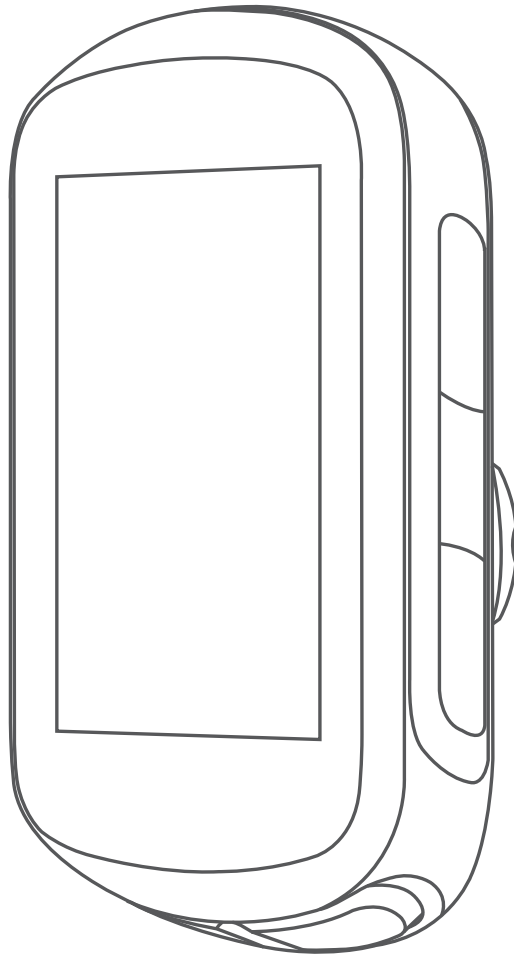




EDGE® 130 PLUS

Käyttöopas

© 2020 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®, Forerunner® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A03970

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Avun pyytäminen.....	8
Laitteen esittely.....	1	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	8
Tilakuvakkeet.....	1	Automaattiviestin peruuttaminen.....	8
Widgetien tarkasteleminen.....	1	Tilapäivityksen lähettäminen tapahtuman jälkeen.....	8
Pikavalikon käyttäminen.....	1	Käynnistys: LiveTrack.....	8
Pariliitos älypuhelimeen.....	1	Ladattavat Connect IQ ominaisuudet.....	8
Laitteen lataaminen.....	1	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	8
Tietoja akusta.....	2	Langattomat anturit	8
Vakiotelineen asentaminen.....	2	Sykevyön asettaminen paikalleen.....	8
Laitteen Edge irrottaminen.....	2	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	9
Maastopyöräpidikkeen asentaminen.....	2	Kuntoilutavoitteet.....	9
Satelliittisignaalien etsiminen.....	3	Nopeusanturin asentaminen.....	9
Harjoittelu	3	Poljinanturin asentaminen.....	9
Lähteminen matkaan.....	3	Tietoja nopeus- ja poljinantureista.....	9
Tallennetun matkan seuraaminen.....	3	Langattomien anturien pariliitos.....	9
Osuudet.....	3	Harjoittelu voimamittarien avulla.....	9
Strava™ osuudet.....	3	Voimamittarin kalibroiminen.....	10
Following a Segment From Garmin Connect.....	3	Voima polkimissa.....	10
Osuuden ajaminen kilpaa.....	4	Tilannetietoisuus.....	10
Osuuden määrittäminen säätämään automaattisesti.....	4	Historia	10
Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	4	Ajotietojen tarkasteleminen.....	10
Osuuden poistaminen.....	4	Matkan poistaminen.....	10
Harjoitukset.....	4	Kaikkien yhteismäärien näyttäminen.....	10
Following a Workout From Garmin Connect.....	4	Pyörän kokonaismäärien nollaaminen.....	10
Harjoituksen aloittaminen.....	4	Garmin Connect.....	10
Harjoituksen lopettaminen.....	4	Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun.....	10
Harjoitusten poistaminen.....	4	Tietojen hallinta.....	10
Tietoja harjoituskalenterista.....	4	Laitteen liittäminen tietokoneeseen.....	10
Using Garmin Connect Training Plans.....	4	Tiedostojen siirtäminen laitteeseen.....	10
Sisäharjoittelu.....	5	Tiedostojen poistaminen.....	11
Omat tilastot	5	USB-kaapelin irrottaminen.....	11
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	5	Laitteen mukauttaminen	11
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	5	Ajoasetukset.....	11
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	5	Hälytykset.....	11
Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten.....	5	Satelliittiasetuksen muuttaminen.....	11
Palautumisohjaus.....	5	Harjoitusasetukset.....	11
Palautumisajan näyttäminen.....	5	Kierrosten merkitseminen.....	12
Omat ennätykset.....	5	Käyttäminen:Auto Pause®.....	12
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	5	Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	12
Oman ennätyksen palauttaminen.....	6	Tietokenttien muuttaminen.....	12
Oman ennätyksen poistaminen.....	6	Puhelinasetukset.....	12
Navigointi	6	Järjestelmäasetukset.....	12
Sijainnit.....	6	Laitteen kielen vaihtaminen.....	12
Sijainnin merkitseminen.....	6	Taustavalon käyttäminen.....	12
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin.....	6	Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	12
Navigoiminen takaisin alkuun.....	6	Mittayksiköiden muuttaminen.....	12
Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen.....	6	Automaattisen sammutustoiminnon käyttäminen.....	12
Käyttäjän sijaintien tarkasteleminen kartassa.....	6	Laajennetun näyttötilan määrittäminen.....	12
Karttakuvakkeiden mukauttaminen.....	6	Poistuminen laajennetusta näyttötilasta.....	13
Sijainnin siirtäminen.....	6	Laitteen tiedot	13
Tallennetun sijainnin poistaminen.....	6	Tekniset tiedot.....	13
Reitit.....	6	Edge 130 Plus - tekniset tiedot.....	13
Garmin Connect reitin seuraaminen.....	6	Sykevyön tekniset tiedot.....	13
Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla.....	6	Nopeus- ja poljinanturin tekniset tiedot.....	13
Reitin tietojen tarkasteleminen.....	7	Laitteen huoltaminen.....	13
Käyttäminen:ClimbPro.....	7	Laitteen puhdistaminen.....	13
Reitin poistaminen.....	7	Sykevyön huoltaminen.....	13
Bluetooth yhteysominaisuudet	7	Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot.....	13
Tapahtumantunnistus- ja Assistance-ominaisuudet.....	7	Sykevyön pariston vaihtaminen.....	13
Tapahtumantunnistus.....	7	Poljinanturin pariston vaihtaminen.....	13
Hätätoiminto.....	7	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	14
Yhteystietojen lisääminen.....	7		

Vianmääritys	14
Laitteen uudelleenkäynnistäminen	14
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	14
Akunkeston maksimoiminen	14
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	14
Laitteen kieli on väärä	14
O-renkaat	14
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	14
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	14
Tuotepäivitykset	14
Lisätietojen saaminen	15
Liite	15
Tietokentät	15
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	15
Sykealuealaskenta	16
Renkaan koko ja ympärysmitta	16
Hakemisto	17

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



①	Herätä laite valitsemalla tämä. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
②	Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämä. Avaa laitteen valikko painamalla tätä pitkään aloitusnäytössä.
③	Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämä. Näytä widgetit valitsemalla tämä aloitusnäytössä.
④	Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.
⑤	Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä. Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.

Tilakuvakkeet

Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

	GPS-tila
	Bluetooth® tila
	Sykkeen tila
	Voiman tila
	LiveTrack tila
	Nopeuden ja poljinnopeuden tila
	Synkronoidaan

Widgetien tarkasteleminen

Laite sisältää esiladattuna useita widgetejä. Pariliitä laite älypuheliimeen, jotta voit käyttää Edge laitetta tehokkaasti.

- Valitse aloitusnäytössä tai .



Laite selaa widgetejä.

- Kun olet aktiivisen widgetin kohdalla, voit näyttää sen lisäasetukset valitsemalla

Pikavalikon käyttäminen

Pikavalikosta voi käyttää ominaisuuksia tai tehdä toimintoja nopeasti.

- Kun näytössä näkyy , voit näyttää pikavalikon asetukset painamalla pitkään.

Pariliitos älypuheliimeen

Jos haluat käyttää Edge laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth asetuksista.

- Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.

- Käynnistä laite painamalla pitkään.

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

VIHJE: voit siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti painamalla pitkään ja valitsemalla **Puhelin > Pariliitä puhelin**.

- Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

- Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
- Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse tai valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Onnistuneen pariliitoksen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus ja laite synkronoituu älypuhelimien kanssa automaattisesti.

Laitteen lataaminen

HUOMAUTUS

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

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

HUOMAUTUS: laite ei lataudu, jos lämpötila on hyväksytyn alueen ulkopuolella (*Edge 130 Plus - tekniset tiedot, sivu 13*).

- Avaa USB-portin suojus .



- 2 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen USB-liitäntään.
- 3 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin verkkolaitteeseen tai tietokoneen USB-porttiin.
- 4 Liitä verkkolaite pistorasiaan.
Laite käynnistyy, kun liität sen virtalähteeseen.
- 5 Lataa laitteen akku täyteen.
Sulje suojus, kun olet ladannut laitteen.

Tietoja akusta

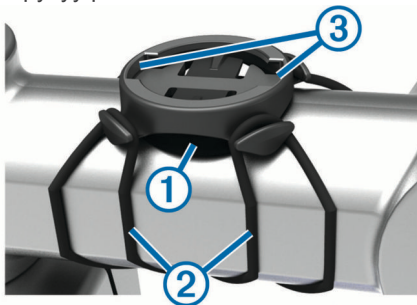
VAROITUS

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

Vakiotelineen asentaminen

GPS-vastaanotto toimii parhaiten, kun pyöräpidike on asennettu siten, että laitteen etupuoli on taivasta kohti. Voit asentaa pyöräpidikkeen runkoon tai ohjaustankoon.

- 1 Kiinnitä laite tukevasti turvalliseen paikkaan, jossa se ei estä polkupyörän turvallista käyttöä.
- 2 Aseta kumilevy ① polkupyöräpidikkeen taustapuolelle.
Kumikiekket kohdistuvat pyöräpidikkeen taustapuolelle, jotta pidike pysyy paikallaan.



- 3 Aseta pyöräpidike pyörän rungolle.
- 4 Kiinnitä polkupyöräpidike tukevasti kahdella hihnalla ②.
- 5 Kohdista laitteen taustapuolen kiekket pyöräpidikkeen loviin ③.
- 6 Paina 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.

Maastopyöräpidikkeen asentaminen

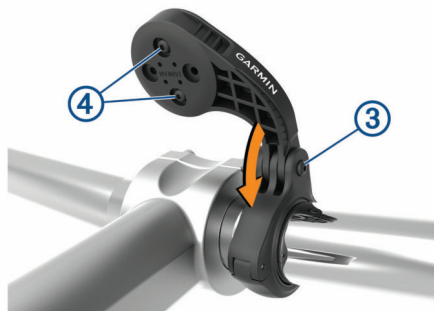
HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole tätä kiinnitystä, voit ohittaa tämän kohdan.

- 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 mm, aseta paksumpi kumityyny 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 ruuvien kiristämistä enimmäiskireyteen 7 lbf-in (0,8 N-m). Tarkista ruuvien kireys ajoittain.
- 8 Kohdista Edge laitteen taustapuolen kielekkeet pyöräpidikkeen loviin ⑤.



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

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 laitteen mukana toimitettiin ANT+® anturi, laite ja anturi on jo pariliitetty ja ne voidaan aktivoida alkumäärittelyn aikana.

- 1 Käynnistä laite painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
 näkyy tasaisena, kun laite on valmis.
- 3 Valitse aloitusnäytössä ►.
- 4 Valitse ajon tyyppi.
VIHJE: tarkat ajotyyppien tiedot ovat tärkeitä pyöräilyyn sopivien reittien suunnittelun kannalta Garmin Connect tilillä.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla ►.

Matka	25.00
Ajanotto	56:27
Nopeus	Keskinop.
29.0	26.2
Kok.nousu	Kaltevuus
182	4

HUOMAUTUS: historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 6 Lopeta ajanotto valitsemalla ►.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Jatka ajoa valitsemalla **Jatka**.
 - Lopeta ajo ja tallenna se valitsemalla **Tallenna matka**.
 - Voit lopettaa ajon ja poistaa sen laitteesta valitsemalla **Hylkää matka**.
 - Voit navigoida takaisin lähtöpaikkaan valitsemalla **Palaa alkuun**.
 - Voit merkitä ja tallentaa sijaintisi valitsemalla **Merkitse sijainti**.
 - Palaa päävalikkoon valitsemalla **Päävalikko**.

Tallennetun matkan seuraaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Aja aiempi suoritus**.
- 3 Valitse matka.
VIHJE: valitsemalla voit näyttää matkan yksityiskohtaiset tiedot, kuten yhteenvedon, karttasijainnin tai kierrostiedot, tai poistaa matkan.
- 4 Valitse **Aja**.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla ►.

Osuudet

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

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

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

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia Edge 130 Plus 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-widettiin. Lisätietoja on osoitteessa www.strava.com.

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account (Garmin Connect, page 10).

NOTE: If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Create a new segment, or select an existing segment.
- 3 Select or **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Follow the on-screen instructions.
- 5 On the Edge device, select ► to start the activity timer, and go for a ride.

When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

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, suoritustietosi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijoituksesi osuudella.

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



- 3 Tarvittaessa voit muuttaa tavoitettasi kilpailun aikana painamalla ≡-painiketta pitkään ja valitsemalla **Päävalikko > Navigointi > Osuudet**.

Voit ajaa kilpaa osuuden johtajaa, edellistä suoritustasi tai muita ajajia vastaan (mahdollisuuksien mukaan). Tavoite säätyy automaattisesti edellisen suoritustasi mukaan.

Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti

Voit määrittää laitteen säätämään osuuden tavoitekilpailuajan automaattisesti sen mukaan, miten suoriudut kyseisellä osuudella.

HUOMAUTUS: tämä asetus on oletusarvoisesti käytössä kaikilla osuuksilla.

- 1 Paina ≡-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Osuudet > Automaattinen teho**.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Paina ≡-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Osuudet**.
- 3 Valitse osuus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kilpailuaika** voit näyttää osuuden johtajan ajoajan.
 - Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
 - Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeus**.

Osuuden poistaminen

- 1 Paina ≡-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Osuudet**.
- 3 Valitse osuus.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda harjoituksia ja etsiä niitä lisää Garmin Connect palvelussa tai valita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen laitteeseen.

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

Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect, page 10](#)).

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to [connect.garmin.com](#).
- 2 Select **Harjoitus > Harjoitukset**.
- 3 Find a workout, or create and save a new workout.
- 4 Select ► or **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Follow the on-screen instructions.

Harjoituksen aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa harjoituksen, sinun on ladattava harjoitus Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Valitse ≡ > **Harjoitus > Harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Tee harjoitus**.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla ►.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki sen vaiheet, sen mahdollisen tavoitteen ja nykyisen harjoituksen tiedot.

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen kesken milloin tahansa valitsemalla ⏏.
- Voit pysäyttää suorituksen ajanoton milloin tahansa valitsemalla ►.
- Voit näyttää tietonäytöt milloin tahansa valitsemalla ^ tai v.
- Voit pysäyttää ajanoton ja lopettaa harjoituksen milloin tahansa valitsemalla ► > **Tallenna matka**.

VIHJE: harjoitus päättyy automaattisesti, kun tallennat matkan.

Harjoitusten poistaminen

- 1 Valitse ≡ > **Harjoitus > Harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Poista > Kyllä**.

Tietoja harjoituskalenterista

Laitteen harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect sivustossa määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki laitteeseen lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät harjoituskalenterissa päivämäärän mukaan. Kun valitset päivän harjoituskalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy laitteessa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitettuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect, page 10](#)).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to connect.garmin.com.
- 3 Select and schedule a training plan.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Select an option:
 - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
 - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

Sisäharjoittelu

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

Omat tilastot

Edge 130 Plus laitteella voit seurata henkilökohtaisia tilastoja ja tehdä suorituskykymittauksia. Suorituskykymittauksiin tarvitaan yhteensopiva sykemittari tai voimamittari.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

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 kunnon kasvaessa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion 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 arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava voimamittari ja pariliitettävä ne laitteen kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 9*). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman ennusteen määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ja maksimisyykkeen (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 5*).

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

- 1 Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Omat tilastot > Maksimaalinen hapenottokyky**.
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana mittarissa.



Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 15*) 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 % maksimisyykkeestäsi.
- Aja 20 minuuttia ja pidä voima suhteellisen tasaisena.
- Vältä mäkistä maastoa.
- Vältä ajamista ryhmissä, joissa ajetaan paljon peräkkäin.

Palautumisohjaus

Sykemittarin sisältävällä Garmin laitteella voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

Palautumisaika: palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten.

Palautumisajan näyttäminen

Ennen kuin voit käyttää palautumisaikatoimintoa, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 9*). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman ennusteen määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ja maksimisyykkeen (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 5*).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Palautumisohjaus**.
- 3 Lähde matkaan.
- 4 Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.

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

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Omat ennätykset**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Omat ennätykset**.
- 3 Valitse palautettava ennätys.
- 4 Valitse **Asetukset > Käytä edellistä > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen poistaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Omat tilastot > Omat ennätykset**.
- 3 Valitse oma ennätys.
- 4 Valitse **Asetukset > Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

Navigointi

Navigointiominaisuudet ja -asetukset koskevat myös reittien (*Reitit, sivu 6*) ja osuuksien (*Osuudet, sivu 3*) navigointia.

- Sijainnit (*Sijainnit, sivu 6*)
- Kartta-asetukset (*Käyttäjän sijaintien tarkasteleminen kartassa, sivu 6*)

Sijainnit

Voit tallentaa sijainteja laitteeseen.

Sijainnin merkitseminen

Sijainnin merkitseminen edellyttää satelliittien etsimistä ensin.

Sijainti on piste, joka tallennetaan laitteeseen. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä.

- 1 Lähde matkaan (*Lähteminen matkaan, sivu 3*).
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Merkitse sijainti**.
Näyttöön tulee ilmoitus. Kunkin sijainnin oletuskuvake on lippu (*Karttakuvakkeiden mukauttaminen, sivu 6*).

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Mene**.
- 5 Aloita ajo valitsemalla .

Navigoiminen takaisin alkuun

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa reitin vaiheessa.

- 1 Lähde matkaan (*Lähteminen matkaan, sivu 3*).
- 2 Keskeytä ajo valitsemalla .
- 3 Valitse **Palaa alkuun**.
- 4 Valitse **Samalla reitillä** tai **Linnuntietä**.
- 5 Jatka ajoa valitsemalla .

Laite navigoi takaisin matkan lähtöpisteeseen.

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen

Voit tarkastella tallennettujen sijaintien tietoja esimerkiksi korkeudesta ja karttakoordinaateista.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Valitse **Tiedot**.

Käyttäjän sijaintien tarkasteleminen kartassa

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kartta > Käyttäjän sijainnit**.
- 3 Valitse **Näytä**.

Karttakuvakkeiden mukauttaminen

Voit määrittää erilaiset tallennetut sijainnit näkymään erilaisina kuvakkeina kartassa. Voit määrittää esimerkiksi kotisijainnille ja ruokapaikoille eri kuvakkeet.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Valitse **Vaihda kuvake**.
- 5 Valitse jokin vaihtoehto.

Sijainnin siirtäminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Valitse **Siirrä tähän > Kyllä**.
Sijainniksi muuttuu nykyinen sijaintisi.

Tallennetun sijainnin poistaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

Reitit

Aiemmin tallennetun toiminnon seuraaminen: voit noudattaa tallennettua reittiä, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Aiemmin tallennettua toimintoa vastaan kilpaileminen: voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, kilpaillet Virtual Partner[®]in kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Olemassa olevan matkan seuraaminen kohteesta Garmin Connect: voit lähettää reitin Garmin Connect -sivustosta laitteeseesi. Kun se on tallennettu laitteeseesi, voit seurata reittiä tai kilpailla sitä vastaan.

Garmin Connect reitin seuraaminen

Reitin lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 10*).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Luo uusi reitti tai valitse valmis reitti.
- 3 Valitse tai **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Paina Edge laitteessa pitkään.
- 6 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 7 Valitse reitti.
- 8 Valitse **Aja**.

Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla

- Jos lisäät lämmittelyn, aloita reitti painamalla -painiketta 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 harjoituksen heti. Se ei odota, että lopetat lämmittelyn.

- Näytä reitin kartta vierittämällä siihen.

Jos poistut reitiltä, laite näyttää ilmoituksen.

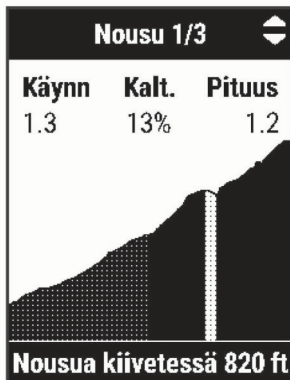
Reitin tietojen tarkasteleminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Aja reitti valitsemalla **Aja**.
 - Jos haluat tarkastella reitin tietoja, valitse **Yhteenveto**.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Jos haluat näyttää reitin korkeuskäyrän, valitse **Korkeus**.

Käyttäminen: ClimbPro

ClimbPro ominaisuuden avulla voit hallita työskentelyäsi reitin edessäpäin olevissa nousuissa. Ennen ajoa voit tarkastella nousujen tietoja, esimerkiksi nousujen sijainnista, keskilähteestä ja kokonaisnoususta. Nousujen luokat, jotka perustuvat pituuteen ja kaltevuuteen, ilmaistaan kuvioilla.

- 1 Valitse > **Navigointi > Reitit**.
 - 2 Valitse reitti.
 - 3 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot (*Reitin tietojen tarkasteleminen, sivu 7*).
 - 4 Ala seurata tallennettua reittiä (*Garmin Connect reitin seuraaminen, sivu 6*).
- Nousun alussa ClimbPro näyttö avautuu automaattisesti.



Reitin poistaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

Bluetooth yhteysominaisuudet

Edge laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect ja Connect IQ™ sovelluksella. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps.

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

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi ja GPS-sijaintisi automaattisella tekstiviestillä hätäyhteyshenkilöille Garmin Connect sovelluksen kautta.

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 älypuhelimella ja lähettää niitä laitteeseen.

Tapahtumantunnistus: sallii Garmin Connect sovelluksen lähettää viestin hätäyhteyshenkilöille, kun Edge laite havaitsee tapahtuman.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösiivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit laitteessa.

Yhteisösiivustot: voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösiivustossa, kun lataat suorituksen sivustoon Garmin Connect.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -hälytykset laitteeseen.

Tapahtumantunnistus- ja Assistance-ominaisuudet

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on suunniteltu ensisijaisesti tiekäyttöön. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteissa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

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 älypuhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 30 sekunnin kuluessa. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Ennen kuin voit ottaa käyttöön tapahtumantunnistuksen laitteessasi, sinun on määritettävä hätäyhteyshenkilöiden yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa. Pariliitetyssä älypuhelimessa on oltava datayhteys ja puhelimen on oltava dataverkon kattavuusalueella. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan tekstiviestejä (tekstiviestien vakiohinnat ovat voimassa).

Hätätoiminto

⚠ HUOMIO

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

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

Ennen kuin voit ottaa hätätoiminnon käyttöön laitteessasi, sinun on määritettävä hätäyhteyshenkilön tiedot Garmin Connect sovelluksessa. Bluetooth pariliitetyssä älypuhelimessa on oltava datayhteys ja puhelimen on oltava dataverkon kattavuusalueella. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan tekstiviestejä (tekstiviestien vakiohinnat ovat voimassa).

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

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää

hätäyhteyshenkilöinä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 8](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ≡ tai ⋮.
- 2 Valitse **Yhteyshenkilö / Yhteystiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Edge 130 Plus laitteessa synkronoimalla tiedot.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään tapahtumantunnistus- ja hätätoiminnossa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ≡ tai ⋮.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus & hätätoiminto > Lisää hätäyhteyshenkilö**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen

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

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

Hätäyhteyshenkilöiden nimet ja puhelinnumerot tulevat näkyviin.

Avun pyytäminen

Jotta voit pyytää apua, ota GPS käyttöön Edge laitteessa.

- 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 ▶.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Valitse ≡ > **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.

Automaattiviestin peruuttaminen

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

Valitse **Peruuta > Kyllä**, ennen kuin 30 sekunnin laskuri nollautuu.

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.

Valitse tilasivulla **Tapahtuma havaittu > Lopeta ja lähetä "Olen kunnossa"**.

Viesti lähetetään kaikille hätäyhteyshenkilöillesi.

Käynnistys: LiveTrack

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa ([Yhteystietojen lisääminen, sivu 7](#)).

- 1 Paina ≡ pitkään.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Autom. aloitus** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat tämän tyyppisen suorituksen.

- Valitsemalla **Reitin jako** voit antaa vastaanottajien tarkastella reittiäsi.
- Valitsemalla **Käynnistä LiveTrack** voit aloittaa LiveTrack istunnon.

- 4 Valitse aloitusnäytössä ▶ ja lähde ajamaan.

Vastaanottajat voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect seurantasivulla.

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.

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.

Langattomat anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa buy.garmin.com.

Sykevyön asettaminen paikalleen

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

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.

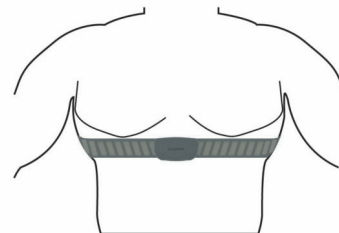


Logojen Garmin (moduulissa ja hinnassa) on oltava ylöspäin.

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



- 3 Käytä sykevyötä Garmin logot ylöspäin.



Kiinnityksen (④ ja ⑤) pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

- 4 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyön huoltaminen, sivu 13*).
- 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, jotka 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

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 16* osion taulukosta.

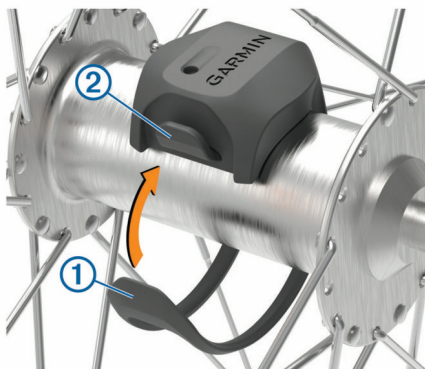
Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

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.

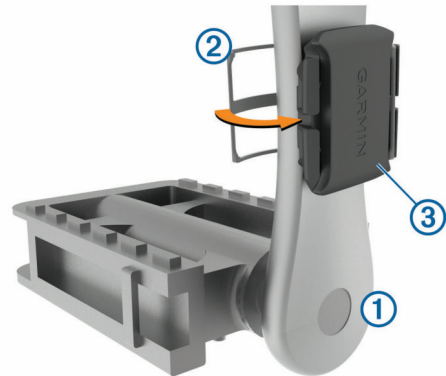
HUOMAUTUS: merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

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.

Langattomien anturien pariliitos

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

Pariliitos tarkoittaa langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien yhdistämistä, esimerkiksi sykemittarin yhdistämistä Garmin laitteeseen.

- 1 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muiden ajajien antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse **Tunnistimet > Lisää tunnistin**.
Näyttöön tulee käytettävissä olevien anturien luettelo.
- 4 Valitse, mitkä anturit pariliitetään laitteeseen.

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

Harjoittelu voimamittarien avulla

- Osoitteessa www.garmin.com/intosports on luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (kuten Vector™).
- Lisätietoja on voimamittarin käyttöopissa.

Voimamittarin kalibroiminen

Ennen voimamittarin kalibroimista sinun täytyy asentaa mittari, pariliittää se laitteen kanssa ja aloittaa tietojen aktiivinen tallentaminen.

Voimamittarin kalibrointiohjeet näet valmistajan ohjeista.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Tunnistimet**.
- 3 Valitse voimamittarisi.
- 4 Valitse **Asetukset > Kalibroi**.
- 5 Pidä voimamittari aktiivisena polkemalla, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Voima polkimissa

Vector mittaa voimaa polkimista.

Vector mittaa käyttämäsi voiman satoja kertoja sekunnissa. Vector mittaa myös poljinnopeutesi. Vector määrittää voiman (watteina) mittaamalla voiman, voiman suunnan, poljinkammen kierron ja ajan.

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Edge laitetta älykkäiden Varia™ pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: Edge ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express, sivu 14*).

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, nopeudesta, kierroksista ja korkeudesta sekä valinnaisen ANT+ tunnistimen tiedot.

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

Kun laitteen muisti on täynnä, näyttöön tulee ilmoitus. Laite ei poista tai korvaa historiatietoja automaattisesti. Lataa historiatiedot säännöllisesti sivustoon Garmin Connect, jotta voit seurata matkatietojasi.

Ajotietojen tarkasteleminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Matkat**.
- 3 Valitse matka.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.

Matkan poistaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Matkat**.
- 3 Valitse poistettava matka.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä**.

Pyörän kokonaismäärien nollaaminen

Valitse > **Historia > Yhteensä > Nollaa yht.määrät > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Garmin Connect

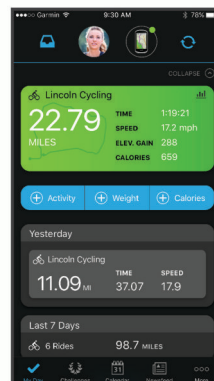
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista.

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 sitä 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 julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun

- Synkronoi Edge laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksen kanssa.
- Lähetä ajotiedot Garmin Connect tilillesi tietokoneesta käyttämällä Edge laitteen mukana toimitettua USB-kaapelia.

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-liitäntän suojuksen.
- 2 Liitä USB-kaapelin pienempi pää USB-liitäntään.
- 3 Liitä USB-kaapelin suurempi pää tietokoneen USB-porttiin. Laite näkyy siirrettävänä levynä Oma tietokone -kansiossa (Windows) tai taltiona (Mac).

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 liittämistä on käyttöjärjestelmän oppaissa.

- 2 Avaa tiedostolain tietokoneesta.
- 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: jos käytät Apple® tietokonetta, poista tiedostot kokonaan tyhjentämällä roskakori.

USB-kaapelin irrottaminen

Jos laite on liitetty tietokoneeseen siirrettävänä laitteena tai taltiona, laite on poistettava tietokoneesta turvallisesti, jotta tietoja ei häviäisi. Jos laite on liitetty Windows tietokoneeseen kannettavana laitteena, laitteen turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehtoista:
 - Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
 - Valitse Apple tietokoneessa laite ja valitse **Arkisto > Anna levy**.
- 2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

Laitteen mukauttaminen

Ajoasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse Ajoasetukset.

Tietosivut: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia tietonäyttöjä ajomatkaa varten (*Tietokenttien muuttaminen*, sivu 12).

Hälytykset: määrittää harjoitushälytykset ajomatkaa varten (*Hälytykset*, sivu 11).

Kierrokset: määrittää Auto Lap® ominaisuuden asetukset (*Kierrosten merkitseminen*, sivu 12).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallennuksen, kun pysähtyy (*Käyttäminen: Auto Pause*®, sivu 12).

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia tietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen*, sivu 12).

Osuuden hälytykset: ottaa käyttöön kehoitteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista (*Osuudet*, sivu 3).

Navigointiohjeet: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä käännöskohtaiset navigointiohjeet ja suuntapoikkeamahälytykset.

GPS: voit poistaa käytöstä GPS-toiminnon (*Sisäharjoittelu*, sivu 5) tai muuttaa satelliittiasetusta (*Satelliittiasetuksen muuttaminen*, sivu 11).

Hälytykset

Hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, kalori- ja syketaavoitteeseen.

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ajoasetukset > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytystyyppi.
- 4 Ota hälytys käyttöön.
- 5 Määritä arvo.
- 6 Valitse .

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin (*Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä*, sivu 12).

Sykehälytysten asettaminen

Jos sinulla on valinnainen sykemittari, voit määrittää sen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen tai mukautetun sykealueen. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun sykkeesi on alle 150 lyöntiä minuutissa.

- 1 Paina pitkään.
- 2 Valitse **Ajoasetukset > Hälytykset > SY-hälytys**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit käyttää olemassa olevaa sykealuetta valitsemalla sykealueen.
 - Voit mukauttaa maksimiarvoa valitsemalla **Mukautettu > Korkea** ja määrittämällä arvon.
 - Voit mukauttaa minimiarvoa valitsemalla **Mukautettu > Matala** ja määrittämällä arvon.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen tai mukautetun arvon. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin (*Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä*, sivu 12).

Syönti- ja juontihälytysten asettaminen

Voit asettaa syönti- tai juontihälytyksiä tietyin väliajoin.

- 1 Paina pitkään.
- 2 Valitse **Ajoasetukset > Hälytykset**.
- 3 Valitse **Syö** tai **Juo**.
- 4 Ota hälytys käyttöön.
- 5 Valitse **Hälytä**: ja määritä arvo.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvioidun arvon. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin (*Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä*, sivu 12).

Satelliittiasetuksen muuttaminen

Voit parantaa suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa GPS-paikannusta käyttämällä asetusta GPS + GLONASS tai GPS + GALILEO. GPS-toiminnon ja toisen satelliittijärjestelmän käyttäminen samanaikaisesti kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-toiminnon käyttö.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ajoasetukset > GPS**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Harjoitusasetukset

Seuraavilla asetuksilla voit mukauttaa laitetta harjoittelutarpeidesi mukaan.

Kierrosten merkitseminen

Voit merkitä kierroksen tietyn matkan jälkeen automaattisesti Auto Lap ominaisuudella, tai voit merkitä kierroksia manuaalisesti. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ajoasetukset > Kierrokset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Auto Lap**, jos haluat käyttää Auto Lap ominaisuutta.
Laitte merkitsee kierroksen automaattisesti järjestelmäasetusten mukaan 5 mailin tai 5 kilometrin välein (**Järjestelmäasetukset**, sivu 12).
 - Valitse **Kierros-painike**, jos haluat käyttää -painiketta kierroksen merkitsemiseen suorituksen aikana.

Käyttäminen:Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt. Tämä toiminto on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ajoasetukset > Auto Pause**.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

Automaattinen vieritys -toiminnolla voit selata harjoitustietosivuja automaattisesti, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ajoasetukset > Automaattinen vieritys**.
- 3 Valitse näyttönopeus.

Tietokenttien muuttaminen

Voit muuttaa tietokenttien yhdistelmiä sivuilla, jotka tulevat näkyviin, kun ajanotto on käynnissä (**Tietokentät**, sivu 15).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ajoasetukset > Tietosivut**.
- 3 Valitse > **Asettelu**.
- 4 Voit vaihtaa asettelua valitsemalla tai .
- 5 Voit ottaa asattelun käyttöön valitsemalla .
- 6 Voit muokata tietokenttiä valitsemalla tai .

Puhelinasetukset

Paina pitkään ja valitse Puhelin.

Tila: voit ottaa käyttöön langattoman Bluetooth tekniikan.

HUOMAUTUS: muut Bluetooth asetukset näkyvät ainoastaan, kun langaton Bluetooth tekniikka on käytössä.

Ilmoitukset: vastaanota puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi.

Pariliitä puhelin: yhdistää laitteen yhteensopivaan Bluetooth älypuheliin. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia, kuten LiveTrack ja suorituslataaminen Garmin Connect palveluun.

Järjestelmäasetukset

Paina pitkään ja valitse Järjestelmä.

Kieli: asettaa laitteen näyttökielen (**Laitteen kielen vaihtaminen**, sivu 12).

Taustavalo: määrittää taustavalon aikakatkaisun, kirkkauden ja toiminnan (**Taustavalon käyttäminen**, sivu 12).

Äänet: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä näppäin- ja hälytysäänet (**Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä**, sivu 12).

Yksikkö: määrittää laitteessa käytetyt mittayksiköt.

Aika: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Sijaintimuoto: voit määrittää maantieteellisten koordinaattitietojen näyttömuodon.

Autom. sammutus: voit määrittää laitteen sammumaan automaattisesti, kun sitä ei ole käytetty 10 minuuttiin.

Nollaa: voit palauttaa järjestelmän oletusasetukset tai poistaa kaikki käyttäjätiedot (**Kaikkien oletusasetusten palauttaminen**, sivu 14).

Tietoja: näyttää ohjelmistoversion ja laitetunnuksen. Voit myös tarkistaa ohjelmistopäivitykset (**Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen**, sivu 14).

Laitteen kielen vaihtaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Kieli**.

Taustavalon käyttäminen

Sytytä taustavalo valitsemalla jokin painikkeista.

- 1 Paina pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Taustavalo**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Säädä aikakatkaisua valitsemalla **Aikakatkaisu**.
 - Voit säätää kirkkautta valitsemalla **Kirkkaus**.
 - Voit määrittää taustavalon syttymään painikepainallusten ja hälytysten yhteydessä valitsemalla **Näppäim. ja hälyt..**
- 4 Valitse vaihtoehto valitsemalla ja .
- 5 Valitse .

Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Äänet**.

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan ja nopeuden mittayksiköitä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Yksikkö**.

Automaattisen sammutustoiminnon käyttäminen

Tämä toiminto sammuttaa laitteen automaattisesti, kun laitetta ei ole käytetty 10 minuuttiin.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Autom. sammutus**.

Laajennetun näyttötilan määrittäminen

Voit käyttää Edge 130 Plus laitetta laajennettuna näyttönä ja tarkastella siinä yhteensopivan Garmin monilajikellon tietoja. Voit pariliittää esimerkiksi yhteensopivan Forerunner® laitteen ja tarkastella sen tietonäyttöä Edge laitteessa triathlonin aikana.

- 1 Paina Edge laitteen -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Laajennettu näyttö >** .
- 3 Valitse yhteensopivassa Garmin kellossa **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi > Laajen. näyttö**.
- 4 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

- 1 Kun laite on laajennetussa näyttötilassa, paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Poistu laajennetusta näytöstä > Kyllä**.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Edge 130 Plus - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 12 h
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen 5,6 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ¹

Sykevyön tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Enintään 3,5 vuotta, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Vesitiiviys	1 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-5–50 °C (23–122 °F)
Langaton taajuus/ yhteyshäiriö	2,4 GHz (nimellinen 2 dBm)

Nopeus- ja poljinanturin 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/ yhteyshäiriö	2,4 GHz (nimellinen 4 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ¹

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia 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

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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 olevat paristot

VAROITUS

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

Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Irrota ristipääruuvitaltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
- 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.

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.

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

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



- 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-renkastiivistettä.
- 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.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Tietoja**.
- 3 Valitse .

Vianmääritys

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: laitteen käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

- 1 Paina 15 sekunnin ajan.
Laite sammuu.
- 2 Käynnistä laite painamalla yhden sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Voit avata päävalikon painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit nollata ainoastaan laite- ja ajoasetukset valitsemalla **Nollaa asetukset**.
HUOMAUTUS: tämä ei poista suoritushistoriaa, kuten matkoja, harjoituksia ja reittejä.

- Voit nollata laite- ja ajoasetukset sekä poistaa kaikki käyttäjän historiatiedot ja muut tiedot valitsemalla **Poista kaikki**.

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

Akunkeston maksimoiminen

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Järjestelmäasetukset*, sivu 12).
- Poista langaton Bluetooth-tekniikka käytöstä (*Puhelinasetukset*, sivu 12).
- Valitse **GPS**-asetus (*Satelliittiasetuksen muuttaminen*, sivu 11).
- Poista langattomat anturit, joita et enää käytä.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tiilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 Kun laite on yhteydessä Garmin Connect 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 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Valitse luettelon ensimmäinen kohta.
- 4 Valitse kieli - ja -painikkeella.

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.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuheliin (*Pariliitos älypuheliin*, sivu 1).

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.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuheliin Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

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

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan valinnaisia lisävarusteita.

Aika: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

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.

Akun tila: pyöränvalon akun jäljellä oleva virta.

Akun varaus: akun jäljellä oleva virta.

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Etäisyys seuraavaan: jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

ETA seuraavalle: arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

K. sujuvuus: nykyisen kierroksen kokonaisjuvuuspisteet.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kaltevuus: kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.

Kellonaika: kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Kierr. vaik.: nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulku: nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

Kulunut aika: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Määränpään sijainti: viimeinen reitin tai harjoituksen piste.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Matka määränpäähän: jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Matkamittari: muuttuva luku, kaikkien matkojen kuljettu yhteispituus. Tämä luku ei nollaudu, kun matkan tiedot nollataan.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkammen kierros määrää. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Saapumisaika määränpäähän: arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Seuraavan sijainti: seuraava reitin tai harjoituksen piste.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).

Vaikeus: nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.

Valokeilan kulman tila: etuvalon valokeilan tila.

Voima - 3 s keskimäärin: voimantuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima-alue: nykyinen voimantuottoalue (1–7) mukautettujen asetusten perusteella.

Voima - keskimäärin: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

Voima - kierros: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Voima - kJ: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

Voima - maksimi: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosenttipiste	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
Kohtuullinen	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	Prosenttipiste	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
Kohtuullinen	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.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardio-vaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovas-kulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös Internetissä olevilla laskimilla.

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Hakemisto

A

aika, hälytykset 11
ajanotto 1, 3, 10
ajoasetukset 3
akku
 lataaminen 1
 maksimoiminen 12, 14
 tyyppi 2
 vaihtaminen 13
ANT+ anturit 8, 10
 pariliitos 9
 voimamittarit 9
asentaminen 2, 9
asetukset 1, 11, 12, 14
 laite 12
assistance-toiminto 8
Auto Lap 12
Auto Pause 12
Automaattinen vieritys 12

B

Bluetooth anturit 8
Bluetooth tekniikka 1, 7, 12

C

calendar 4
Connect IQ 8

G

Garmin Connect 1, 3, 4, 6, 7, 10, 14
Garmin Express, ohjelmiston päivittäminen 14
GLONASS 11
GPS 1, 5, 8, 11
 signaali 3, 14

H

harjoittelu 3, 11
 näytöt 12
 ohjelmat 3, 4
harjoitukset 4
 poistaminen 4
hihnat 14
historia 3, 10, 12, 14
 lähettäminen tietokoneeseen 10
 poistaminen 10
 tarkasteleminen 10
hälytykset 11
häätätoiminto 7, 8
häätäyhteyshenkilöt 7, 8

J

järjestelmäasetukset 12

K

kalenteri 4
kalibroiminen, voimamittari 10
kalori, hälytykset 11
kartat 6
kieli 12, 14
kierrokset 1, 12
kuvakkeet 1, 6
käyttäjäprofiili 5
käyttäjätiedot, poistaminen 11

L

laajennettu näyttö 12, 13
laite, huolto 13
laitteen asetusten nollaaminen 14
laitteen kiinnittäminen 2
laitteen mukauttaminen 6, 12
laitteen puhdistaminen 13
lisävarusteet 8, 9, 15
LiveTrack 8

M

Maksimaalinen hapenottokyky 5, 15
matka, hälytykset 11
mittayksiköt 12
mukautetut tietokentät 12

N

navigointi 6
 palaa alkuun 6
nopeus- ja poljinanturit 1, 9, 13
nopeus- ja poljinnopeustunnistimet 9

O

O-renkaat. *Katso* hihnat
ohjelmisto, päivittäminen 14
omat ennätykset 5, 6
 poistaminen 6
osuudet 3, 4
 poistaminen 4

P

painikkeet 1
palaa alkuun 6
palautuminen 5
pariliitos
 ANT+ anturit 9
 älypuhelin 1
pariston vaihtaminen 13
pikavalinnat 1
poistaminen
 historia 10
 kaikki käyttäjätiedot 11
poljinnopeus 9
polkimet 10
profiilit, käyttäjä 5
pyöräily 5
pyöräkoot 16
pyörän anturit 9
päivitykset, ohjelmisto 12, 14

R

reitit 6, 7
 lataaminen 6
 poistaminen 7

S

satelliittisignaalit 3, 11, 14
segments 3
sijainnit 6
 haku 6
 kartta-asetukset 6
 luokat 6
 lähettäminen 8
 löytäminen kartan avulla 6
 poistaminen 6
 tallentaminen 6
sisäharjoittelu 5
sovellukset 7
 älypuhelin 1
suoritukset, aloittaminen 3
suoritusten tallentaminen 3
syke 1, 5
 alueet 9, 16
 hälytykset 11
 mittari 5, 8, 9, 13

T

tapahtumantunnistus 7, 8
taustavalo 12
tekniset tiedot 13
tiedostot, siirtäminen 10
tiedot
 jakaminen 12, 13
 näytöt 12
 siirtäminen 10
 tallentaminen 10
tietojen jakaminen 12, 13
tietojen tallentaminen 10
tietojen tyhjentäminen 14
tietokentät 8, 15
tietokone, yhdistäminen 10
training, plans 4

U

USB 14
 yhteyden katkaiseminen 11

V

valikko 1
vianmäärittäminen 9, 14, 15
virransäästö 12
virta 10
voima, mittarit 5, 10

W

widgetit 1
workouts, loading 4

Y

yhteystiedot, lisääminen 7, 8

Ä

älypuhelin 7, 8, 12
 pariliitos 1
äänet 12

