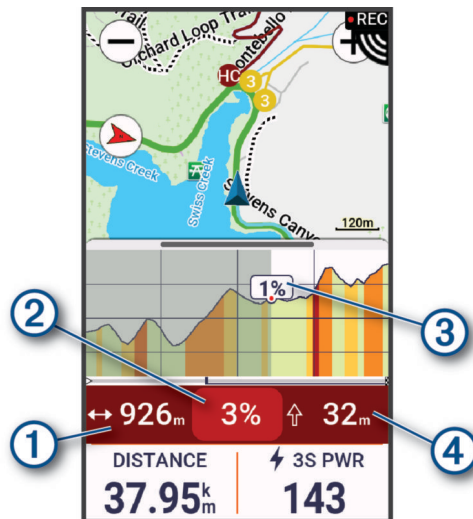
Trailforks reitit

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.

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 69*).
- 2 Valitse **Nousun tunnistus**.
- 3 Valitse sisällytettävät nousujen luokat vaikeuden mukaan (*Nousujen luokat, sivu 41*).
- 4 Valitse **Tila**
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Navigoitaessa** ClimbPro on käytössä vain, kun seuraat reittiä (*Reitit, sivu 36*) tai navigoit määränpäähän (*Navigoiminen tallennettuun sijaintiin, sivu 32*).
 - Valitsemalla **Aina** ClimbPro on käytössä aina ajaessasi.
- 6 Valitse **Maaston tyyppi** ja valitse vaihtoehto.
- 7 Voit tarkastella nousuja nousuhakuwidgetissä (*Nousuhakuwidgetin käyttäminen, sivu 41*).
VIHJE: nousut näkyvät myös reitin tiedoissa (*Reitin tietojen tarkasteleminen, sivu 38*).
- 8 Lähte ajamaan.
Nousun alussa ClimbPro näyttö avautuu automaattisesti.



①	Jäljellä oleva matka nykyisessä nousussa
②	Jäljellä oleva keskikaltevuus nykyisessä nousussa
③	Nykyinen kaltevuus
④	Jäljellä oleva nousu nykyisessä nousussa

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 41*).
- Valitse **Maksimi vaikeusaste** ja määritä nousun enimmäisluokka (*Nousujen luokat, sivu 41*).
- 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 näyttötavan 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 42*).

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

Kartan ulkoasuasetukset

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

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

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

Kartan yksityiskohtat: säättää kartan yksityiskohtien määrää.

Väritila: muuttaa kartan ulkoasua ajon tyyppin mukaan.

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.

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 määritys: määrittää navigoitaessa vältettävät tietyypit.

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 liittäminen

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

1 Käynnistä laite painamalla  pitkään.

Laitteen kieli valitaan, kun laite käynnistetään ensimmäisen kerran. Seuraavassa näytössä kehoitetaan pariliittämään laite puhelimeen.

VIHJE: voit tarkastella tilawidgetiä pyyhkäisemällä aloitusnäytössä alas ja siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti valitsemalla **Puhelin > Pariliitä älypuhelin** (*Widgetien tarkasteleminen, sivu 3*).

2 Skanna QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

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

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.

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 laitteeseesi.

Siirrot laitteiden välillä: voit siirtää tiedostoja langattomasti toiseen yhteensopivaan Edge 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.

Musiikin hallinta: voit hallita puhelimen musiikin toistoa laitteella.

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit laitteessa.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet: (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 44*)

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 1050 laitteessa on oltava GPS käytössä ja laitteen on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Edge 1050 laitteessa on turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, jotka on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

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

Tapahtumantunnistus: kun Edge 1050 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 yhteisösivustojen 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.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimessa 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.

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 hätäyhteys henkilöiden tiedot Garmin Connect sovelluksessa. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteys henkilön 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 hätäyhteys henkilöille.

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

Avun pyytäminen

HUOMAUTUS

Jotta voit pyytää apua, ota GPS käyttöön Edge laitteessa ja määritä hätäyhteys henkilöiden tiedot Garmin Connect sovelluksessa. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteys henkilön 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**.

Hätäyhteys henkilöiden lisääminen

Hätäyhteys henkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitys ominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteys henkilöt > Lisää hätäyhteys henkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteys henkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteys henkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteys henkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteys henkilö.

Hätäyhteys henkilöiden tarkasteleminen

Voit tarkastella hätäyhteys henkilöiden tietoja laitteessasi vasta, kun olet määrittänyt ajajan tiedot ja hätäyhteys henkilöt Garmin Connect sovelluksessa.

Valitse  > **Turvallisuus & jäljitys > Hätäyhteys henkilöt**.

Hätäyhteys henkilöiden nimet ja puhelinnumerot tulevat näkyviin.

Automaattiviestin peruuttaminen

Kun laite havaitsee tapahtuman, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähettämisen hätäyhteys henkilöille pariliitetyssä puhelimessa.

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.

LiveTrack

HUOMAUTUS


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

LiveTrack toiminnolla 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 1050 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 tämäntyyppisen 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 51*).
 - Valitsemalla **Jatka LiveTrack-harjoitusta** voit pidentää LiveTrack istunnon katseluajan 24 tuntiin.
- 3 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.






Vastaanottajat voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect seurantasivulla.

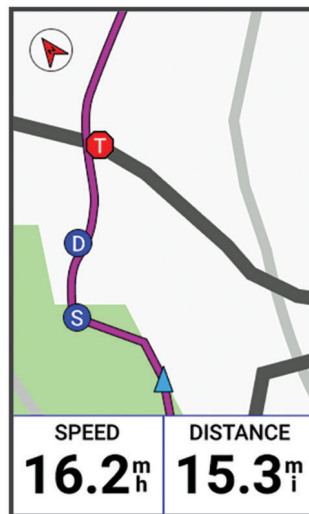
GroupTrack istunnon aloittaminen

Jotta voit aloittaa GroupTrack istunnon, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty laitteeseen ([Puhelimen liittäminen, sivu 43](#)).

HUOMAUTUS: ominaisuus on pakollinen ryhmälenkeillä Edge 1030, 830, 530 pyörätietokoneissa ja aiemmissa. Käytä Edge 1040, 840, 540 pyörätietokoneissa ja uudemmissa GroupRide ominaisuutta ([Liittyminen GroupRide istuntoon, sivu 49](#)).

Ajon aikana voit nähdä toiset GroupTrack istuntonsi ajajat kartalla.

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




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

- 7 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 1050 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 sijaintitietoja muiden ajajien kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijaintitietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

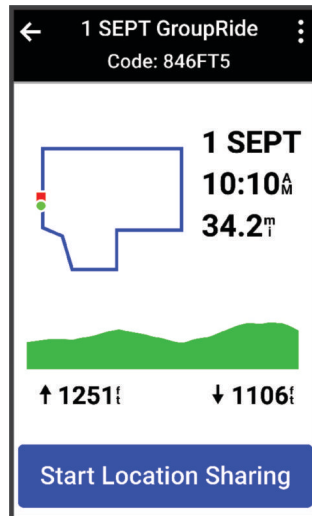
GroupRide toiminnolla voit luoda ja käyttää Edge pyörätietokoneessa jaettuja reittejä, ryhmäviestejä ja reaaliaikaisia sijaintitietoja niiden ajajien kanssa, joilla on yhteensopiva laite.

GroupRide istunnon aloittaminen

Jotta voit aloittaa GroupRide istunnon, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty laitteeseen (*Puhelimen liittäminen, sivu 43*). 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 36*).
- 5 Voit kilpailla muiden ajajien kanssa sijoituksista ja palkinnoista valitsemalla **Kilpailut**.
- 6 Valitse **Luo koodi**.

Edge pyörätietokone luo koodin, jonka voit lähettää muille ajajille.

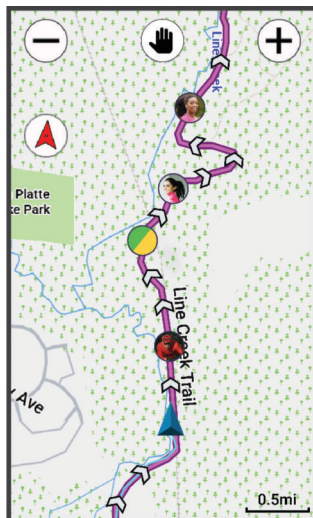


- 7 Valitse **:** > **Jaa koodi** > **✓**.
- 8 Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse **Näytä koodi** > **Jaa**.
- 9 Valitse tapa, jolla jaat koodin muiden ajajien kanssa.
Garmin Connect sovellus jakaa GroupRide koodin yhteyshenkilöidesi kanssa.
- 10 Valitse Edge pyörätietokoneessa **Aloita sijainnin 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 50*).



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 76*).

2 Valitse **Anna koodi**.

3 Anna kuusinumeroinen koodi ja valitse ✓.



Edge pyörätietokone lataa reitin automaattisesti.

4 Valitse ajopäivänä **Aloita sijainnin jako**.

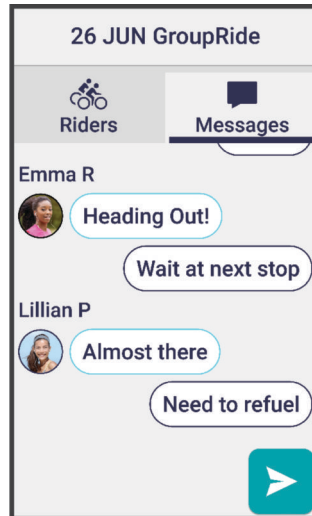
5 Valitse ► ja lähde ajamaan.

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 49](#)).

GroupRide kartan tila

Ajon aikana voit nähdä toiset GroupRide istuntonsi 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 viimeistelee suoritus valitsemalla  > **Tallenna**.

VIHJE: Edge pyörätietokone poistaa GroupRide istunnon automaattisesti sen vanhennuttua ([Vihjeitä GroupRide istuntoihin, sivu 51](#)).

Vihjeitä GroupRide istuntoihin

- Aja ulkona käyttämällä GPS-toimintoa.
- Pariliitä yhteensopiva Edge pyörätietokone puhelimeesi Bluetooth tekniikalla.
- Ryhmälänskin 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 50](#)).

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 1050 pyörätietokoneessa.

Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen on käytössä 24 tunnin ajan.

Katsojien viestit

HUOMAUTUS: pariliitettyssä 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 suorituksen aikana

Jotta voit toistaa ääniopastusta puhelimella, tarvitset puhelimen, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty Edge pyörätietokoneeseen. Ääniopastuksen aikana puhelin mykistää ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi.

Voit määrittää Edge pyörätietokoneen toistamaan motivoivia tilailmoituksia ajon tai muun suorituksen aikana. Ääniopasteita voi toistaa laitteella tai puhelimella. Niitä ovat kierroksen numero ja kierrosaika sekä navigointi-, teho-, tahti-, nopeus- sekä syketiedot. Lisäksi voit mukauttaa äänenvoimakkuutta.

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

2 Säädä äänenvoimakkuutta **Ääniopasteet** liukusäätimellä.

3 Valitse **Ääniopasteet**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse, millä laitteella ääniopasteet toistetaan, valitsemalla **Äänilähtö**.
- Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.
HUOMAUTUS: jos määrität, että ääniopasteet toistetaan puhelimella, sinun on päivitettävä murre puhelimen asetuksista.
- Voit vaihtaa ääniopastuksen mies- tai naisääneksi valitsemalla **Ääni**.
- Jos haluat kuulla hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpään, valitse **Navigointihälytykset**.
- Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät ajastimen (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
- Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.
- Jos haluat toistaa harjoitushälytykset ääniopasteina, valitse **Harjoitushälytykset**.
- Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset**.
- Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.

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 70*).
 - 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 kehoitettava 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 54*). 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 kehoitettava 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.

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 etsiä ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään laitteeseen.

Karttapäivitykset: voit päivittää Edge pyörätietokoneen kartat. Kun pidät kartat ajan tasalla, laite löytää myös hiljattain lisätyt sijainnit ja pystyy laskemaan reitit mahdollisimman tarkasti (*Karttojen hallinta, sivu 42*).

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 liittäminen, sivu 43*).
 - Siirry osoitteeseen 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 ja sitä voi käyttää niiden kanssa ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 60*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 70*). 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.

Anturin tyyppi	Kuvaus
eBike	Voit käyttää laitetta sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja (<i>eBike-anturitietojen näyttäminen, sivu 64</i>).
Edge-kaukosäädin	Voit ohjata Edge pyörätietokonetta Edge kaukosäätimellä. Voit esimerkiksi käynnistää suorituksen ajanoton, merkitä kierroksia ja selata tietonäyttöjä.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää yhteensopivan Garmin kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Syke	Voit tarkastella syketietoja suorituksen aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM-Fit™, HRM-Pro™ tai HRM-Dual™ sykemittaria. inReach® etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Edge pyörätietokoneesta (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 64</i>).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja.
Teho	Voit tarkastella tehotietoja laitteessa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (<i>Tehoalueiden määrittäminen, sivu 60</i>) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (<i>Aluehälytysten asettaminen, sivu 72</i>).
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 (<i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 63</i>).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Edge 1050 laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Edge 1050 laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano STEPS	Voit käyttää laitetta Shimano STEPS™ sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja (<i>eBike-anturitietojen näyttäminen, sivu 64</i>).
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää laitetta sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (<i>Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 15</i>).
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (<i>Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 104</i>).
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 laitteesta.

Sykevyön asettaminen paikalleen

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

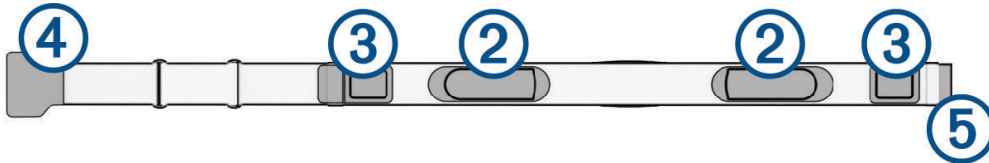
Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



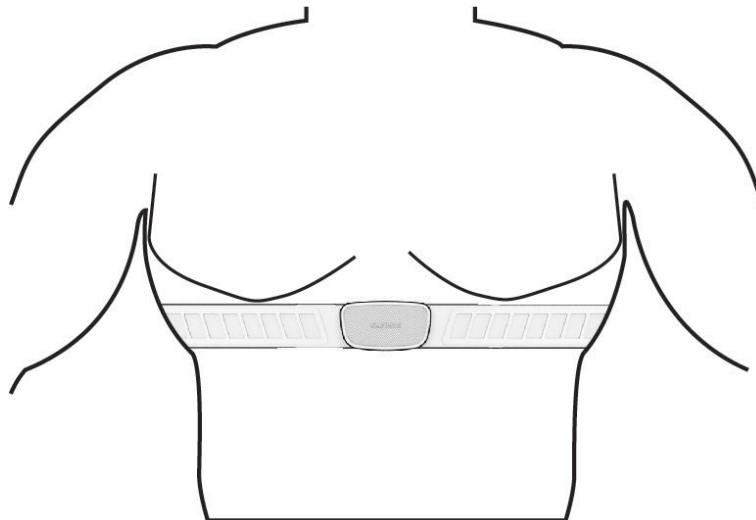
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

- 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 taittua.



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 syketedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmääritysvinkit (*Vinkkejä, jos syketedot ovat väärä*, 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 maksimisykearvosasi, anaerobinen kynnyksesi ja leposykearvosasi.

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.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta, sivu 104*-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.

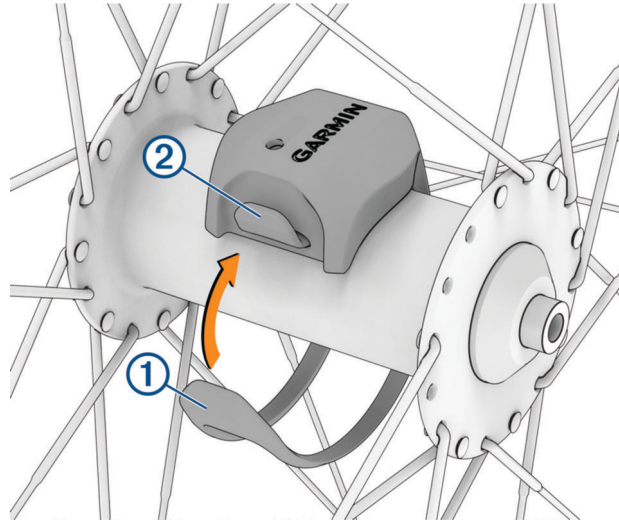
- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen, sivu 87*).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
Synteettiset kankaat, jotka 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.

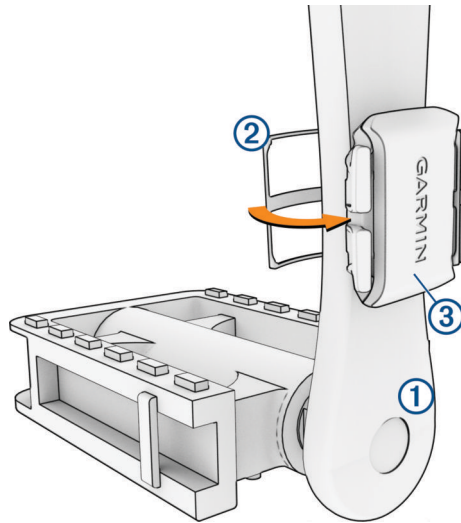
HUOMAUTUS: merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

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 käytävissä, 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 pariitus

Aseta sykevö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariituksen.

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariliitosta ANT+ tekniikalla. Pariliitoksen jälkeen Edge pyörätietokone yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

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

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

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

2 Valitse  > **Tunnistimet** > **Lisää tunnistin**.

3 Valitse vaihtoehto:

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

Näyttöön tulee käytettävissä olevien anturien luettelo.

4 Valitse, mitkä anturit pariliitetään laitteeseen.

5 Valitse .

Kun anturi on liitetty laitteeseesi, 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 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 72*).
- Mukauta tehotietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 70*).

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 **Määritys**.

Tehomittarin kalibroiminen

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

Tehomittarin kalibroitiohjeet 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.

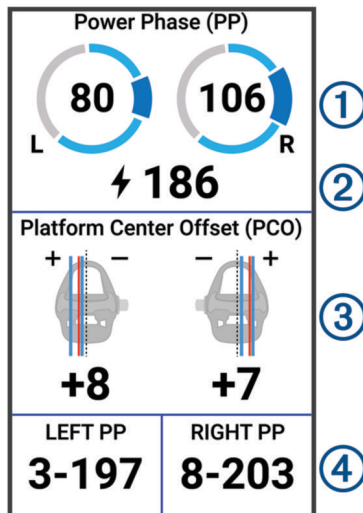
Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data.

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 70*).

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 66*).

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 66*).
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

Pyöräilyturvallisuutta 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 pyöräilyturvallisuutta 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. Vastaat 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 Voit avata widgetit pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
- 2 Vieritä Varia kameran säädinwidgetin kohtaan ja valitse vaihtoehto:
 - Näytä kameran asetukset valitsemalla **Tutkan kamera**
 - Ota valokuva valitsemalla .
 - Tallenna leike valitsemalla .

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 70*). Kun hienosäädät sähköisiä vaihteita, Edge pyörätietokone voi näyttää säätöarvot.

Edge I050 pyörätietokone ja sähköpyöräsi

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa sähköpyörää (kuten Shimano STEPS), sinun on pariliitettävä se Edge pyörätietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 60*). Valinnaista sähköpyörätietonäyttöä ja tietokenttiä voi mukauttaa (*Tietonäytön lisääminen, sivu 70*).






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 pyörätietokoneesta. Osoitteessa buy.garmin.com on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaite.
- 2 Valitse Edge pyörätietokoneessa  > **Tunnistimet** > **Lisää tunnistin** > **inReach**.
- 3 Valitse inReach satelliittiviestintälaite ja valitse .
- 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

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, nopeudesta, kierroksista ja korkeudesta sekä valinnaiset tiedot 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 Valitse **Historia** > **Matkat**.
- 2 Valitse matka.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.


Kunkin harjoitusalueen ajan tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella aikaasi kullakin harjoitusalueella, sinun täytyy pariliittää laitteesi yhteensopivan syke- tai tehomittarin kanssa, 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 70*).

- 1 Valitse **Historia > Matkat**.
- 2 Valitse matka.
- 3 Valitse **Yhteenveto**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sykealueet**.
 - Valitse **Tehoalueet**.

Matkan poistaminen


- 1 Valitse **Historia > Matkat**.
- 2 Pyyhkäise matkan päällä vasemmalle ja valitse .

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

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

Valitse **Historia > Yhteensä**.

Kaikkien yhteismäärien poistaminen

- 1 Valitse **Historia > Yhteensä**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat poistaa kaikki yhteismäärätiedot historiasta, valitse .
 - Jos haluat poistaa yhden suoritusprofiilin yhteismäärät, valitse profiili.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

- 3 Valitse .

Garmin Connect

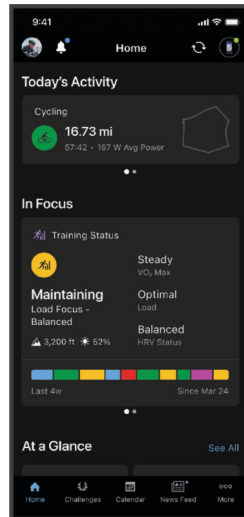
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa 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 suunnittelu: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

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.

Tiedon tallennus

Laitte 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

HUOMAUTUS: laite ei ole yhteensopiva Windows® 95, 98, Me ja Windows NT® eikä Mac® OS 10.3 käyttöjärjestelmien ja niitä aiempien kanssa.

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.

Windows tietokoneissa laite näkyy siirrettävänä levynä tai kannettavana laitteena. Mac tietokoneissa laite näkyy taltiona.

HUOMAUTUS: laitteen asemat eivät näy kaikissa tietokoneissa, joissa on useita verkkoasemia. Lisätietoja aseman liittamisestä on käyttöjärjestelmän oppaissa.

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

Laitteen mukauttaminen

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 tyyppisiä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

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. Laite laskee tarkat matkatiedot antamiesi tietojen perusteella.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

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

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

Sukupuoliasetukset

Laitteen alkumäärittämisessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät laitteen alkumäärittämisessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Harjoitusasetukset

Seuraavilla asetuksilla voit mukauttaa laitetta harjoittelutarpeidesi mukaan. Asetukset tallennetaan toimintoprofiiliin. 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 kehoiteasetukset, sivu 71*).

Automaattinen lepotila: määrittää laitteen siirtymään automaattisesti lepotilaan, kun sitä ei ole käytetty viiteen minuuttiin (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 74*).

Nousut: ottaa käyttöön ClimbPro ominaisuuden ja määrittää laitteen tunnistamat nousutyypit (*Käyttäminen:ClimbPro, sivu 40*).

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 70*).

MTB/CX: ottaa käyttöön vaikeuden, sujuvuuden ja hyppyjen tallennuksen. Tällä asetuksella voit ottaa käyttöön hyppyhälytykset.

Navigointi: määrittää navigointiviestit ja mukauttaa kartta- ja reititysasetuksia (*Kartta-asetukset, sivu 41*) (*Reittiasetukset, sivu 42*).

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

Ajon tyyppi: määrittää suoritusprofiilille tyypillisen ajotyypin, kuten työmatkan.

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

Satelliittijärjestelmät: voit poistaa GPS:n käytöstä (*Sisäharjoittelu, sivu 14*) tai määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 75*).

Osuudet: ottaa käyttöön otetut osuudet käyttöön (*Osuuksien käyttöönotto, sivu 12*).

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

Ajanotto: 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 69*).

VIHJE: suoritusprofiileja voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista.

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.








2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse profiili.
- Jos haluat lisätä tai kopioida profiilin, valitse **Luo uusi**.

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 ajotyypin tiedot ovat tärkeitä pyöräilyyn sopivien reittien suunnittelun kannalta.



Tietonäytön lisääminen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää** > **Tietonäyttö**.
- 4 Valitse luokka ja yksi tai useampi tietokenttä.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta (*Tietokentät, sivu 94*).
- 5 Valitse .
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse toinen luokka, jotta voit valita lisää tietokenttiä.
 - Valitse .
- 7 Voit muuttaa asettelua valitsemalla  tai .
- 8 Valitse .
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Järjestä tietokentät uudelleen napauttamalla ensin yhtä ja sitten toista tietokenttää.
 - Muuta tietokenttää koskettamalla sitä pitkään.
- 10 Valitse .

Lisätty tietonäyttö ilmestyy profiiliin tietonäyttöluetteloon (*Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 71*).








Musiikin hallintatietonäytön lisääminen

Voit mukauttaa tietonäyttöä siten, että siinä näkyy musiikin hallinta ja reaaliaikaisia tietoja, kuten kierrosaika tai kokonaisuus (*Musiikin kuunteleminen, sivu 53*).



- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää** > **Musiikin hallinta**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Järjestä tietokentät uudelleen napauttamalla ensin yhtä ja sitten toista tietokenttää.
 - Voit muuttaa tietokenttää kaksoisnapauttamalla sitä.
- 5 Valitse .

Lisätty musiikkitietonäyttö ilmestyy profiiliin tietonäyttöluetteloon (*Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 71*).

Tietonäytön muokkaaminen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät**.
- 4 Avaa tietonäyttö pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa asettelua valitsemalla  > **Muokkaa tietokenttiä** ja  tai .
 - VIHJE:** lisäksi voit vaihtaa kentän toiseen napauttamalla tai muokata kenttää koskettamalla sitä pitkään.
 - Voit näyttää tai piilottaa tietonäytön ajon aikana valitsemalla  > **Näytä näyttö**.
 - Voit poistaa tietonäytön koskettamalla sitä pitkään ja vetämällä sen kohtaan .
- 6 Valitse .

Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät**.
- 4 Valitse tietonäyttö pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 5 Kosketa tietonäyttöä pitkään ja vedä se uuteen kohtaan.
- 6 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 69*).

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

Jyrkkien mutkien varoitukset: ottaa käyttöön hälytykset hankalista käännoksistä.

Vilkkaiden teiden varoitukset: ottaa käyttöön hälytykset vilkkaasti liikennöidyistä alueista.

Varoitukset vaaroista tiellä: ottaa käyttöön hälytykset vaaroista tiellä, kuten kuopista tai esteistä (*Ilmoittaminen vaarasta, sivu 35*).

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 73*).

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 72*).

Poljinnopeushälytys: määrittää laitteen hälyttämään, kun poljinnopeutesi ylittää tai alittaa mukautetun määrän toistoja minuutissa (*Aluehälytysten asettaminen, sivu 72*).

Tehohälytys: määrittää laitteen hälyttämään, kun tehokynnyksesi ylittää tai alittaa tavoitealueen (*Aluehälytysten asettaminen, sivu 72*).

Käännä tak. -häl.: määrittää hälytyksen ilmoittamaan, kun sinun on käännäyttävä 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 mittaus 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 harjoitusaluetta (*Harjoitusalueet, sivu 31*).

- 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 äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 77*).

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 77*).

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, keston 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 77*).

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 **Häilytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -häilytys.
- 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 tiettyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset .
- 8 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 70](#)).





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 **Häilytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -häilytys.
- 5 Valitse **Auto Lap-laukaisin** > **Matkan mukaan**.
- 6 Valitse **Kierros**:
- 7 Määritä arvo.
- 8 Valitse .
- 9 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 70](#)).

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 **Häilytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -häilytys.
- 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 70](#)).

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 pysähdyt 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 **Ajanotto** > **Auto Pause**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
 - Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.
- 5 Mukauta valinnaisia aikatietokenttiä tarvittaessa (*Tietönäytön lisääminen, sivu 70*).



Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietönäkymät** >  > **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 **Ajanotto** > **Ajastimen käynnistystila**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita suorituksen ajanotto valitsemalla **Manuaalinen** ja valitsemalla .
 - Valitse **Kysyttäessä**, niin saat visuaalisen huomautuksen, kun saavutat aloitusnopeuden.
 - Valitse **Automaattinen**, 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.

Parillit 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*)
- Ääniasetukset (*Ääniasetukset, sivu 76*)
- Widgetasetukset (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 76*)
- Tiedontallennusasetukset (*Tiedontallennusasetukset, sivu 76*)
- Yksikköasetukset (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 76*)
- Ääniasetukset (*Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 77*)
- Kieliasetukset (*Laitteen kielen vaihtaminen, sivu 77*)

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 tummia tai vaaleita värejä. Kun valitset Automaattinen, laite valitsee tummat tai vaaleat värit automaattisesti kellonajan mukaan.

Kuvan sieppaus: voit tallentaa kuvan laitteen näytöstä painamalla .

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 **Automaattinen**.

Ääniasetukset

Valitse  > **Järjestelmä** > **Äänet** ja määritä äänenvoimakkuus.

Äänet: ottaa järjestelmän äänet käyttöön, poistaa ne käytöstä tai käyttää niitä ainoastaan suorituksen aikana.





Ääniopasteet: määrittää ääniopasteasetukset ([Ääniopasteiden toistaminen suorituksen aikana, sivu 52](#)).

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 sykevaihdelusi suorituksen aikana.

Mittayksiköiden muuttaminen

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

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

Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Valitse  > **Järjestelmä** > **Äänet** > **Äänet**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Säädä äänenvoimakkuutta liukusäätimellä.
 - Voit mykistää kaikki äänet valitsemalla .

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 1050 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** > .

Garmin Pay™

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia Edge pyörätietokoneen avulla toimintoa tukevilla paikoilla käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotto- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa .
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen Edge pyörätietokoneella

Ennen kuin voit maksaa Edge pyörätietokoneella, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti (*Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen, sivu 77*).

1 Valitse  > **Garmin Pay**.

2 Anna nelinumeroinen salasana.

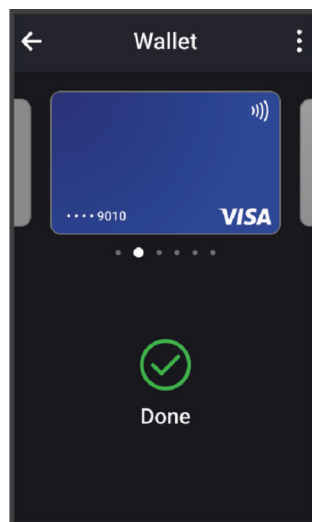
HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan ja sinun on vaihdettava salasanasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.

3 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).

4 Pidä 60 sekunnin kuluessa Edge pyörätietokonetta maksupäätteen lähellä niin, että pyörätietokone osoittaa kohti maksupäätettä.

Pyörätietokoneeseen ilmestyy valintamerkki, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.



5 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa .

2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.


HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa .

2 Valitse **Garmin Pay**.

3 Valitse kortti.

4 Valitse vaihtoehto:

- Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Edge 1050 pyörätietokoneella.
- Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Garmin Pay ominaisuus Edge 1050 pyörätietokoneessa, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Edge 1050 pyörätietokoneella, sinun on annettava uusi salasanasi.

Laitteen tiedot

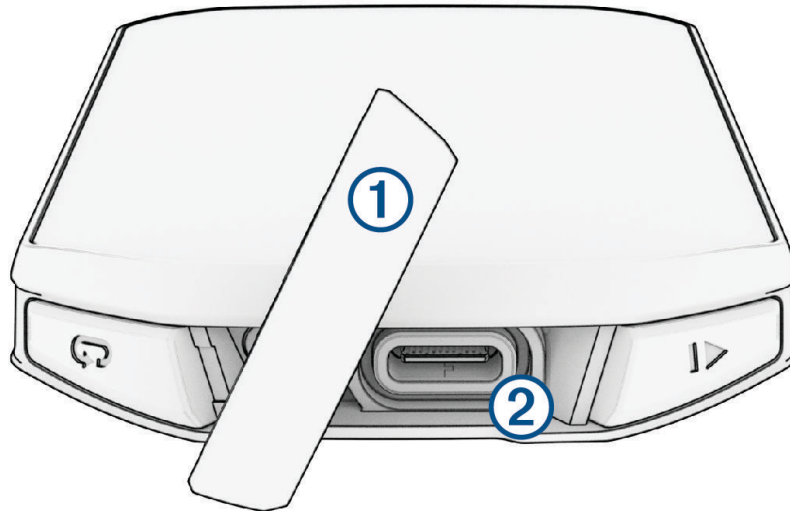
Laitteen lataaminen

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: laite ei lataudu, jos lämpötila on hyväksytyyn alueen ulkopuolella (*Edge - tekniset tiedot, sivu 85*).

- 1 Avaa USB-liitännän ② suojus ①.



- 2 Liitä kaapeli laitteen latausporttiin.
 - 3 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.
Laitte käynnistyy, kun liität sen virtalähteeseen.
 - 4 Lataa laitteen akku täyteen.
- Sulje suojus, kun olet ladannut laitteen.

Tietoja akusta

⚠ VAROITUS

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

Pyörätietokoneen latausvinkkejä

- Liitä laturi tukevasti Edge pyörätietokoneeseen (*Laitteen lataaminen, sivu 79*).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksytyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Varmista paras tulos käyttämällä mukana toimitettua latauskaapelia.
- Jäljellä oleva akun virta näkyy Edge tilawidgetissä (*Widgetien tarkasteleminen, sivu 3*).

Edge pyörätietokoneen asennus

Varmista tuotteen optimaalinen teho tutustumalla kaikkiin asennusohjeisiin, ennen kuin kiinnität Edge pyörätietokoneen pyörääsi. Voit myös ladata asennusmallin osoitteesta www.garmin.com/manuals/edge1050.

Vakiotelineen asentaminen

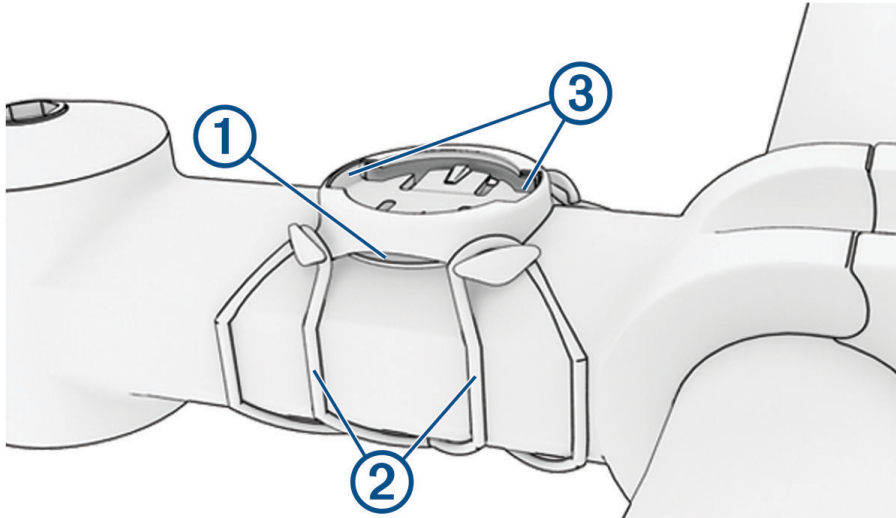
GPS-vastaanotto toimii ja näyttö näkyy parhaiten, kun pyöräteline on asennettu siten, että laite on maan suuntainen ja laitteen etupuoli on taivasta kohti. Voit asentaa pyörätelineen runkoon tai ohjaustankoon.

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole tätä telineettä, 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. Kumikiekket kohdistuvat pyörätelineen taustapuolelle, jotta teline pysyy paikallaan.

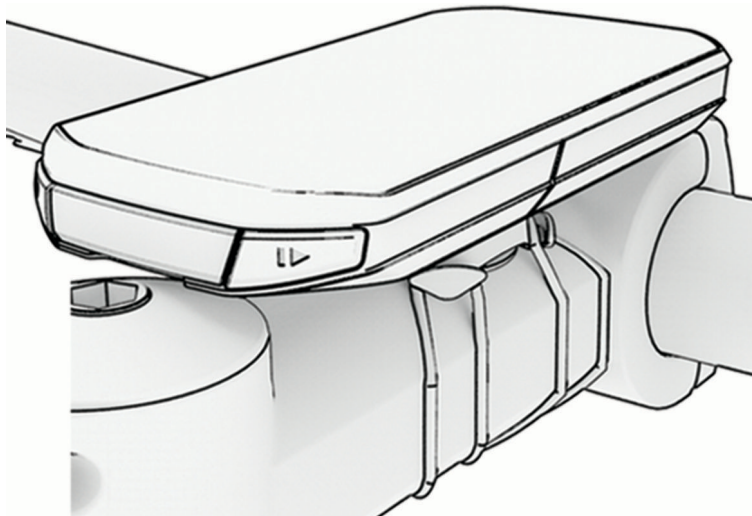


3 Aseta pyöräteline pyörän rungolle.

4 Kiinnitä pyöräteline tukevasti kahdella hihnalla **②**.

5 Kohdista laitteen taustapuolen kiekket pyörätelineen loviin **③**.

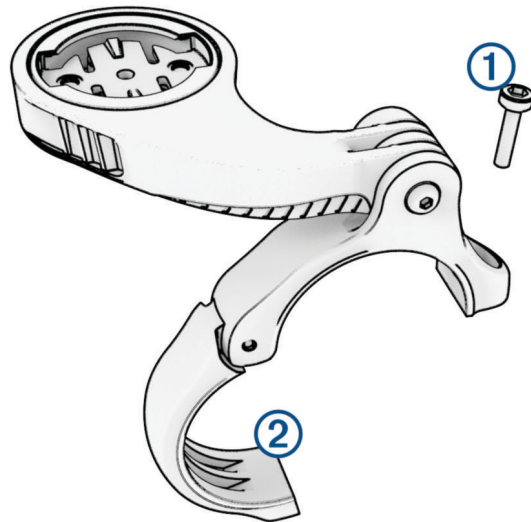
6 Paina laitetta hiukan ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.



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.



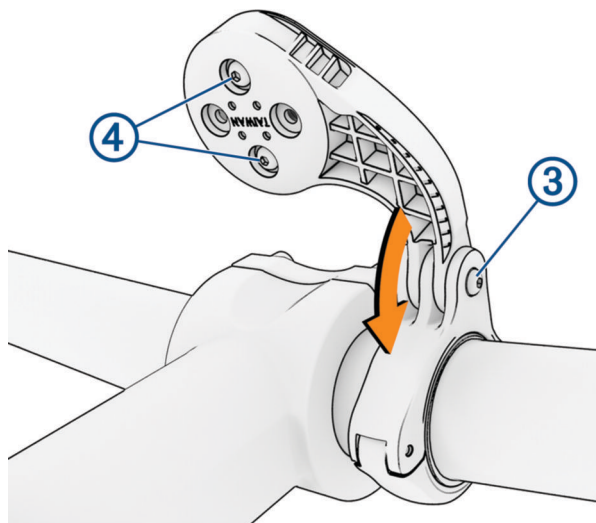
3 Valitse vaihtoehto:

- 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.

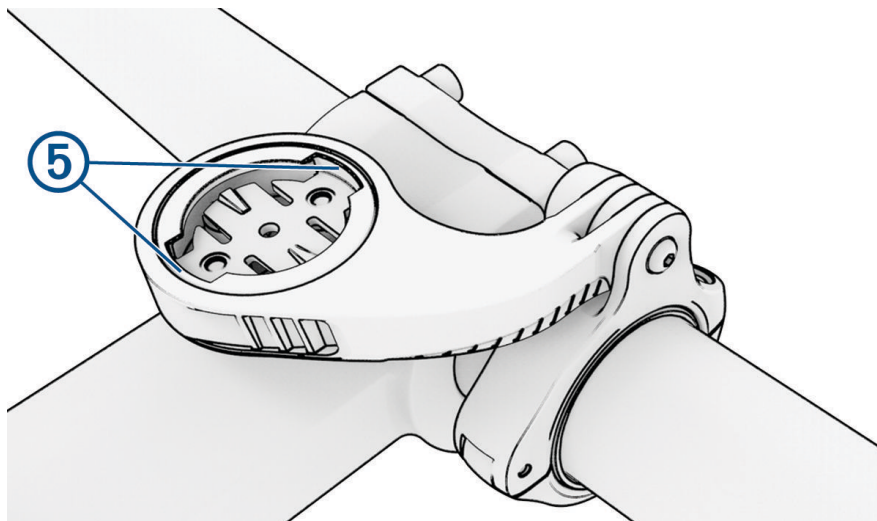


6 Tarvittaessa voit vaihtaa kiinnityksen suuntaa irrottamalla kiinnityksen takana ④ olevat ruuvit 2 mm:n kuusiokoloavaimella, irrottamalla liittimen ja kiertämällä sitä ja kiinnittämällä ruuvit takaisin.

7 Aseta ja kiinnitä ohjaustangon liittimen ruuvit takaisin.

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

- 8 Kohdista Edge laitteen taustapuolen kielekkeet pyöräpidikkeen loviin ⑤.



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

Laitteen Edge irrottaminen

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

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 ruuvin ① irrottamiseen ohjaustangon liittimestä ②.



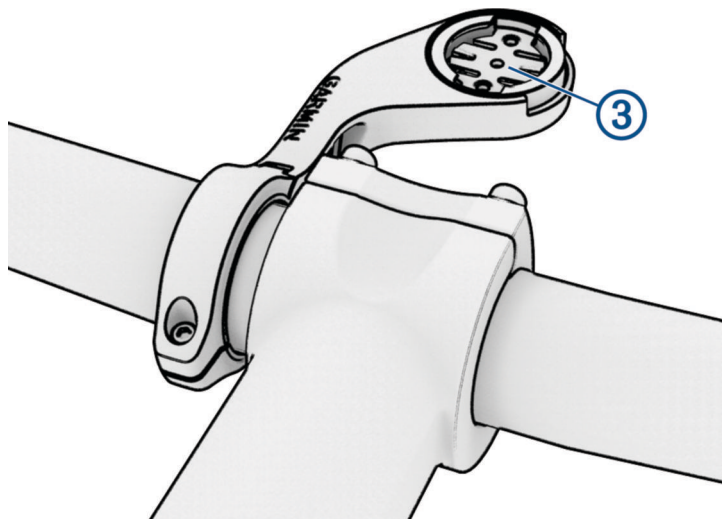
- 3 Aseta kumityyny ohjaustangon ympärille:
 - Jos ohjaustangon paksuus on 25,4 tai 26 mm, käytä paksumpaa tyynyä.
 - Jos ohjaustangon paksuus on 31,8 mm, käytä ohuempaa tyynyä.
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 35 mm, älä käytä kumityynyä.

- 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.

Liean kiinnittäminen

Valinnaisella liealla voit kiinnittää Edge pyörätietokoneen pyörän ohjaustankoon.

1 Aloita laitteen taustapuolelta pujottamalla liean lenkki laitteen aukosta.



2 Pujota liean toinen pää lenkistä ja vedä tiukalle.

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset, sivu 75](#)). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna tietokoneeseen Garmin Connect -sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

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 liittäminen, sivu 43*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa.

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

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.

Tekniset tiedot

Edge - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 20 h
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet	enintään 2,4 GHz (nimellinen 16,27 dBm), enintään 13,56 MHz (nimellinen -38 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ¹

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 ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.

¹ Laite kestää satunnaisen upottamisen enintään 1 metrin syvyiseen veteen enintään 30 minuutiksi. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

² Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

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 suoritus tietoja
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 4 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ³

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**.

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. Korrosio 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.

³ Laite kestää satunnaisen upottamisen enintään 1 metrin syvyyseen veteen enintään 30 minuutiksi. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

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.
- 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 oleva paristo

VAROITUS

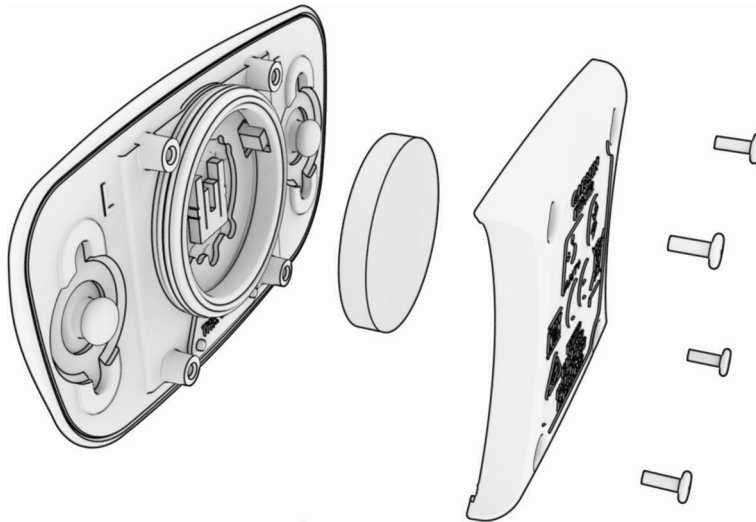
Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

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.



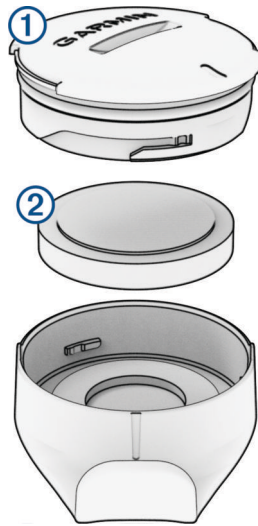
- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.
HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

Kun olet vaihtanut sykevyön 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 irtoaa.

- 3 Irrota kansi ja paristo ②.

- 4 Odota 30 sekuntia.

- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

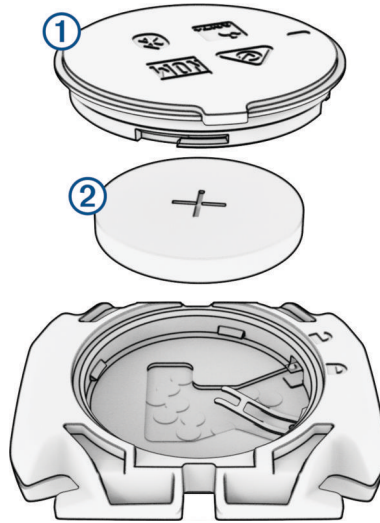
- 6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes siinä oleva merkki on kotelon merkin kohdalla.

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.

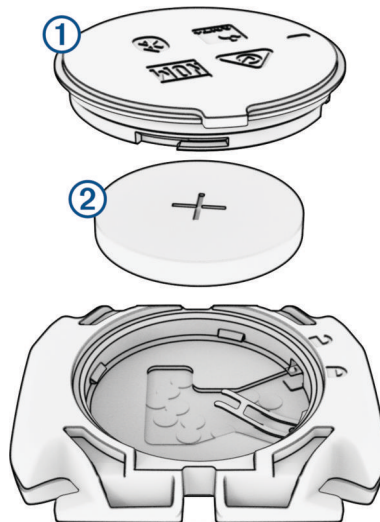


- 2 Käännä kanta vastapäivään, kunnes merkki osoittaa avausasentoa ja kansi on löystynyt sen verran, että sen voi irrottaa.
- 3 Irrota kansi ja paristo ②.
- 4 Odota 30 sekuntia.
- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 6 Käännä kanta 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 91*).
- 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 74*).
- Poista langaton **Puhelin**-toiminto käytöstä (*Puhelinasetukset, sivu 75*).
- Valitse **GPS**-asetus (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 75*).
- 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.
- määritä laite siirtymään lepotilaan suorituksen aikana valitsemalla **Näytön aikakatkaisu**
HUOMAUTUS: kun tämä asetus on käytössä, tietoja tallennetaan 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 näyttää tilawidgetin pyyhkäisemällä aloitusnäytössä alas ja siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti valitsemalla **Puhelin > Pariliitä älypuhelin**.

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 kolmanneksi 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 .

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.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laite on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden.


- 1 Valitse  > **Järjestelmä** > **Korkeusmittari**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi**.
 - Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi** > **Anna manuaalisesti**.
 - Voit antaa nykyisen korkeuden digitaalisesta korkeusmallista (DEM) valitsemalla **Kalibroi** > **DEM käyttöön**.
 - Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-lähtöpisteestä valitsemalla **Kalibroi** > **GPS käyttöön**.

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 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.

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 saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

Liite

Tietokentät

HUOMAUTUS: kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä. 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 nolataan.

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.
Matkustusetaisyys	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.
Etuvaihte	Pyörän etuvaihte 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.
Takavaihte	Pyörän takavaihte 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.
Kuormitus	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 määrittäminen.
Yhdistetyt valot	Yhdistettyjen valojen lukumäärä.

Maastopyöräilyn tehokkuus

Nimi	Kuvaus
Sujuvuus 60 s	Sujuvuuspisteiden 60 sekunnin keskinopeus liikkussa.
Vaikeus 60 s	Vaikeuspisteiden 60 sekunnin keskinopeus liikkussa.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käännöksissä.
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 Jäljellä oleva etäisyys reitin 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.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytäsi.
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	Ajajan 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.

Ajanotkentät

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.

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).

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatason 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

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

