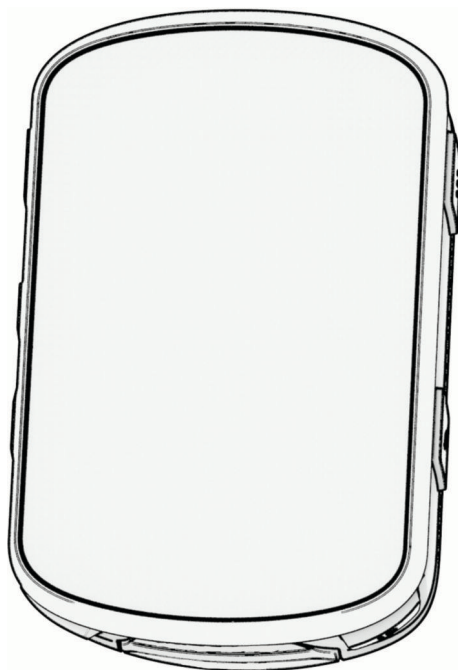


GARMIN®



EDGE® 540

Käyttöopas

© 2023 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®, inReach® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Run™, Index™, Rally™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

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

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

M/N: A04394

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Aloittaminen.....	1
Laitteen esittely.....	2
Aloitusnäytön esittely.....	3
Widgetien tarkasteleminen.....	3
Vilkaisujen tarkasteleminen.....	4
Satelliittisignaalien etsiminen.....	4

Harjoittelu..... 4

Lähteminen matkaan.....	4
Suorituksen arvioiminen.....	5
Harjoitusohjelmat.....	5
Harjoituskalenterin	
tarkasteleminen.....	5
Harjoitukset.....	5
Mukautetun harjoituksen luominen	
Garmin Connect sovelluksessa.....	5
Garmin Connect harjoituksen	
seuraaminen.....	6
Päivittäiset harjoitusehdotukset.....	6
Päivittäisen harjoitusehdotuksen	
seuraaminen.....	6
Päivittäisen	
harjoitusehdotuskehotteen	
ottaminen käyttöön ja poistaminen	
käytöstä.....	6
Harjoituksen aloittaminen.....	6
Harjoituksen lopettaminen.....	6
Harjoitusten poistaminen.....	6
Harjoituksen suorituspisteet.....	7
Power Guide.....	7
Power Guiden luonti.....	8
Power Guiden aloittaminen.....	8
Osuudet.....	8
Strava™ osuudet.....	8
Strava Segment Explore widgetin	
käyttäminen.....	8
Garmin Connect osuuden	
seuraaminen.....	9
Osuuksien käyttöönotto.....	9
Osuuden ajaminen kilpaa.....	9
Osuuksien tietojen	
tarkasteleminen.....	10
Osuuden asetukset.....	10
Osuuden poistaminen.....	10

Sisäharjoittelu.....	10
Sisäharjoitusvastuksen	
pariliittäminen.....	10
Sisäharjoitusvastuksen	
käyttäminen.....	11
Vastuksen asettaminen.....	11
Tavoitetehton määrittäminen.....	11
Intervalliharjoitukset.....	11
Intervalliharjoituksen luominen.....	12
Intervalliharjoituksen aloittaminen...	12
Kilpaileminen aiempaa suoritusta	
vastaan.....	12
Harjoittelemisen kisatapahtumaa	
varten.....	12
Kisakalenteri ja ensisijainen	
tapahtuma.....	13
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	13

Omat tilastot..... 13

Suorituskykymittaukset.....	14
Harjoittelun tilan tasot.....	15
Vinkkejä harjoittelun tilan	
selvittämiseen.....	15
Tietoja maksimaalisen	
hapanottokyvyn arvioista.....	15
Maksimaalisen hapanottokyvyn	
arvion määrittäminen.....	16
Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen	
hapanottokyvyn arvioita varten....	17
Suorituskyvyn sopeutuminen	
lämpöön ja korkeuteen.....	17
Välitön kuormitus.....	17
Välittömän kuormituksen	
tarkasteleminen.....	17
Harjoittelun kuormittavuuden	
kohdistus.....	18
Pyöräilytaidon tarkasteleminen.....	19
Tietoja harjoitusvaikutuksen	
asteikosta.....	20
Palautumisaika.....	20
Palautumisajan näyttäminen.....	20
Harjoituksen kuormittavuuden	
arvio.....	21
Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	22
Kynnystehon (FTP) automaattinen	
laskeminen.....	22
Reaaliaikaisen kestävyys	
tarkasteleminen.....	23

Stressitason tarkasteleminen.....	24
Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen..	24
Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi.....	24
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä.....	24
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen.....	24
Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen.....	25
Kuntoiän tarkasteleminen.....	25
Tehominuuttien tarkasteleminen.....	25
Omat ennätykset.....	25
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	25
Oman ennätyksen palauttaminen....	25
Oman ennätyksen poistaminen.....	25
Harjoitusalueet.....	26

Navigointi..... 26

Sijainnit.....	26
Sijainnin merkitseminen.....	26
Sijaintien tallentaminen kartasta.....	26
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin.....	27
Navigoiminen takaisin alkuun.....	27
Ajon aloittaminen jaetusta sijainnista.....	28
Navigointi jaettuun sijaintiin ajon aikana.....	29
Navigoinnin lopettaminen.....	29
Sijaintien muokkaaminen.....	29
Sijainnin poistaminen.....	29
Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella.....	30
Ilmoittaminen vaarasta.....	30
Reitit.....	31
Reitin luominen laitteella.....	31
Reitin luominen aiemmasta matkasta.....	31
Garmin Connect reitin seuraaminen.....	31
Vinkkejä reitin ajamiseen.....	32
Reitin tietojen tarkasteleminen.....	32
Reitin näyttäminen kartassa.....	32
Reittiasetukset.....	32
Reitin uudelleenlaskenta.....	32
Reitin pysäyttäminen.....	33

Reitin poistaminen.....	33
Trailforks reitit.....	33
ForkSight.....	33
Käyttäminen:ClimbPro.....	34
Nousuhakuwidgetin käyttäminen....	35
Nousujen luokat.....	35
Kartta-asetukset.....	35
Kartan ulkoasuasetukset.....	36
Kartan suunnan vaihtaminen.....	36
Karttateemat.....	36
Reittiasetukset.....	36
Suorituksen valitseminen reitin laskentaa varten.....	36

Yhteysominaisuudet..... 37

Puhelimen yhdistäminen.....	37
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	37
Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	38
Tapahtumantunnistus.....	38
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	38
Hätätoiminto.....	39
Avun pyytäminen.....	39
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	39
Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen.....	39
Automaattiviestin peruuttaminen.....	39
Tilapäivityksen lähettäminen tapahtuman jälkeen.....	39
LiveTrack.....	40
Käynnistys: LiveTrack.....	40
GroupTrack istunnon aloittaminen.....	40
GroupRide.....	41
GroupRide istunnon aloittaminen.....	42
Liittyminen GroupRide istuntoon.....	43
GroupRide viestin lähettäminen.....	44
GroupRide kartan tila.....	44
Poistuminen GroupRide istunnosta.....	45
Vihjeitä GroupRide istuntoihin..	45

Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen.....	45	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	53
Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen ottaminen käyttöön.....	45	Nopeusanturin asentaminen.....	54
Katsojien viestit.....	46	Poljinanturin asentaminen.....	55
Katsojien viestien estäminen....	46	Tietoja nopeus- ja poljinantureista...	55
Pyörähälytyksen asettaminen.....	46	Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot.....	55
Ääniopastuksen toistaminen puhelimessa.....	46	Langattomien anturien pariliitos.....	56
Musiikin kuunteleminen.....	46	Langattoman anturin akun-/paristonkesto.....	56
Garmin Share.....	47	Harjoittelu tehomittarien avulla.....	56
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	47	Tehoalueiden määrittäminen.....	56
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	47	Tehomittarin kalibroiminen.....	57
Garmin Share -asetukset.....	47	Teho polkimissa.....	57
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	47	Pyöräilyn dynamiikka.....	57
Garmin Connect.....	48	Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen.....	58
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	48	Voimavaihetiedot.....	58
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	48	Poikkeama osan keskikohdasta.....	58
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	49	Pyöräilyn dynamiikkaominaisuuksien mukauttaminen.....	58
Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun.....	49	Rally järjestelmän ohjelmiston päivittäminen Edge pyörätietokoneella.....	58
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	49	Tilannetietoisuus.....	59
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express...	49	Varia kameran säädinten käyttäminen.....	59
Garmin Connect+ tilaus.....	49	Vihreän uhkatason äänen ottaminen käyttöön.....	59
Ladattavat Connect IQ ominaisuudet.....	50	Sähköiset vaihteet.....	60
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	50	Edge 540 pyörätietokone ja sähköpyöräsi.....	60
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	50	eBike-anturitietojen näyttäminen.....	60
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	50	inReach etäkäyttö.....	60
Wi-Fi yhteyden määrittäminen.....	50	inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	60
Wi-Fi asetukset.....	50	Historia.....	60
Langattomat anturit.....	51	Matkan tarkasteleminen.....	61
HRM-Dual sykevyön asettaminen paikalleen.....	52	Kunkin harjoitusalueen ajan tarkasteleminen.....	61
Sykealueiden määrittäminen.....	53	Matkan poistaminen.....	61
Tietoja sykealueista.....	53	Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	61
Kuntoilutavoitteet.....	53	Kaikkien yhteismäärien poistaminen...	62
		Tiedon tallennus.....	62
		Tietojen hallinta.....	62

Laitteen liittäminen tietokoneeseen.....	62
Tiedostojen siirtäminen laitteeseen.....	62
Tiedostojen poistaminen.....	63

Laitteen mukauttaminen..... 63

Profiilit.....	63
Käyttäjaprofiilin määrittäminen.....	63
Sukupuoliasetukset.....	63
Harjoitusasetukset.....	64
Suoritusprofiilin päivittäminen.....	64
Tietonäytön lisääminen.....	65
Musiikin hallintatietonäytön lisääminen.....	65
Harjoittelutietokenttien lisääminen..	65
Tietonäytön muokkaaminen.....	66
Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen.....	66
Hälytys- ja kehoteasetukset.....	66
Aluehälytysten asettaminen.....	67
Toistuvien hälytysten asettaminen.....	67
Älykkäiden syöti- ja juontihälytysten asettaminen.....	67
Auto Lap.....	68
Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan.....	68
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	68
Kierrosten merkitseminen ajan mukaan.....	68
Kierrosilmoituksen mukauttaminen.....	69
Automaattisen lepotilan käyttäminen.....	69
Auto Pause -toiminnon käyttäminen.....	69
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	69
Ajanoton automaattinen käynnistäminen.....	69
Satelliittiasetuksen muuttaminen....	70
Puhelinasetukset.....	70
Järjestelmäasetukset.....	70
Näyttöasetukset.....	70
Taustavalon käyttäminen.....	70
Vilkaisujen mukauttaminen.....	71

Widgetsilmukan mukauttaminen.....	71
Tiedontallennusasetukset.....	71
Mittayksiköiden muuttaminen.....	71
Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	71
Laitteen kielen vaihtaminen.....	71
Aikavyöhykkeet.....	71

Laajennetun näyttötilan määrittäminen.....	72
Poistuminen laajennetusta näyttötilasta.....	72

Laitteen tiedot..... 72

Laitteen lataaminen.....	72
Tietoja akusta.....	73
Vakiotelineen asentaminen.....	73
Etutelineen asentaminen.....	74
Laitteen Edge irrottaminen.....	74
Maastopyöräpidikkeen asentaminen..	75
Liean kiinnittäminen.....	76
Tuotepäivitykset.....	76
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	77
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	77
Tekniset tiedot.....	77
Edge - tekniset tiedot.....	77
HRM-Dual - tekniset tiedot.....	77
Nopeusanturi 2 ja poljinanturi 2 - tekniset tiedot.....	78
Laitteen tietojen näyttäminen.....	78
Säädös- ja yhdenmukaisuustiedot..	78
Laitteen huoltaminen.....	78
Laitteen puhdistaminen.....	78
USB-portin puhdistaminen.....	78
Sykevyyden huoltaminen.....	79
Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo.....	79
HRM-Dual pariston vaihtaminen.....	79
Nopeusanturin pariston vaihtaminen.....	80
Poljinanturin pariston vaihtaminen..	81
Poljinnopeusanturin pariston vaihtaminen.....	82

Vianmääritys..... 82

Edge pyörätietokoneen nollaaminen...	82
Oletusasetusten palauttaminen.....	82

Käyttäjätietojen ja asetusten tyhjentäminen.....	82
Esittelytilan sulkeminen.....	83
Paristonkeston maksimoiminen.....	83
Akunsäästötilan ottaminen käyttöön.....	83
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	83
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	84
Laitteen kieli on väärä.....	84
Korkeuden asettaminen.....	84
Lämpötilalukemat.....	84
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen.....	84
Kompassin kalibroiminen.....	84
O-renkaat.....	85
Lisätietojen saaminen.....	85

Liite..... 86

Tietokentät.....	86
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	96
FTP-luokitukset.....	97
Sykealueelaskenta.....	97
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	97

Johdanto

VAROITUS

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

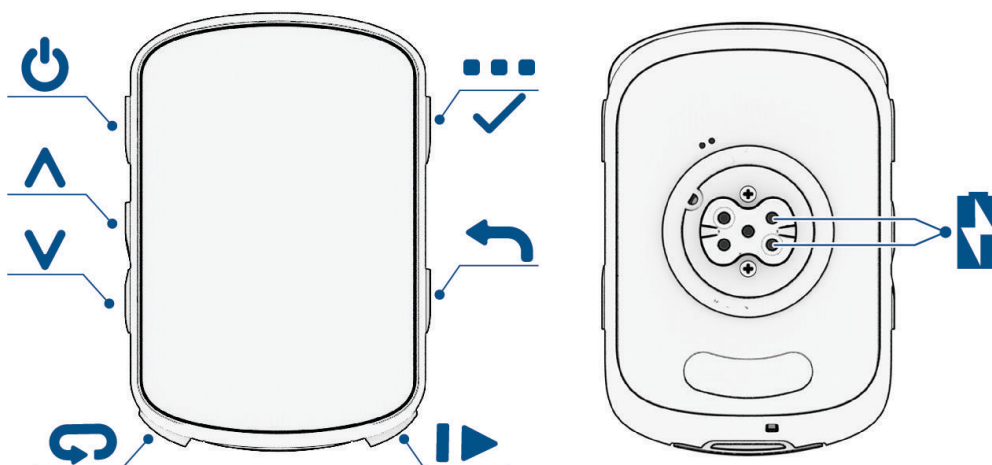
Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloittaminen

Kun käytät Edge 540 pyörätietokonetta ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- 1 Lataa pyörätietokone (*Laitteen lataaminen, sivu 72*).
- 2 Asenna pyörätietokone vakiotelineeseen (*Vakiotelineen asentaminen, sivu 73*) tai etukiinnitykseen (*Etutelineen asentaminen, sivu 74*).
- 3 Käynnistä pyörätietokone (*Laitteen esittely, sivu 2*).
- 4 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen pyörätietokoneeseen, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 37*).
- 5 Tarkista ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 70*).
Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä pyörätietokoneen ohjelmisto ajan tasalla.
Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.
- 6 Etsi satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 4*).
- 7 Lähde ajamaan (*Lähteminen matkaan, sivu 4*).
- 8 Lähetä ajotietosi Garmin Connect™ tilillesi (*Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun, sivu 49*).

Laitteen esittely



	Voit siirtää laitteen lepotilaan ja herättää sen painamalla tätä. Sammuta ja käynnistä laite ja lukitse kosketusnäyttö painamalla pitkään.
	Painamalla tätä voit selata tietonäyttöjä ja asetuksia. Painamalla tätä aloitusnäytössä voit näyttää tilasivun.
	Painamalla tätä voit selata tietonäyttöjä ja asetuksia. Painamalla tätä aloitusnäytössä voit näyttää vilkaisut.
	Painamalla tätä voit merkitä uuden kierroksen.
	Käynnistä tai pysäytä suorituksen ajanotto painamalla tätä.
	Painamalla tätä voit palata edelliseen näyttöön. Painamalla tätä pitkään voit palata aloitusnäyttöön.
	Voit avata päävalikon painamalla tätä pitkään. Valitse painamalla tätä.
	Lataa ulkoisen virtalisävarusteen avulla.

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

Aloitussäätöön esittely

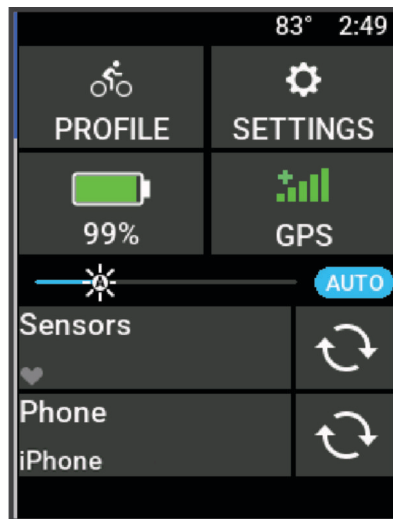
Aloitussäätöstä voit käyttää kaikkia Edge pyörätietokoneen ominaisuuksia nopeasti.

	Akun tila
	GPS-signaalin voimakkuus
	Bluetooth® tila
	Synkronoidaan
	Valitsemalla tämän voit lähteä matkaan. Voit vaihtaa pyöräprofiilia nuolilla.
Navigointi	Valitsemalla tämän voit selata karttaa, merkitä sijainnin, etsiä sijainteja ja luoda reitin ja navigoida sillä.
Harjoittelu	Valitsemalla tämän voit käyttää osuuksia, harjoituksia ja muita harjoitusasetuksia.
Historia	Valitsemalla tämän voit käyttää aiempia ajoaikojasi ja kokonaisaikoja.
	Valitsemalla tämän voit käyttää yhteysominaisuuksia, omia ennätyksiä, yhteystietoja ja asetuksia. 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 Paina aloitussäätössä , kunnes asetuswidget tulee näyttöön.
- 2 Voit näyttää lisää widgetejä valitsemalla  tai .



Asetuswidget avautuu näyttöön. 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.

Kun tarkastelet widgetejä seuraavan kerran, viimeksi katselemasi widget tulee näyttöön.

Vilkaisujen tarkasteleminen

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

- Valitse aloitusnäytössä .
- Laite selaa vilkaisuja.
- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun.
- Voit mukauttaa vilkaisuja valitsemalla  (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 71*).

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 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 Valitse aloitusnäytössä .
- 4 Valitse suoritusprofiili.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

SPEED	🔥 CALORIES
18.2 ^m _h	750
⚡ POWER	
193	
TIMER	
1:24:14	
DISTANCE	▲ ELEVATION
22.4 ^m _i	2214 ^f _t

HUOMAUTUS: historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 6 Jos haluat tarkastella lisää tietonäyttöjä, valitse  tai .
- 7 Jos haluat tarkastella valikkokohtia, kuten hälytyksiä ja tietokenttiä, valitse .

- 8 Pysäytä suorituksen ajanotto valitsemalla .

VIHJE: voit muuttaa matkan tyyppin ennen sen tallentamista ja jakamista Garmin Connect tilille. Tarkat ajohtyypin tiedot ovat tärkeitä pyöräilyyn sopivien reittien suunnittelun kannalta.

- 9 Valitse **Tallenna**.

Suorituksen arvioiminen

Voit mukauttaa suoritusprofiiliasi itsearviointiasetusta ([Harjoitusasetukset, sivu 64](#)).

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

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Harjoitusohjelmat

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

Harjoituskalenterin tarkasteleminen

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

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

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.

Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Harjoituksen luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 48](#)).

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

Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluetteloosi.

HUOMAUTUS: voit lähettää tämän harjoituksen laitteeseesi ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 6](#)).

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 48).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Päivittäiset harjoitusehdotukset

Päivittäiset harjoitusehdotukset ovat suorituksia, jotka perustuvat Garmin Connect tilillesi tallennettuihin aiempiin suorituksiisi. Kun harjoittelet kisatapahtumaa varten, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät harjoituskalenterissasi ([Harjoituskalenterin tarkasteleminen](#), sivu 5) ja mukautuvat tulevaan kisaan ([Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten](#), sivu 12).

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

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

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

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset** > **Päivittäinen harjoitusehdotus**.
- 2 Valitse **Aja**.

Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset** > **Päivittäinen harjoitusehdotus** >  .
- 2 Valitse **Näytä aloitusnäytössä**.

Harjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Aja**.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

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

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen kesken ja aloittaa seuraavan vaiheen milloin tahansa valitsemalla .
- Valitse harjoitusnäytössä  painamalla sitä pitkään 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 valitsemalla  ja valitsemalla sitten **Lopeta harjoitus** > .

Harjoitusten poistaminen

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

Harjoituksen suorituspisteet

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

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

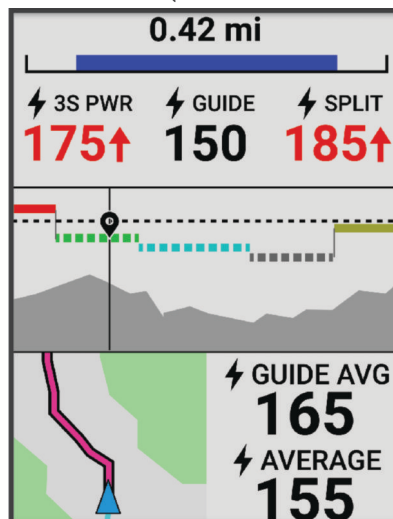
	Hyvä, 67–100 %
	Keskitaso, 34–66 %
	Heikko, 0–33 %

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 56](#)). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietokentät, sivu 86](#)).



Power Guiden luonti

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun on pariliitettävä tehomittari laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)).

- 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 ▶.

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 540 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.

Valitse osuus Strava Segment Explore widgetissä.

Osuus ilmestyy karttaan.

Garmin Connect osuuden seuraaminen

Osuuden lataamiseen ja seuraamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 48).

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 tietonäyttö tulee näkyviin automaattisesti.



- 3 Tarvittaessa voit muuttaa tavoitettasi valitsemalla kisan aikana .
Voit ajaa kilpaa osuuden johtajaa, edellistä suoritustasi tai muita ajajia vastaan (mahdollisuuksien mukaan).
Tavoite säätyy automaattisesti edellisen suoritukseksi 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 kilpailet osuudella.

Poista: mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen osuuksien poistamisen laitteesta.

Osuuden poistaminen

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

Sisäharjoittelu

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

Sisäharjoitusvastuksen pariliittäminen

- 1 Tuo Edge pyörätietokone enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sisäharjoitusvastuksesta.
- 2 Valitse sisäpyöräilyprofiili.
- 3 Ala polkea sisäharjoitusvastuksella tai paina sen pariliitospainiketta.
Lisätietoja on sisäharjoitusvastuksen käyttöoppaassa.

- 4 Edge pyörätietokoneeseen ilmestyy ilmoitus.

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

- 5 Seuraa näytön ohjeita.

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

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä laitteeseen ANT+ tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 56).

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

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

1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitusvastus**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Vapaa-ajo** voit säätää vastusvipua manuaalisesti.
- Valitsemalla **Seuraa reittiä** voit seurata tallennettua reittiä ([Reitit](#), sivu 31).
- Valitsemalla **Seuraa suoritusta** voit seurata tallennettua ajoa ([Lähteminen matkaan](#), sivu 4).
- Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset](#), sivu 5).
- Voit mukauttaa ajoasi valitsemalla mahdollisuuksien mukaan **Aseta kaltevuus**, **Aseta vastus** tai **Aseta tavoitetehto**.

HUOMAUTUS: harjoitusvastuksen vastus muuttuu reitti- tai ajotietojen mukaan.

3 Valitse reitti, suoritus tai harjoitus.

4 Valitse **Aja**.

5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

Vastuksen asettaminen

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

2 Voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen valitsemalla  tai .

3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

4 Valitse tarvittaessa  > **Aseta vastus** ja säädä vastusta suorituksen aikana.

Tavoitetehton määrittäminen

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

2 Aseta tavoitetehton arvo.

3 Valitse suoritusprofiili.

4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

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

5 Jos haluat säätää tavoitetehoa suorituksen aikana, valitse  > **Aseta tavoitetehto**.

Intervalliharjoitukset

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

Intervalliharjoituksen luominen

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

Intervalliharjoituksen aloittaminen

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

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua suoritusta tai reittiä vastaan.

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

Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten

Edge pyörätietokone voi suositella päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 15*) ja mittaat sykettä ja tehoa ajaessasi viikon ajan.

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

Kisakalenteri ja ensisijainen tapahtuma

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa Edge pyörätietokoneessa lisäämällä ensisijaisen tapahtuman vilkaisun ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 71](#)). 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 valitsemalla ensisijaisen tapahtuman vilkaisussa ✓. 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 540 pyörätietokone voi seurata henkilökohtaisia tilastoja ja laskea suorituskykymittauksia. Suorituskykymittauksiin tarvitaan yhteensopiva sykemittari, tehomittari tai älyharjoitusvastus.

Suorituskykymittaukset

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Harjoittelun tilan tasot

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

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

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

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 kuntoaasi, 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 arviosi päivittyy aina, kun olet ajanut sisällä tai ulkona tehomittarin kanssa ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan.

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Aja vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta laite oppii suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi](#), sivu 24).

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

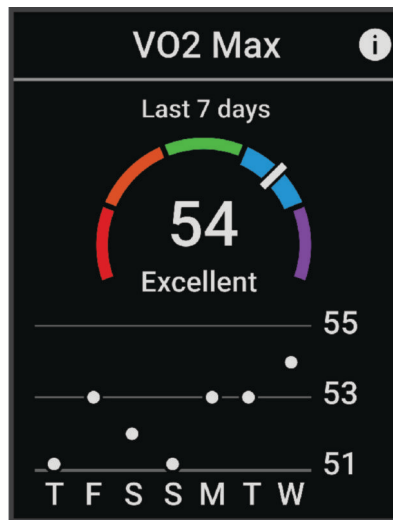
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava tehomittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 63](#)) ja maksimisyykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 53](#)).

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 valitsemalla ▼.

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 96](#)) 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 540 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).

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.

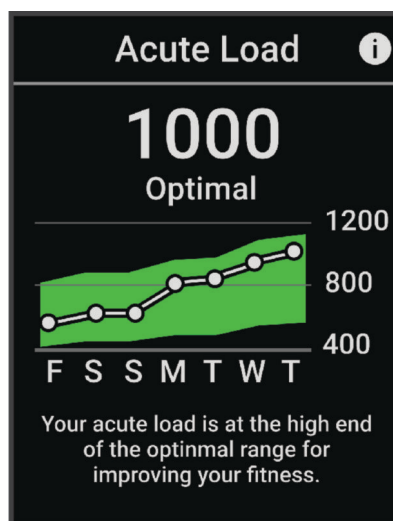
Välittömän kuormituksen tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella välittömän kuormituksen arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava tehomittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).

Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 63*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 53*).

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 kuormituksesi valitsemalla .



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

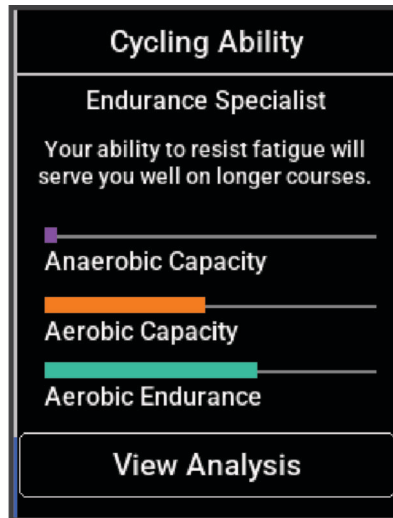
Pyöräilytaidon tarkastelua varten tarvitset 7 päivän harjoitteluhistorian, käyttäjäprofiiliisi tallennetun maksimaalisen hapenottokyvyn ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 15](#)) ja pariliitetyllä tehomittarilla tallennetun tehokkuuskäyrän ([Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 24](#)).

Pyöräilytaito mittaa suorituskyyäsi kolmessa luokassa: aerobinen kestävyys, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen kapasiteetti. Pyöräilytaito sisältää nykyisen ajatyyppiäsi, kuten kiipeilijä. Myös käyttäjäprofiiliisi lisäämäsi tiedot, kuten kehon paino, helpottavat ajatyyppiäsi määrittämistä ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 63](#)).

- 1 Näytä pyöräilytaitovilkaisu valitsemalla aloitusnäytössä ▼.

HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 4](#)).

- 2 Katso nykyinen ajatyyppiäsi 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 18). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

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

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

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

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

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeat.com.

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 pariliitetyt yhteensopivan sykevyön ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 56). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 63) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 53).

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.

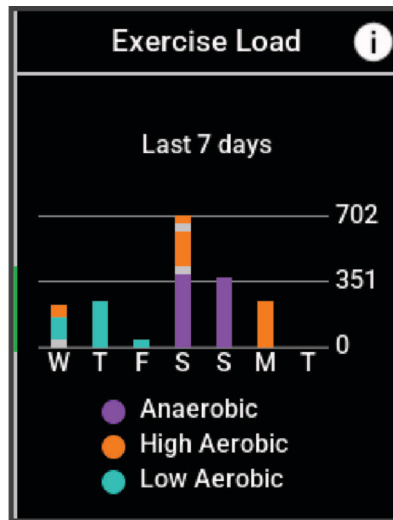
Harjoituksen kuormittavuuden arvio

Ennen kuin voit tarkastella harjoituksen kuormittavuuden arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava tehomittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).

Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 63*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 53*).

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 harjoituksesi kuormittavuus valitsemalla .

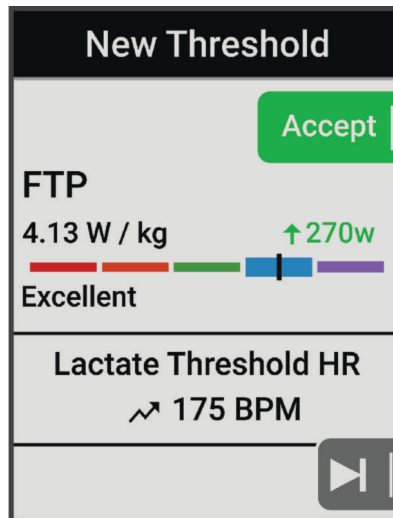


Kynnystehon (FTP) arvioiminen

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

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

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



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä ([FTP-luokitukset, sivu 97](#)).

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 56](#)).

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

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

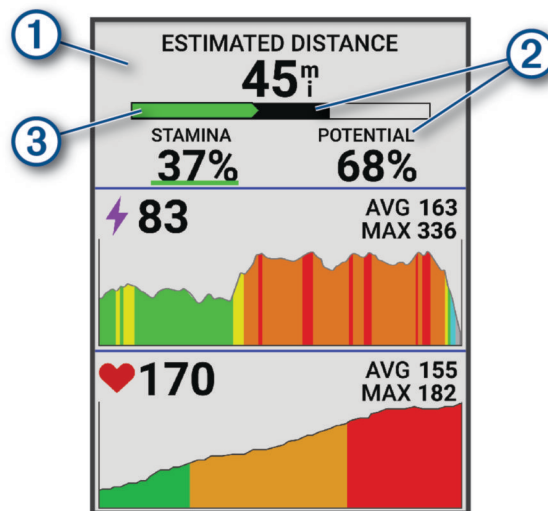
Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

Reaaliaikaisen kestävyysden tarkasteleminen

Laite voi arvioida reaaliaikaisen kestävytesi syketietojesi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 15). Työskentelysi suorituksen aikana vaikuttaa kestävyteesi. Reaaliaikainen kestävyysden seuranta käyttää fysiologisia mittauksiasi, viimeisimpiä suorituksiasi ja pitkän aikavälin suoritushistoriaasi, kuten harjoittelun kestoa, kuljettua matkaa ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta ([Suorituskykymittaukset](#), sivu 14).

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

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



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

Stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitasoasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).

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 suorituskyykyyn. Stressitason asteikko on 1 - 100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

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

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

Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella tehokkuuskäyräsi, sinun täytyy pariliittää tehomittari laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).

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

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

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin laitteista Edge 540 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 540 pyörätietokoneella.

Synkronoi Edge 540 pyörätietokone ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilillesi.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 49*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Edge 540 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 suorituskymmittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

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

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen

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

Valitse vaihtoehto:

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

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kaksi kertaa viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 15*).

Valitse vaihtoehto:

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

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Kuntoiän tarkasteleminen

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

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

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

Tehominuuttien tarkasteleminen

Jotta laite voi laskea tehominuutteja, pariliitä se ja lähde ajamaan käyttäen yhteensopivaa sykemittaria (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).

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

- 1 Paina  pitkään.
- 2 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 53*)
- Voima-alueet (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 56*)

Navigointi

Navigointiominaisuudet ja -asetukset koskevat myös reittien (*Reitit, sivu 31*) ja etappien navigointia (*Osuudet, sivu 8*).

- Sijainnit ja paikkojen löytäminen (*Sijainnit, sivu 26*)
- Reitin suunnittelu (*Reitit, sivu 31*)
- Reittiasetukset (*Reittiasetukset, sivu 36*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 35*)

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** > .

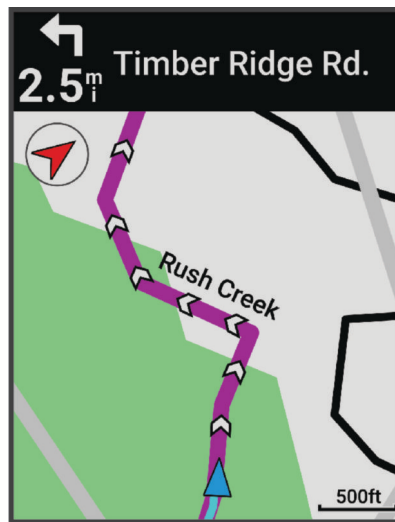
Sijaintien tallentaminen kartasta

- 1 Valitse **Navigointi** > **Etsi kartalta**.
- 2 Siirry sijaintiin kartassa valitsemalla  ja .
- VIHJE:** vaihda kartan etsintävaihtoehtojen välillä valitsemalla .
- 3 Valitse sijainti painamalla  pitkään.
Sijainti näkyy kartan yläosassa.
- 4 Valitse sijaintitiedot.
- 5 Valitse  > **Tallenna sijainti** > .

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

VIHJE: SIJAINTIHAKU-vilkaisun avulla voit tehdä pikahaun aloitusnäytössä. Tarvittaessa voit lisätä vilkaisun vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 71*).

- 1 Valitse **Navigointi**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Etsi kartalta** voit navigoida kohteeseen kartalla.
 - Valitsemalla **Reitit** voit käyttää navigointiin tallennettua reittiä (*Reitit, sivu 31*).
 - Voit navigoida maastopyöräilyreittiverkostossa valitsemalla **MTB-polun navigointi**.
 - Voit navigoida kaupunkiin, kohdepisteeseen tai tallennettuun sijaintiin valitsemalla **Haku**.
 - Navigoi tallennettuun sijaintiin valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi johonkin 50 viimeksi löytämästäsi sijainnista valitsemalla **Viimeksi löydetyt**.
 - Voit tarkentaa hakualuetta valitsemalla **⋮** > **Paikan etsiminen läheltä**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Aja**.
- 5 Mene kohteeseen näytön ohjeiden mukaan.



Navigoiminen takaisin alkuun

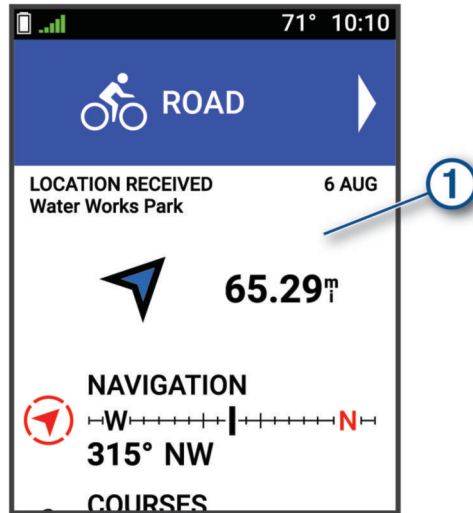
Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa reitin vaiheessa.

- 1 Lähde ajamaan.
- 2 Avaa pikavalintavalikko valitsemalla **▶ > ⋮**.
- 3 Valitse **Palaa alkuun**.
- 4 Valitse **Samalla reitillä** tai **Suorin reitti**.
- 5 Valitse **Aja**.
Laite navigoi takaisin matkan lähtöpisteeseen.

Ajon aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple® Kartoista Edge pyörätietokoneeseen ja navigoida siihen (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 30*).

- 1 Valitse jaetun sijainnin tiedot aloitusnäytön dynaamisella alueella ①.



Edge pyörätietokone näyttää jaetun sijainnin nimen ja koordinaatit kartassa.

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

- 2 Valitse **Aja**.



- 3 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

Navigointi jaettuun sijaintiin ajon aikana

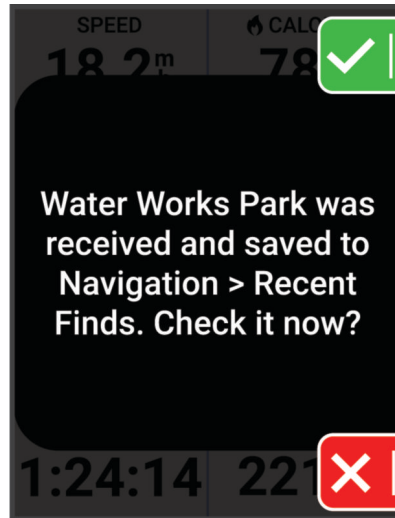
Tämä ominaisuus on tarkoitettu GPS-ajoon. Jos käytät ajaessasi Sisäkäyttö, jossa navigointi ei ole käytössä, ohita ilmoitus valitsemalla ✓.

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

Edge pyörätietokoneella voi vastaanottaa jaettuja sijainteja ja navigoida niihin (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 30*).

- 1 Lähde ajamaan (*Lähteminen matkaan, sivu 4*).

Edge pyörätietokone näyttää ilmoituksen, jossa näkyy jaetun sijainnin nimi.



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

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Valitse ⋮.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi** > ✓.

Sijaintien muokkaaminen

- 1 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Tiedot**.
- 4 Valitse **Muokkaa**.
- 5 Valitse jokin vaihtoehto.
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 **Tiedot**.
- 4 Valitse **Muokkaa > Poista sijainti** > ✓.

Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella

HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi sijaintitietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijaintitietoja, 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 28](#)).

Ilmoittaminen vaarasta

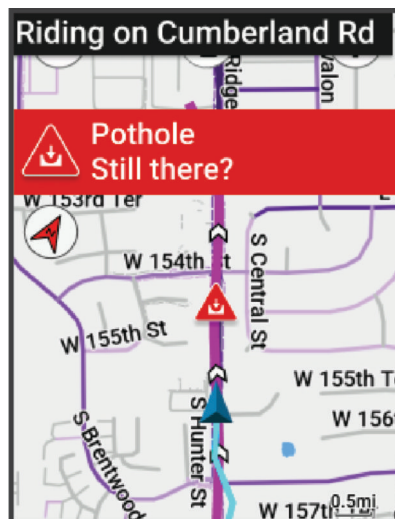
VAROITUS

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 4](#)).
- 2 Paina karttanäytössä .
- 3 Valitse **Ilmoita vaarasta**.
- 4 Valitse vaaran tyyppi.
- 5 Valitse **Ilmoita**.

Vaara ilmestyy navigointikarttaan, ja Edge pyörätietokoneesta kuuluu hälytysääni ([Hälytys- ja kehoteasetukset, sivu 66](#)).



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 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 luominen laitteella

Ennen kuin reittejä voi luoda, laitteessa täytyy olla GPS-tietoja sisältävä tallennettu suoritus.

- 1 Valitse  > **Navigointi** > **Reitit** > **Luo uusi**.
- 2 Valitse suoritus, jonka pohjalta luot reitin.
- 3 Kirjoita reitin nimi ja valitse .
Reitti tulee näkyviin luetteloon.
- 4 Valitse reitti ja tarkista sen tiedot.
- 5 Jos haluat muokata reitin tietoja, valitse **Asetukset**.
Voit muuttaa esimerkiksi reitin nimen tai värin.
- 6 Valitse **Aja**.

Reitin luominen aiemmasta matkasta

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

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

Garmin Connect reitin seuraaminen

Reitin lataamiseen kohteesta Garmin Connecttarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 48](#)).

- 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 näkyy laitteen aloitusnäytössä.
- 6 Valitse reitti.
HUOMAUTUS: tarvittaessa voit valita eri reitin valitsemalla **Navigointi** > **Reitit**.
- 7 Valitse **Aja**.

Vinkkejä reitin ajamiseen

- Käytä käännösopastusta ([Reittiasetukset, sivu 32](#)).
- 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.
- Näytä reitin kartta vierittämällä siihen.
Jos eksyt reitiltä, asiasta ilmoitetaan viestillä.

Reitin tietojen tarkasteleminen

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

Reitin näyttäminen kartassa

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

- 1 Valitse ≡ > **Navigointi > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse ⋮.
- 4 Jos haluat näyttää reitin kartassa, valitse **Näytä aina**.
- 5 Valitse **Väri** ja valitse haluamasi väri.
- 6 Jos haluat näyttää reittipisteet kartassa, valitse **Harjoituspisteet**.

Reitti näkyy kartassa, kun seuraavan kerran ajat sen lähellä.

Reittiasetukset

Valitse **Navigointi > Reitit > ⋮**.

Käännösopastus: ottaa käännöskehotteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Suuntaopikkeamahälytykset: ilmoittaa, jos eksyt reitiltä.

Haku: mahdollistaa tallennettujen reittien haun nimen perusteella.

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

Poista: mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen reittien poistamisen laitteesta.

Reitin uudelleenlaskenta

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

Kun poistut reitiltä, valitse vaihtoehto:

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

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

Reitin pysäyttäminen

- 1 Vieritä kartan kohtaan.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse **Lopeta reitti** > .

Reitin poistaminen

- 1 Valitse **Navigointi** > **Reitit**.
- 2 Valitse  > **Poista**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse .

Trailforks reitit

VAROITUS

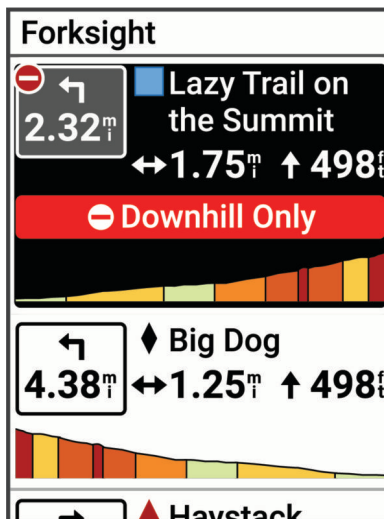
Garmin ei vastaa Trailforks tietojen tarkkuudesta eikä ajantasaisuudesta. Pysy aina tietoisena ympäristöstäsi, noudata liikennemerkkejä ja huomioi ajo-olosuhteet.

Trailforks sovelluksella voit tallentaa polkureittejä tai etsiä reittejä läheltä. Voit ladata Trailforks maastopyöräilyreittejä Edge pyörätietokoneeseen. Ladatut reitit näkyvät tallennettujen reittien luettelossa.

Voit rekisteröityä Trailforks jäseneksi osoitteessa www.trailforks.com.

ForkSight

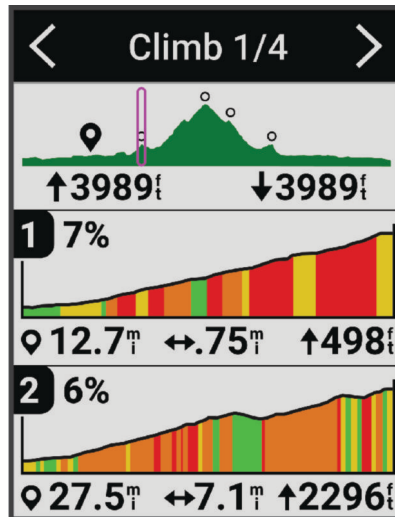
Kun käytät pyöräillessä Trailforks karttaa, ForkSight helpottaa polkuverkostossa navigointia näyttämällä risteyksissä tiedot eri poluista. Kun pysähdyt kesken ajon, ForkSight-sivu tulee näkyviin ja näet tulevat reittivaihtoehdot sekä nousut, laskut ja korkeusprofiilin ja saat opastusohjeita.



Käyttäminen:ClimbPro

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

- 1 Ota ClimbPro käyttöön suoritusprofiilissa ([Harjoitusasetukset, sivu 64](#)).
- 2 Valitse **Nousun tunnistus**.
- 3 Valitse sisällytettävät nousujen luokat vaikeuden mukaan ([Nousujen luokat, sivu 35](#)).
- 4 Valitse **Tila**
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Navigoitaessa** ClimbPro on käytössä vain, kun seuraat reittiä ([Reitit, sivu 31](#)) tai navigoit määränpäähän ([Navigoiminen tallennettuun sijaintiin, sivu 27](#)).
 - Valitsemalla **Aina** ClimbPro on käytössä aina ajaessasi.
- 6 Valitse **Maaston tyyppi** ja valitse vaihtoehto.
- 7 Voit tarkastella nousuja nousuhakuwidgetissä ([Nousuhakuwidgetin käyttäminen, sivu 35](#)).
VIHJE: nousut näkyvät myös reitin tiedoissa ([Reitin tietojen tarkasteleminen, sivu 32](#)).
- 8 Lähe 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 71).

2 Valitse .

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Hakusäde** ja määritä etäisyys, jolta nousuja haetaan.
- Valitse **Minimi vaikeusaste** ja määritä nousun vähimmäisluokka ([Nousujen luokat](#), sivu 35).
- Valitse **Maksimi vaikeusaste** ja määritä nousun enimmäisluokka ([Nousujen luokat](#), sivu 35).
- 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 36).

Kartan tiedot: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä laitteeseen ladatut kartat.

Kartan ulkoasuasetukset

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

Kartan teema: muuttaa kartan ulkoasua ajon tyyppin mukaan. ([Karttateemat](#), sivu 36)

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

Kartan yksityiskohtat: säätää kartan yksityiskohtien määrää.

Historiaviivan väri: voit muuttaa kulkemaasi matkaa osoittavan viivan värin.

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

Palauta kartan oletukset: palauttaa kartan ulkoasun oletusasetukset.

Kartan suunnan vaihtaminen

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

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

4 Valitse vaihtoehto:

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

Karttateemat

Voit muuttaa kartan ulkoasua ajon tyyppin mukaan vaihtamalla kartan teemaa.

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

Perinteinen: käyttää perinteistä Edge kartan värivalikoimaa ilman lisäteemaa.

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

Maastopyöräily: määrittää kartan optimoimaan polkutiedot maastopyöräilytilassa.

Reittiasetukset

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

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

Reititystila: määrittää kuljetustavan reitin optimoimiseksi.

Laskentatapa: määrittää reitin laskentatavan.

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

Vältettävien määrittäminen: määrittää navigoitaessa vältettävät tiettyypit.

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

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

Suorituksen valitseminen reitin laskentaa varten

Voit määrittää laitteen laskemaan reitin suoritustyyppin mukaan.

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

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

4 Valitse vaihtoehto reitin laskemiseksi.

Voit valita esimerkiksi Maantiepyöräily tai Maastopyöräily.

Yhteysominaisuudet

VAROITUS

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

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

Puhelimen yhdistäminen

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

- 1 Käynnistä laite painamalla  pitkään.
- 2 Jos käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, valitse laitteen kieli.
Seuraavassa näytössä kehoitetaan pariliittämään laite puhelimeen.
- 3 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.
HUOMAUTUS: laite saattaa suositella määrittäksen aikana suoritusprofiileja ja tietokenttiä Garmin Connect tilisi ja lisävarusteidesi perusteella. Jos olit pariliittänyt aiempaan laitteeseen antureita, voit siirtää ne määrittäksen aikana.
HUOMAUTUS: kun laitteessa määritetään Wi-Fi ja lepotilan käyttö, laite pystyy synkronoimaan kaikki tietosi, kuten harjoittelulitastot, reittilataukset ja ohjelmistopäivitykset.
- 4 Tarvittaessa voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla  pitkään ja valitsemalla **Yhteysominaisuudet > Puhelin > Pariliitä älypuhelin**.
HUOMAUTUS: jos pariliität uutta puhelinta, valitse aiemmin pariliitetyn puhelimen nimi ja unohda kyseinen puhelin valitsemalla . **Pariliitä älypuhelin** -teksti ilmestyy näyttöön, kun aiemmin pariliitetty puhelin on unohdettu.

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

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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.

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.

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit laitteessa.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet: ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet](#), sivu 38)

Yhteisösivustot: 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 540 laitteessa on oltava GPS käytössä ja laitteen on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Edge 540 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 540 laite havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

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

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

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

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa.

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

HUOMAUTUS

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

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

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

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

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

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

Avun pyytäminen

HUOMAUTUS

Jotta voit pyytää apua, ota GPS käyttöön Edge laitteessa ja 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 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**.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

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

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

Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen

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

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

Hätäyhteyshenkilöiden nimet ja puhelinnumerot tulevat näkyviin.

Automaattiviestin peruuttaminen

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

Paina  pitkään ja valitse , ennen kuin 30 sekunnin laskuri ehtii nollaan.

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 > Olen kunnossa**.

Viesti lähetetään kaikille hätäyhteyshenkilöillesi.

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 540 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 tämäläyppisen 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 46](#)).
- Valitsemalla **Jatka LiveTrack-harjoitusta** voit pidentää LiveTrack istunnon katseluajan 24 tuntiin.

3 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.

Vastaanottajat voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect seurantasivulla.

GroupTrack istunnon aloittaminen

Jotta voit aloittaa GroupTrack istunnon, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty laitteeseen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 37](#)).

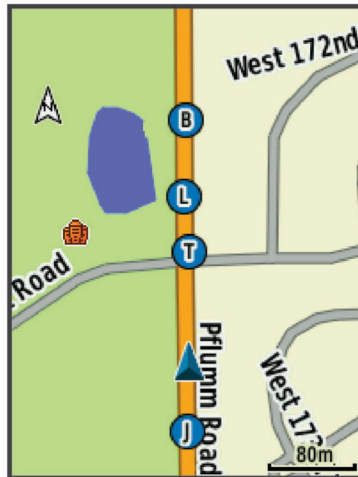
HUOMAUTUS: ominaisuus on pakollinen ryhmälenkeillä Edge 530 pyörätietokoneissa ja aiemmissa.

Käytä Edge 1040, 840, 540 pyörätietokoneissa ja uudemmissa GroupRide ominaisuutta ([GroupRide istunnon aloittaminen, sivu 42](#)).

Ajon aikana voit nähdä toiset GroupTrack istuntonsi ajajat kartalla.

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

5 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä karttaan.



6 Vieritä GroupTrack luetteloon.

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

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

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

- Aja ulkona käyttämällä GPS-toimintoa.
- Pariliitä Edge 540 pyörätietokone puhelimeesi Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteydet** ja päivitä GroupTrack istunnon ajajien luettelo.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty puhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle.
- Lopeta ajaminen ennen kuin tarkastelet GroupTrack istunnon muiden ajajien sijaintia ja suuntatietoja.

GroupRide

⚠ VAROITUS

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

HUOMAUTUS

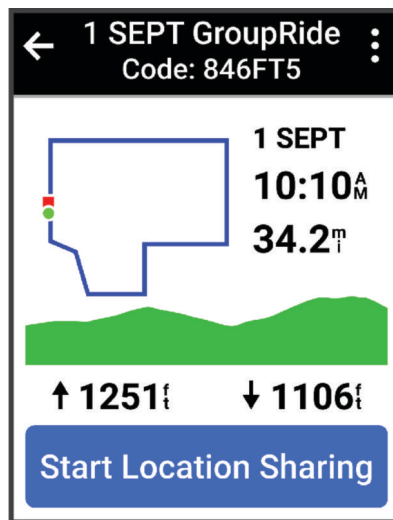
Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden ajajien kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijainti- ja ajotietojasi, kuten syketietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

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

GroupRide istunnon aloittaminen

Jotta voit aloittaa GroupRide istunnon, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty laitteeseen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 37*). 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 31*).
- 5 Voit kilpailla muiden ajajien kanssa sijoituksista ja palkinnoista valitsemalla **Kilpailut**.
- 6 Valitse **Luo koodi**.
Edge pyörätietokone luo koodin, jonka voit lähettää muille ajajille.

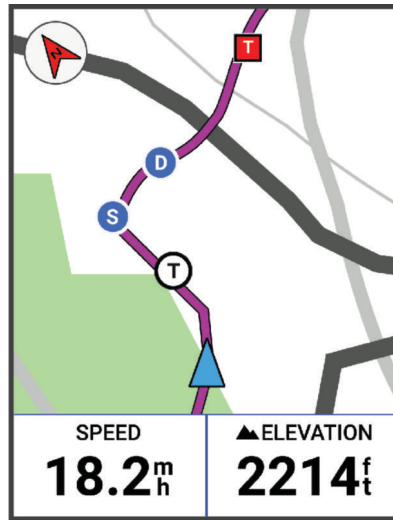


- 7 Valitse **:** > **Jaa koodi** > **✓**.
- 8 Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse **Näytä koodi** > **Jaa**.
- 9 Valitse tapa, jolla jaat koodin muiden ajajien kanssa.
Garmin Connect sovellus jakaa GroupRide koodin yhteyshenkilöidesi kanssa.
- 10 Valitse Edge pyörätietokoneessa **Aloita sijainnin 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 44*).



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 71*).

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 Paina Edge pyörätietokoneen **GroupRide**-tietonäytössä  -painiketta pitkään.
- 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 43](#)).

GroupRide kartan tila

Ajon aikana voit nähdä toiset GroupRide istuntosi ajajat kartalla.

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

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

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

Poistuminen GroupRide istunnosta

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

Voit poistua GroupRide istunnosta milloin tahansa.

Valitse vaihtoehto:

- Valitse ajon aikana  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 45](#)).

Vihjeitä GroupRide istuntoihin

- Aja ulkona käyttämällä GPS-toimintoa.
- Pariliitä yhteensopiva Edge pyörätietokone puhelimeesi Bluetooth tekniikalla.
- Ryhmäläisten 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  > **Jaa koodi**.
- Valitsemalla  > **Mykistä viestit** voit mykistää kaikki kyseisen GroupRide istunnon 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**.
- Ajon aikana voit näyttää lisää vaihtoehtoja painamalla  -painiketta.
- Lopeta ajaminen, ennen kuin yrität tarkastella GroupRide istunnon muiden ajajien sijaintia ja kulkusuuntaa ([GroupRide kartan tila, sivu 44](#)).
- Lopeta reaaliaikaisen sijaintisi ja ajotietojesi jako poistumalla GroupRide lenkiltä pyörätietokoneesta. Lopeta ajotulosten ja palkintojen jakaminen poistumalla GroupRide lenkiltä Garmin Connect sovelluksessa ([Garmin Connect, sivu 48](#)).

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 540 pyörätietokoneesta.

Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen on käytössä 24 tunnin ajan.

Katsojien viestit

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

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

Katsojien viestien estäminen

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

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

Pyörähälytyksen asettaminen

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

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

2 Luo tai päivitä salasana.

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

3 Paina pitkään  ja valitse **Aseta pyörähälytys**.

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

Ääniopastuksen toistaminen puhelimessa

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

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Garmin-laitteet**.

3 Valitse laite.

4 Valitse **Ääniopasteet**.

Musiikin kuunteleminen

VAROITUS

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

Voit hallita puhelimen musiikin toistoa Edge pyörätietokoneella.

1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen puhelimellasi.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit näyttää musiikin hallinnan widgetin painamalla Edge pyörätietokoneen ajanottonäytössä , valitsemalla **Widgetit** ja painamalla  tai .

HUOMAUTUS: voit lisätä vaihtoehtoja widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 71](#)).

- Selaa tietonäyttöä, kunnes näet musiikin hallintatietonäytön ([Tietonäytön lisääminen, sivu 65](#)).

3 Aloita musiikin kuuntelu pariliitetyssä puhelimessa.

Voit hallita puhelimen musiikin toistoa Edge pyörätietokoneella.

Garmin Share

HUOMAUTUS

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

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

Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

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

Edge laitteesi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 47*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

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

Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

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

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

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

Garmin Share -asetukset

Valitse  > **Garmin Share** > .

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

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

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

Garmin Connect

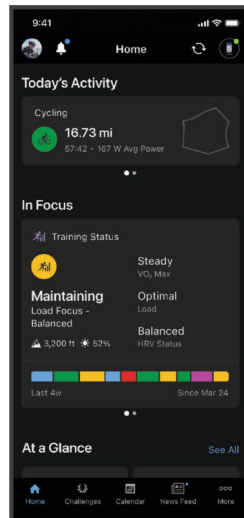
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista.

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 suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt pyörätietokoneen puhelimeen, voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi Garmin Connect sovelluksen avulla (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 37*).

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

- 1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.
- 2 Tuo pyörätietokone enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.
Pyörätietokone synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 37*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa.

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

Yhtenäinen harjoittelun tila

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

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

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

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

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

Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun

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

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

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

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

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

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Garmin Connect+ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

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

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

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

Tehokoontinäyttö: tarkastele harjoittelutietojasi haluamallasi tavalla mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä.

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

Ladattavat Connect IQ ominaisuudet

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

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Garmin kello tai pyörätietokone puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 37*).

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

Ohjelmistopäivitykset: voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

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

Wi-Fi yhteyden määrittäminen

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

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Lataa Garmin Connect sovellus ja pariliitä puhelin (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 37*).
 - 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 ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 65*). 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 60</i>).
Edge-kauko-säädin	Voit ohjata Edge pyörätietokonetta Edge kaukosäätimellä. Voit esimerkiksi käynnistää suoritusten ajanoton, merkitä kierroksia ja selata tietonäyttöä.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää yhteensopivan Garmin kellon tietonäyttöä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana (<i>Laajennetun näyttötilan määrittäminen, sivu 72</i>).
Syke	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ sarjan sykemittaria.
inReach-etäkäyttö	inReach® etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Edge pyörätietokoneesta (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 60</i>).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (<i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 59</i>).
Teho	Voit tarkastella tehotietoja laitteessa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (<i>Tehoalueiden määrittäminen, sivu 56</i>) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (<i>Aluehälytysten asettaminen, sivu 67</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 59</i>).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Edge 540 pyörätietokone näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Edge 540 pyörätietokone näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano E-Bike	Voit käyttää pyörätietokonetta Shimano sähköpyöräjärjestelmän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja (<i>eBike-anturitietojen näyttäminen, sivu 60</i>).
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää pyörätietokonetta sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (<i>Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 11</i>).
Nopeus/poljin-nopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja pyörätietokoneessa ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (<i>Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 97</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 pyörätietokoneella.

HRM-Dual sykevyön asettaminen paikalleen

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

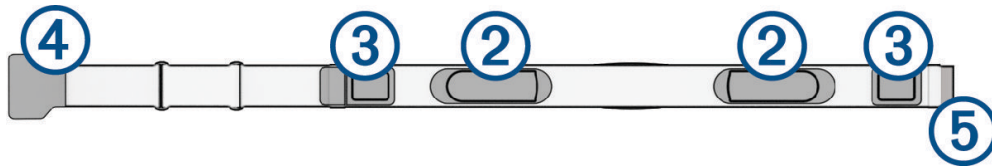
Jos sinulla on toinenkin Garmin sykemittari, katso sen käyttöopasta.

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

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.

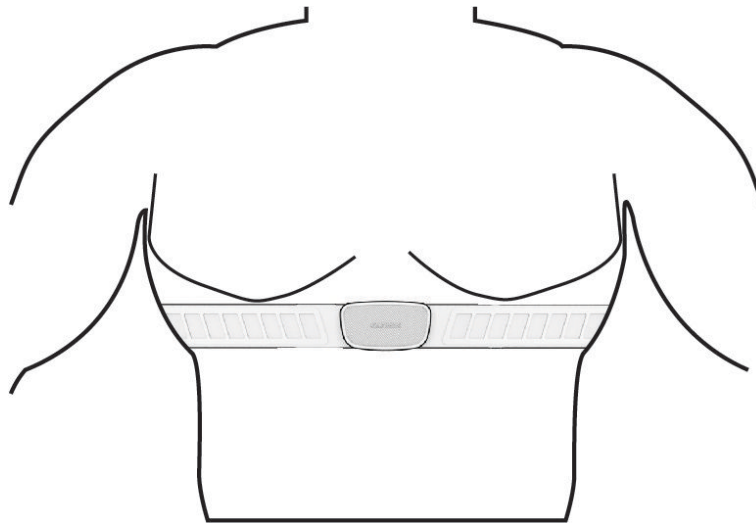
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

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



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

HUOMAUTUS: pesumerkki ei saa 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 syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmäärittäsvinkit (*Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 53*).

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää sykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Voit mukauttaa sykealueet omiin tavoitteisiisi manuaalisesti ([Kuntoilutavoitteet, sivu 53](#)). Jotta kaloritiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, sinun kannattaa määrittää maksimi- ja leposykkeesi sekä sykealueet.

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

2 Anna maksimisykearvosi, anaerobinen kynnyksesi ja leposykearvosi.

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

3 Valitse **Perusta**.

4 Valitse vaihtoehto:

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

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealuelaskenta, sivu 97](#)-osion taulukosta.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

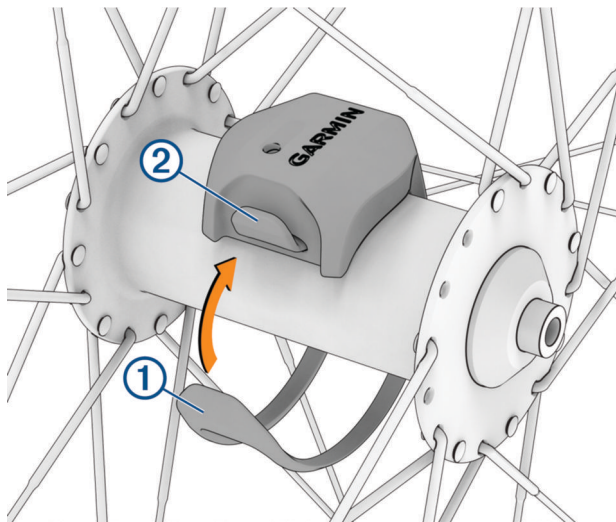
- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita ([Sykevyön huoltaminen, sivu 79](#)).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
Synteettiset kankaat, 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.

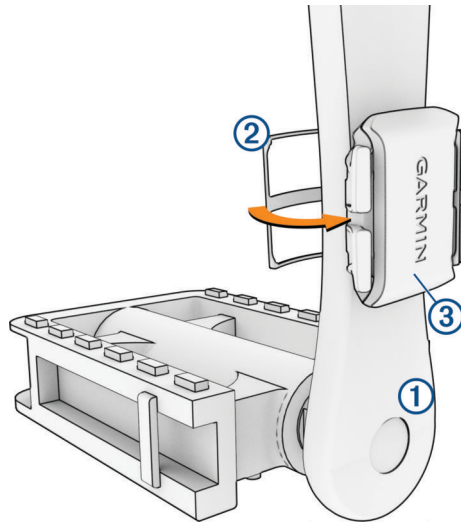
HUOMAUTUS: merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

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 pyörii minuutissa.

Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot

Nolla-arvot ohittava keskiarvolaskenta on käytettävissä, jos käytät harjoitteluun valinnaista poljinnopeustunnistinta tai voimamittaria. Oletusasetuksena on ohittaa nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje.

Voit muuttaa tämän asetuksen arvoa ([Tiedontallennusasetukset, sivu 71](#)).

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen Edge pyörätietokone yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa www.garmin.com/hrm_connection_types.

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

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

HUOMAUTUS: katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

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

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

- 3 Paina  pitkään.

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

- 5 Valitse vaihtoehto:

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

Näyttöön tulee käytettävissä olevien anturien luettelo.

- 6 Valitse, mitkä anturit pariliitetään laitteeseen.

- 7 Valitse **Lisää**.

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 56*).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (*Aluehälytysten asettaminen, sivu 67*).
- Mukauta tehotietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 65*).

Tehoalueiden määrittäminen

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

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

- 2 Kirjoita oma FTP-arvosi.

- 3 Valitse **Perusta**.

- 4 Valitse vaihtoehto:

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

Tehomittarin kalibroiminen

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

Tehomittarin kalibrointiohjeet näet valmistajan ohjeista.

1 Valitse  > **Tunnistimet**.

2 Valitse tehomittarisi.

3 Valitse **Kalibroi**.

VIHJE: pidä tehomittari aktiivisena, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.

4 Seuraa näytön ohjeita.

Teho polkimissa

Rally mittaa tehoa polkimista.

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

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

Pyöräilyn dynamiikka

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

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

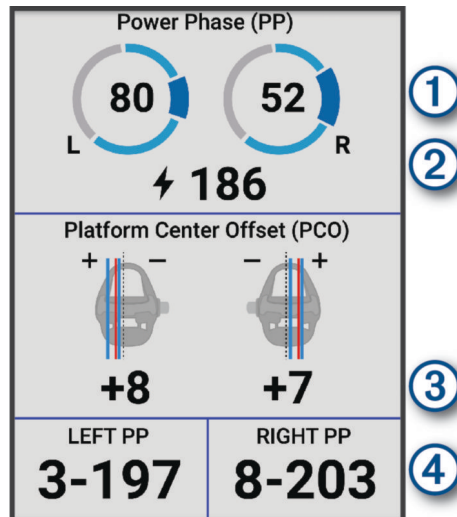
Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data.

Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen

Ennen kuin voit käyttää pyöräilyn dynamiikkatietoja, sinun on pariliitettävä tehomittari laitteeseen ANT+ tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 56).

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 Jos haluat muuttaa tietokenttää, valitse **Tietokentät** ([Tietonäytön lisääminen](#), sivu 65).

HUOMAUTUS: näytön alareunassa olevia kahta tietokenttää ④ voi mukauttaa.

Voit lähettää ajon Garmin Connect sovellukseen, jotta voit tarkastella pyöräilyn dynamiikan lisätietoja ([Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun](#), sivu 49).

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 49).
Garmin Connect etsii ohjelmistopäivitykset automaattisesti ja lähettää ne Edge pyörätietokoneeseen.
- 2 Tuo Edge pyörätietokone tehomittarien käyttöalueelle (3 m).
- 3 Kierrä poljinkampea muutaman kerran. Edge pyörätietokone kehottaa asentamaan kaikki odottavat ohjelmistopäivitykset.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Tilannetietoisuus

⚠ VAROITUS

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

Edge pyörätietokone tukee pyöräilyturvallisuuksi lisääviä Varia tuotteita ([Langattomat anturit, sivu 51](#)). Lisätietoja on lisävarusteen käyttöoppaassa.

Varia kameran säädinten käyttäminen

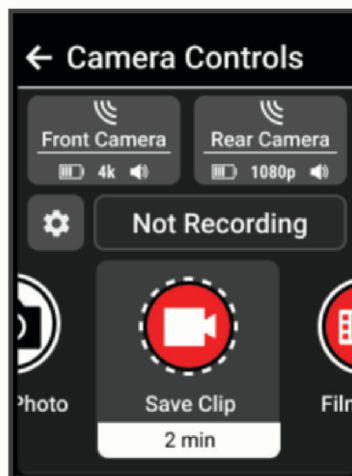
HUOMAUTUS

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

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä pyörätietokoneeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 56](#)).

1 Valitse ja valitse **Kameran säätimet**.

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



2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etuvalon kamera** tai **Tutkan kamera** ja muokkaa kameran asetuksia.
- Valitse **Ota valokuva**, **Tallenna leike** tai **Kuvaa ajo**.

Vihreän uhkatason äänen ottaminen käyttöön

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

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

1 Valitse > **Tunnistimet**.

2 Valitse tutkalaite.

3 Valitse **Tunnistimen tiedot** > **Hälytysasetukset**.

4 Valitse **Vihreän uhkatason ääni** -kytkin.

Sähköiset vaihteet

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita (kuten Shimano Di2 tai SRAM® AXS), sinun on pariliitettävä ne Edge pyörätietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*).

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

Edge 540 pyörätietokone ja sähköpyöräsi

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa sähköpyörää (kuten Shimano), sinun on pariliitettävä se Edge pyörätietokoneeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 56*). Valinnaista sähköpyörätietonäyttöä ja tietokenttiä voi mukauttaa (*Tietonäytön lisääminen, sivu 65*).

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 **Lisää**.
- 4 Valitse aloitusnäytössä  > **inReach-etäkäyttö**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Lähetä esimääritetty viesti valitsemalla **Viestit** > **Lähetä esiasetus** ja valitse viesti luettelosta.
 - Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit** > **Aloita keskustelu**, valitse viestin yhteystiedot ja kirjoita viestin teksti tai valitse pikatekstiviesti.
 - Voit näyttää ajastimen ja jäljitysistunnon aikana kuljetun matkan valitsemalla **inReach-jäljitys** > **Aloita jäljitys**.
 - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **SOS**.**HUOMAUTUS:** käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.

Historia

Edge 540 pyörätietokoneen historiavilkaisussa näkyy aika, matka, kalorit, nopeus, kierrostiedot, korkeus ja valinnaisia tietoja ANT+ tekniikkaa käyttävistä antureista.

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

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

Matkan tarkasteleminen

- 1 Voit näyttää historiavilkaisun painamalla aloitusnäytössä -painiketta.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 71](#)).

- 2 Valitse historiavilkaisu.
- 3 Valitse **Matkat**.
- 4 Valitse ajolenkki.
- 5 Valitse jokin vaihtoehto.

Kunkin harjoitusalueen ajan tarkasteleminen

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

Seuraamalla aikaasi kullakin syke- ja tehoalueella voit parantaa harjoitustehoasi. Voit mukauttaa tehoalueita ([Tehoalueiden määrittäminen, sivu 56](#)) ja sykealueita ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 53](#)) kuntosi ja tavoitteidesi mukaan. Voit mukauttaa tietokenttää niin, että siinä näkyy ajon aikana harjoitusalueiden aikasi ([Tietonäytön lisääminen, sivu 65](#)).

- 1 Voit näyttää historiavilkaisun painamalla aloitusnäytössä -painiketta.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 71](#)).

- 2 Valitse historiavilkaisu.
- 3 Valitse **Matkat**.
- 4 Valitse ajolenkki.
- 5 Valitse **Yhteenveto**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sykealueet**.
 - Valitse **Tehoalueet**.

Matkan poistaminen

- 1 Voit näyttää historiavilkaisun painamalla aloitusnäytössä -painiketta.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 71](#)).

- 2 Valitse historiavilkaisu.
- 3 Valitse **Matkat**.
- 4 Valitse ajolenkki.
- 5 Valitse  > **Poista** > .

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

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

- 1 Voit näyttää historiavilkaisun painamalla aloitusnäytössä -painiketta.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 71](#)).

- 2 Valitse historiavilkaisu.
- 3 Valitse **Yhteensä**.

Kaikkien yhteismäärien poistaminen

- 1 Voit näyttää historiavilkaisun painamalla aloitusnäytössä -painiketta.
HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 71*).
- 2 Valitse historiavilkaisu.
- 3 Valitse **Yhteensä**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat poistaa kaikki yhteismäärätiedot historiasta, valitse .
 - Jos haluat poistaa yhden suoritusprofiilin yhteismäärät, valitse profiili.**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.
- 5 Valitse .

Tiedon tallennus

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

Tietoja poljinnopeuden ja tehon tietojen keskiarvoista on kohdassa *Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot, sivu 55*.

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 ja Mac tietokoneissa käytettävissä olevana levynä.

Tiedostojen siirtäminen laitteeseen

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
Tietokoneen käyttöjärjestelmän mukaan laite näkyy kannettavana laitteena, siirrettävänä levynä tai siirrettävänä taltiona.
HUOMAUTUS: Mac käyttöjärjestelmät eivät oletusarvoisesti tunnista laitetta. Laitteen tiedostojen käsittelemiseen tarvitaan Garmin Express ohjelmisto.
- 2 Avaa tiedostoselain tietokoneessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Valitse **Muokkaa > Kopioi**.
- 5 Avaa siirrettävä levy, asema tai laite.
- 6 Siirry kansioon.
HUOMAUTUS: Garmin kansiossa on nimetty kansio useimmille tiedostotyypeille.
- 7 Valitse **Muokkaa > Liitä**.
Tiedosto näkyy laitteen muistissa olevassa tiedostoluettelossa.

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

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

Laitteen mukauttaminen

Profiilit

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

Kun käytät profiilia ja muutat asetuksia, kuten tietokenttiä tai mittayksiköitä, muutokset tallennetaan automaattisesti profiiliin 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 alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen 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 alkumäärittäyksessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Harjoitusasetukset

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

VIHJE: suoritusprofiileja voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista.

Valitse  > **Toimintoprofiilit** ja valitse profiili.

Hälytykset ja kehoitteet: määrittää kierrosten käynnistymisen ja mukauttaa suorituksen harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Hälytys- ja kehoiteasetukset, sivu 66*).

Automaattinen lepotila: määrittää laitteen siirtymään automaattisesti lepotilaan, kun sitä ei ole käytetty viiteen minuuttiin (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 69*).

Nousut: ottaa käyttöön ClimbPro ominaisuuden ja määrittää laitteen tunnistamat nousutyyppit (*Käyttäminen:ClimbPro, sivu 34*).

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 65*).

MTB/CX: ottaa käyttöön vaikeuden, sujuvuuden ja hyppyjen tallennuksen. Tällä asetuksella voit ottaa käyttöön hyppyhälytykset. Lisäksi voit ottaa **ForkSight**-tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä maastopyöräilyn suoritusprofiileissa (esimerkiksi **Vuoristo**) (*ForkSight, sivu 33*).

Navigointi: määrittää navigointiviestit ja mukauttaa kartta- ja reititysasetuksia (*Kartta-asetukset, sivu 35*) (*Reittiasetukset, sivu 36*).

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

Ajon tyyppi: määrittää suoritusprofiilille tyypillisen ajotyyppin, kuten työmatkan.

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

Satelliittijärjestelmät: voit poistaa GPS:n käytöstä (*Sisäharjoittelu, sivu 10*) tai määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 70*).

Osuudet: ottaa käyttöön otetut osuudet käyttöön (*Osuuksien käyttöönotto, sivu 9*).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Suorituksen arvioiminen, sivu 5*).

Ajastin: määrittää ajanoton asetukset. **Auto Pause** -asetuksella voit määrittää, milloin suorituksen ajanotto keskeytyy automaattisesti (*Auto Pause -toiminnon käyttäminen, sivu 69*). **Ajastimen käynnistystila** -asetuksella voit määrittää, miten laite havaitsee ajon aloittamisen ja käynnistää suorituksen ajanoton automaattisesti (*Ajanoton automaattinen käynnistäminen, sivu 69*).

Suoritusprofiilin päivittäminen

Voit mukauttaa suoritusprofiilejasi. Voit mukauttaa asetuksia ja tietokenttiä tiettyä suoritusta tai matkaa varten (*Harjoitusasetukset, sivu 64*).

VIHJE: suoritusprofiileja voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista.

1 Valitse .

2 Valitse vaihtoehto:

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

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

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

Tietonäytön lisääminen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät > Lisää tietonäyttö > Tietonäyttö**.
- 4 Valitse luokka ja yksi tai useampi tietokenttä.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta ([Tietokentät, sivu 86](#)).
- 5 Paina -painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse toinen luokka, jotta voit valita lisää tietokenttiä.
 - Pidä  painettuna ja valitse .
- 7 Voit muuttaa asettelua valitsemalla  tai .
- 8 Valitse .
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Järjestä tietokentät uudelleen valitsemalla ensin yksi ja sitten toinen tietokenttä.
 - Muuta tietokenttää valitsemalla se kaksi kertaa.
- 10 Valitse .

Lisätty tietonäyttö ilmestyy profiiliin tietonäyttöluetteloon ([Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 66](#)).

Musiikin hallintatietonäytön lisääminen

Voit mukauttaa tietonäyttöä siten, että siinä näkyy musiikin hallinta ja reaaliaikaisia tietoja, kuten kierrosaika tai kokonaisnousu ([Musiikin kuunteleminen, sivu 46](#)).

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät > Lisää > Musiikin hallinta**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Järjestä tietokentät uudelleen valitsemalla ensin yksi ja sitten toinen tietokenttä.
 - Muuta tietokenttää valitsemalla se kaksi kertaa.
- 5 Valitse .

Lisätty musiikkitietonäyttö ilmestyy profiiliin tietonäyttöluetteloon ([Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 66](#)).

Harjoittelutietokenttien lisääminen

Voit mukauttaa tietonäyttöä siten, että siinä näkyy reaaliaikaisia harjoitustietoja, kuten ensisijaisen tavoitteesi tiedot tai kestolaskuri ([Harjoitukset, sivu 5](#)).

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät > Lisää tietonäyttö > Tietonäyttö > Harjoitukset**.
- 4 Valitse vähintään yksi lisättävä tai poistettava tietokenttä.
- 5 Paina -painiketta.
- 6 Paina -painiketta pitkään ja valitse .
- 7 Voit muuttaa asettelua valitsemalla  tai .
- 8 Valitse .
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Järjestä tietokentät uudelleen valitsemalla ensin yksi ja sitten toinen tietokenttä.
 - Muuta tietokenttää valitsemalla se kaksi kertaa.
- 10 Paina -painiketta pitkään ja valitse .

Lisätty tietonäyttö ilmestyy profiiliin tietonäyttöluetteloon ([Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 66](#)).

Tietonäytön muokkaaminen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät**.
- 4 Valitse tietonäyttö.
- 5 Valitse **Asettelu ja tietokentät**.
- 6 Voit muuttaa asettelua valitsemalla  tai .
- 7 Valitse .
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Järjestä tietokentät uudelleen valitsemalla ensin yksi ja sitten toinen tietokenttä.
 - Muuta tietokenttää valitsemalla se kaksi kertaa.
- 9 Paina  pitkään.

Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät** >  > **Järjestä uudelleen**.
- 4 Valitse tietonäyttö.
- 5 Valitse  tai .
- 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 64](#)).

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

Jyrkkien mutkien varoitukset: ottaa käyttöön hälytykset hankalista käänöksistä.

Vilkkaiden teiden varoitukset: ottaa käyttöön hälytykset vilkkaasti liikennöidyistä alueista.

Varoitukset vaaroista tiellä: ottaa käyttöön hälytykset vaaroista tiellä, kuten kuopista tai esteistä ([Ilmoittaminen vaarasta, sivu 30](#)).

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

Kierros: määrittää kierrosten käynnistymisen ([Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan, sivu 68](#)).

Aikahälytys: määrittää hälytyksen tiettyyn aikaan ([Toistuvien hälytysten asettaminen, sivu 67](#)).

Matkahälytys: määrittää hälytyksen tietylle matkalle ([Toistuvien hälytysten asettaminen, sivu 67](#)).

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

Sykehälytys: määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 67](#)).

Poljinnopeushälytys: määrittää laitteen hälyttämään, kun poljinnopeutesi ylittää tai alittaa mukautetun määrän toistoja minuutissa ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 67](#)).

Tehohälytys: määrittää laitteen hälyttämään, kun tehokynnyksesi ylittää tai alittaa tavoitealueen ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 67](#)).

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

Syöntihälytys: määrittää hälytyksen, joka muistuttaa syömisestä tietyn ajan, matkan tai strategisen välin välein ajon aikana ([Älykkäiden syönti- ja juontihälytysten asettaminen, sivu 67](#)).

Juontihälytys: määrittää hälytyksen, joka muistuttaa juomisesta tietyn ajan, matkan tai strategisen välin välein ajon aikana ([Älykkäiden syönti- ja juontihälytysten asettaminen, sivu 67](#)).

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 26](#)).

- 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 71](#)).

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 71](#)).

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 71](#)).

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 kehoitteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -hälytys.
- 5 Valitse **Auto Lap-laukaisin** > **Sijainnin mukaan**.
- 6 Valitse **Kierros**:
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vain Lap-painallus** voit käynnistää kierroslaskurin aina, kun valitset  ja kun ohitat kyseisen paikan uudelleen.
 - Valitsemalla **Start ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin GPS-sijainnissa, jossa valitset , ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset .
 - Valitsemalla **Mark ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin tietyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset .
- 8 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 65](#)).

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 kehoitteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -hälytys.
- 5 Valitse **Auto Lap-laukaisin** > **Matkan mukaan**.
- 6 Valitse **Kierros**:
- 7 Määritä arvo.
- 8 Valitse .
- 9 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 65](#)).

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 kehoitteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -hälytys.
- 5 Valitse **Auto Lap-laukaisin** > **Ajan mukaan**.
- 6 Valitse **Kierros**:
- 7 Valitse tunti-, minuutti- tai sekuntiarvo.
- 8 Anna arvo valitsemalla  tai .
- 9 Valitse .
- 10 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 65](#)).

Kierrosilmoituksen mukauttaminen

Voit mukauttaa kierrosilmoituksessa näkyviä tietokenttiä.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset ja kehoitteet** > **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 **Ajastin** > **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 ([Tietonäytön lisääminen](#), sivu 65).

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

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

Ajanoton automaattinen käynnistäminen

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

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

Satelliittiasetuksen muuttaminen

GPS-toiminnon ja toisen satelliittijärjestelmän käyttäminen samanaikaisesti kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-toiminnon käyttö.

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

Puhelinasetukset

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

Ota käyttöön: ottaa käyttöön Bluetooth ominaisuuden.

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

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

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

Synkronoi heti: voit synkronoida laitteen yhteensopivan puhelimen kanssa.

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

Ohitetut ilmoitukset: näyttää yhteensopivan puhelimesi vastaamattomat puhelut ja viestit.

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

Järjestelmäasetukset

Valitse  > **Järjestelmä**.

- Näytön asetukset ([Näyttöasetukset, sivu 70](#))
- Widgetasetukset ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 71](#))
- Tiedontallennusasetukset ([Tiedontallennusasetukset, sivu 71](#))
- Yksikköasetukset ([Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 71](#))
- Ääniasetukset ([Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 71](#))
- Kieliasetukset ([Laitteen kielen vaihtaminen, sivu 71](#))

Näyttöasetukset

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

Automaattinen kirkkaus: säättää taustavalon kirkkauden automaattisesti ympäristön valon mukaan.

Kirkkaus: taustavalon kirkkauden määrittäminen.

Taustavalon aika: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

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

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

Taustavalon käyttäminen

Sytytä taustavalo valitsemalla jokin painikkeista.

HUOMAUTUS: voit säätää taustavalon aikakatkaisuasetusta ([Näyttöasetukset, sivu 70](#)).

- 1 Valitse  > **Järjestelmä** > **Näyttö**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan valitsemalla **Automaattinen kirkkaus**.
 - Voit säätää kirkkautta manuaalisesti poistamalla käytöstä **Automaattinen kirkkaus** -asetuksen, valitsemalla **Kirkkaus** ja valitsemalla  tai .

Vilkaisujen mukauttaminen

- 1 Vieritä aloitusnäytön alareunaan.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää uusi vilkaisu silmukkaan valitsemalla **Lisää vilkaisuja**.
 - Vaihda vilkaisun sijaintia silmukassa valitsemalla vilkaisu ja valitsemalla **Järjestä uudelleen**.
 - Poista vilkaisu silmukasta valitsemalla vilkaisu ja valitsemalla **Poista**.

Widgetsilmukan mukauttaminen

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

- 1 Valitse  > **Järjestelmä** > **Widgetit**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää widget widgetsilmukkaan valitsemalla **Lisää widgetejä**.
 - Vaihda widgetin sijaintia silmukassa valitsemalla widget ja valitsemalla **Järjestä uudelleen**.
 - Poista widget silmukasta valitsemalla widget ja valitsemalla **Poista**.

Tiedontallennusasetukset

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

Poljinnopeuden keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö laite poljinnopeustietoihin nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje (*Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot, sivu 55*).

Tehon keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö laite tehotietoihin nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje (*Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot, sivu 55*).

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 mittatyyppi.
- 3 Valitse mittayksikkö asetusta varten.

Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Valitse  > **Järjestelmä**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa hälytys- ja ilmoitusasetuksia valitsemalla **Äänet**.
 - Voit muuttaa näppäinpainallusten asetuksia valitsemalla **Näppäinäänet**.

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 540 pyörätietokonetta laajennettuna näyttönä ja tarkastella siinä yhteensopivan Garmin monilajikellon tietoja. Voit pariliittää esimerkiksi yhteensopivan Forerunner kellon ja tarkastella sen tietonäyttöjä Edge pyörätietokoneessa triathlonin aikana.

- 1 Valitse Edge pyörätietokoneessa  > **Laajennettu näyttö** > **Yhdistä laite**.
- 2 Valitse yhteensopivassa Garmin kellossa **Asetukset** > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi** > **Laajennettu näyttö** > **Yhdistä laite**.
- 3 Viimeistele pariliitos seuraamalla Edge pyörätietokoneen ja Garmin kellon näytön ohjeita.
Pariliitetyn kellon tietonäytöt näkyvät Edge pyörätietokoneessa, kun laitteet on pariliitetty.

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

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

Poistuminen laajennetusta näyttötilasta

Kun laite on laajennetussa näyttötilassa, valitse  > **Sulje laajennettu näyttötila** > .

Laitteen tiedot

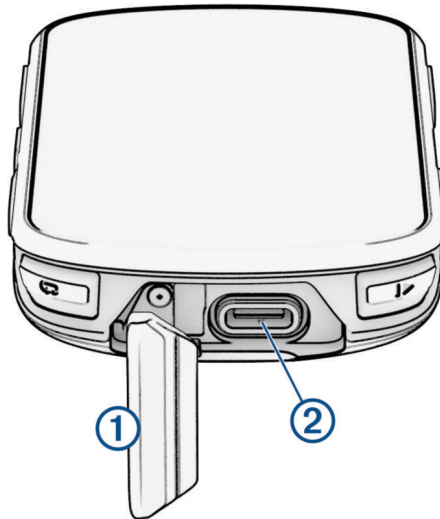
Laitteen lataaminen

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 hyväksytyn alueen ulkopuolella (*Edge - tekniset tiedot, sivu 77*).

- 1 Avaa USB-liitännän  suojus .



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

Tietoja akusta

⚠ VAROITUS

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

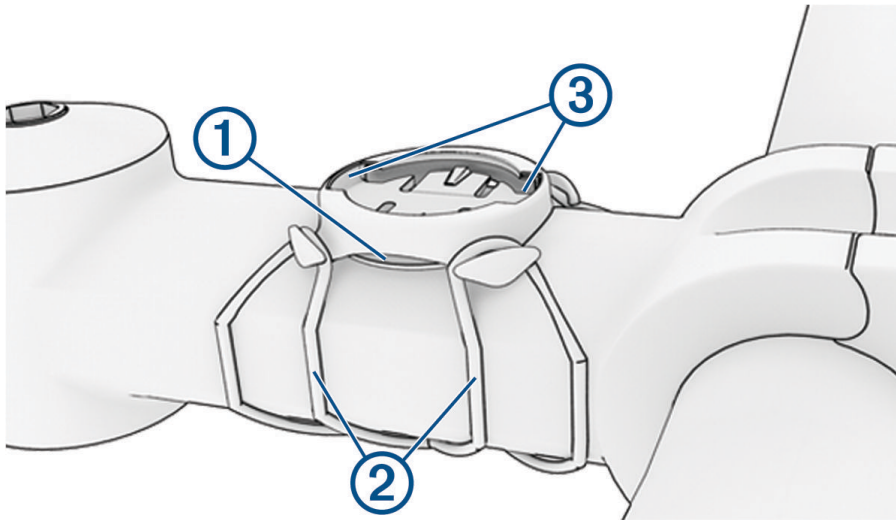
Vakiotelineen asentaminen

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

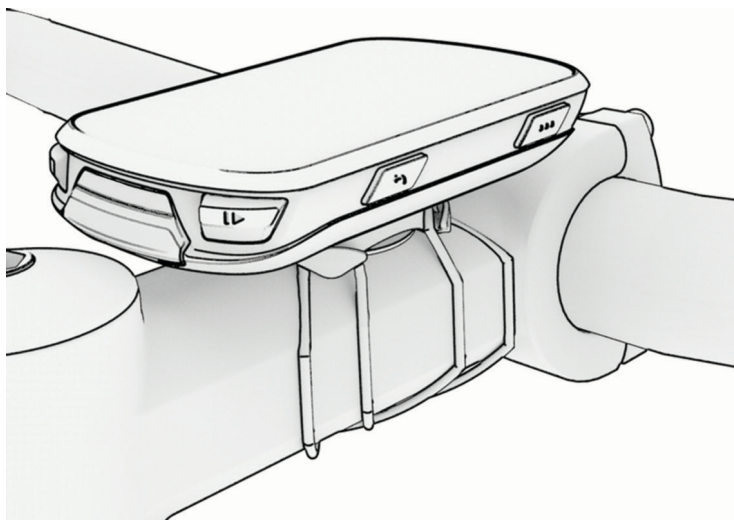
HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole tätä telinettä, voit ohittaa tämän kohdan.

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

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



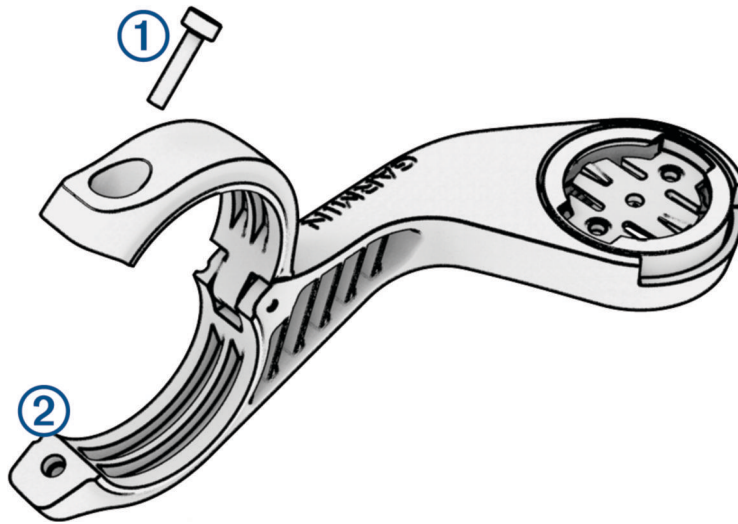
- 3 Aseta pyöräteline pyörän rungolle.
- 4 Kiinnitä pyöräteline tukevasti kahdella hihnalla ②.
- 5 Kohdista laitteen taustapuolen kielekkeet pyörätelineen loviin ③.
- 6 Paina laitetta hiukan ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.



Etutelineen asentaminen

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

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



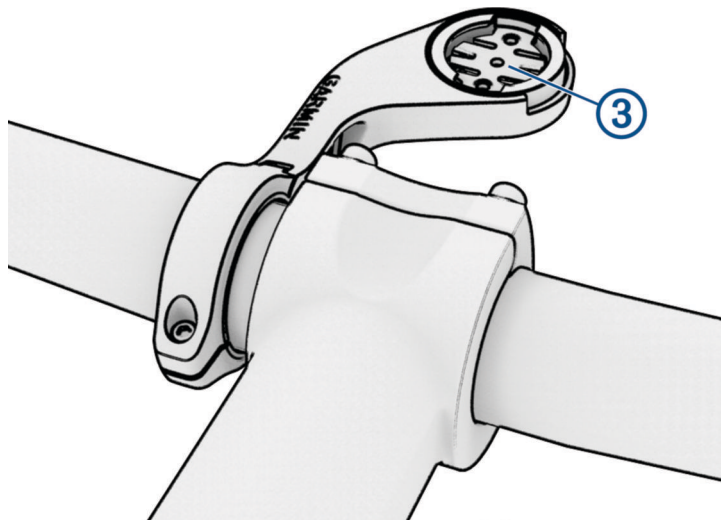
- 3 Aseta kumityyny ohjaustangon ympärille:
 - Jos ohjaustangon paksuus on 25,4 tai 26 mm, käytä paksumpaa tyynyä.
 - Jos ohjaustangon paksuus on 31,8 mm, käytä ohuempaa tyynyä.
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 35 mm, älä käytä kumityynyä.

- 4 Aseta ohjaustangon liitin kumityynyn ympärille.

- 5 Kiinnitä ruuvit takaisin.

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

- 6 Kohdista Edge pyörätietokoneen taustapuolen kielekkeet pyörätelineen loviin ③.



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

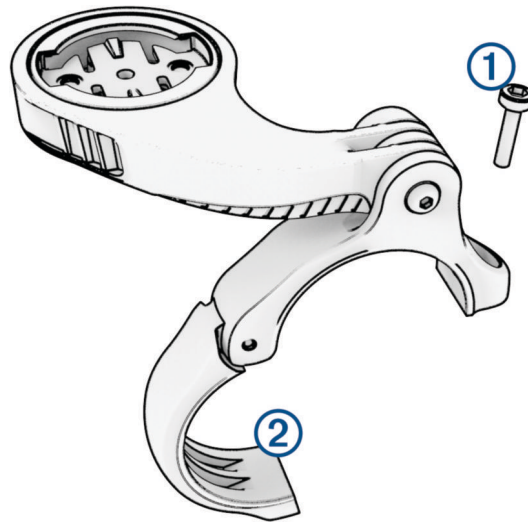
Laitteen Edge irrottaminen

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

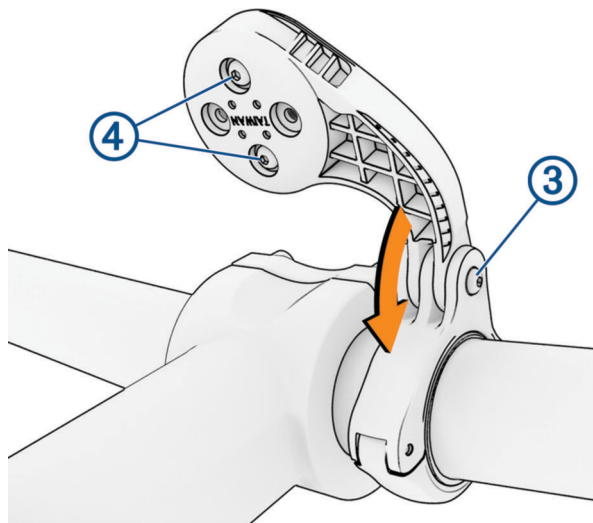
Maastopyöräpidikkeen asentaminen

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

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

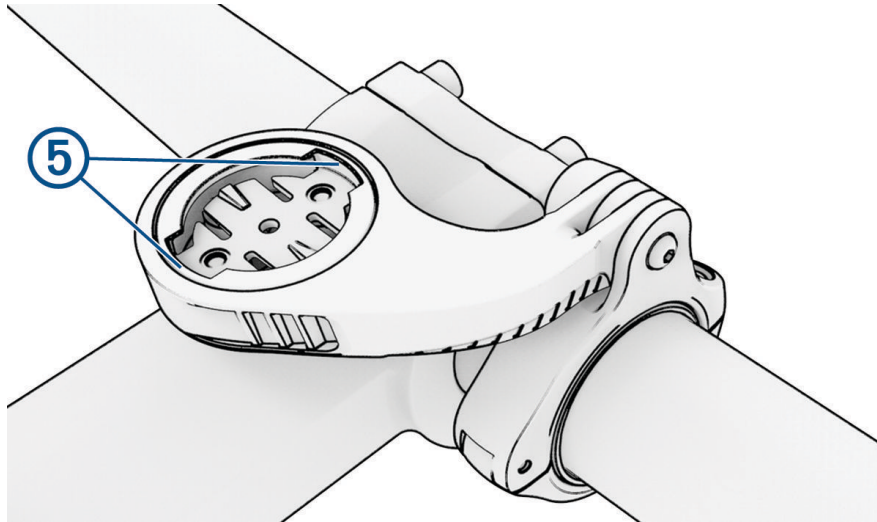


- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 25,4 tai 26 mm, aseta paksumpi tyyny ohjaustangon ympärille.
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 31,8 mm, aseta ohuempi kumityyny ohjaustangon ympärille.
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 35 mm, älä käytä kumityynyä.
- 4 Aseta ohjaustangon liitin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



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

- 8 Kohdista Edge laitteen taustapuolen kielekkeet pyöräpidikkeen loviin ⑤.

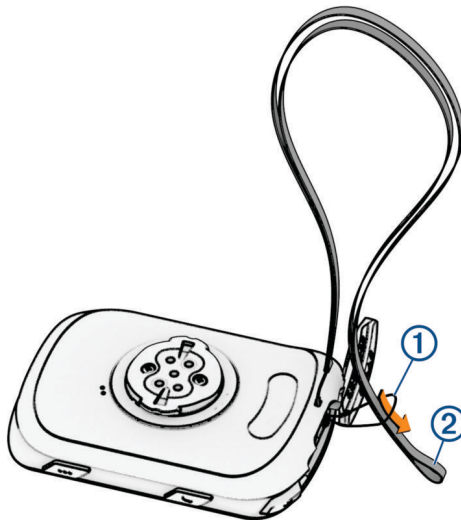


- 9 Paina Edge laitetta hiukan ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.

Liean kiinnittäminen

Valinnaisella liealla voit kiinnittää Edge laitteen pyörän ohjaustankoon.

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



- 3 Pujota liean toinen pää ② lenkistä ja vedä tiukalle.
- 4 Sulje suojus. Varmista samalla, että lieka on loven kohdalla.

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset, sivu 70](#)). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset

HUOMAUTUS: karttapäivitykset ovat saatavilla vain Garmin Express sovelluksen kautta.

- 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 yhdistäminen, sivu 37](#)).

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	Edge 540 : enintään 26 h Edge 540 Solar: enintään 32 h aurinkolatauksella ¹
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 19,5 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX ²

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 ³ HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.

¹ Käyttö 75 000 luksin olosuhteissa

² Laite kestää satunnaisen upottamisen enintään 1 metrin syvyyteen veteen enintään 30 minuutiksi. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

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

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.

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

Kiinnitä suojus tiukasti, jotta USB-portti ei vahingoitu.

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun laite on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

USB-portin puhdistaminen

1 Sammuta laite ja irrota se virtalähteestä.

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

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit kostuttaa liinan tai vanupuikon kevyesti isopropyylialkoholilla.

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

⁴ Laite kestää satunnaisen upottamisen enintään 1 metrin syvyiseen 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

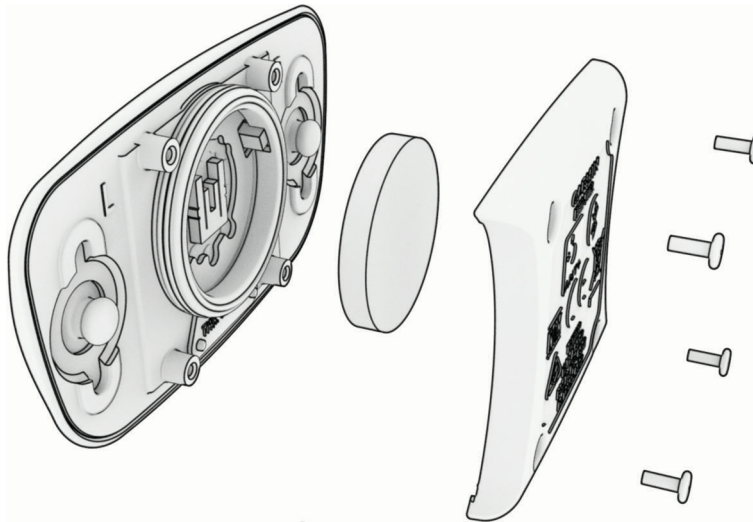
Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

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.



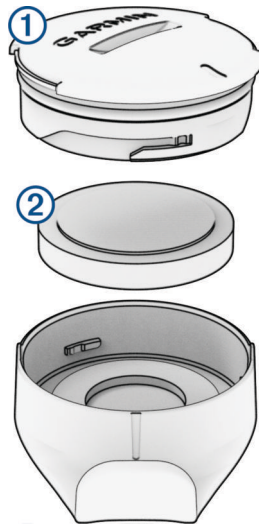
- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.
HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

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 irtaa.

- 3 Irrota kansi ja paristo ②.

- 4 Odota 30 sekuntia.

- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

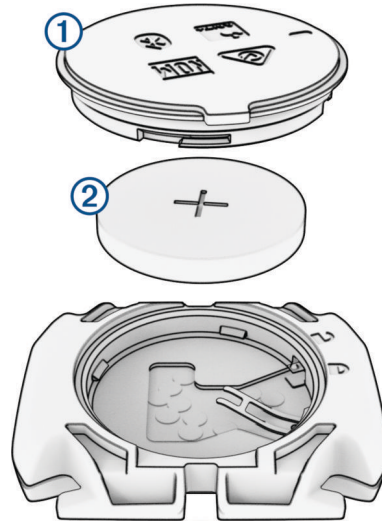
- 6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes siinä oleva merkki on kotelon merkin kohdalla.

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

Poljinanturin pariston vaihtaminen

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

- 1 Etsi anturin takaosassa oleva pyöreä paristolokeron kansi ①.



- 2 Käännä kantta vastapäivään, kunnes merkki osoittaa avausasentoa ja kansi on löystynyt sen verran, että sen voi irrottaa.

- 3 Irrota kansi ja paristo ②.

- 4 Odota 30 sekuntia.

- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

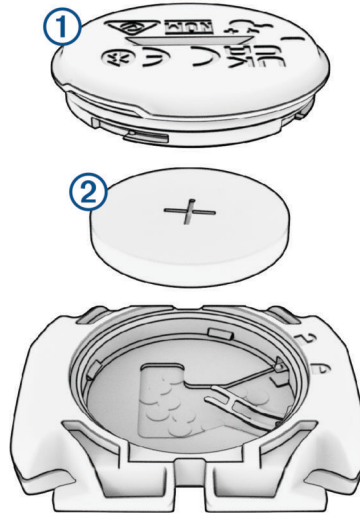
- 6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes merkki osoittaa lukitusasentoa.

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

Poljinnopeusanturin pariston vaihtaminen

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

- 1 Etsi anturin takaosassa oleva pyöreä paristolokeron kansi ①.



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

Vianmääritys

Edge pyörätietokoneen nollaaminen

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

Paina  12 sekuntia.

Pyörätietokone nollautuu ja käynnistyy.

Oletusasetusten palauttaminen

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

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

Käyttäjätietojen ja asetusten tyhjentäminen

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

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

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet Edge pyörätietokoneen ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina  painiketta kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse .

Paristonkeston maksimoiminen

- Ota käyttöön **Akunsäästö** (*Akunsäästötilan ottaminen käyttöön, sivu 83*).
- Vähennä taustavalon kirkkautta tai ota käyttöön **Automaattinen kirkkaus** -asetus (*Näyttöasetukset, sivu 70*).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Näyttöasetukset, sivu 70*).
- Ota käyttöön **Automaattinen lepotila** toiminto (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 69*).
- Poista langaton **Puhelin**-toiminto käytöstä (*Puhelinasetukset, sivu 70*).
- Valitse **GPS**-asetus (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 70*).
- Poista langattomat anturit, joita et enää käytä.

Akunsäästötilan ottaminen käyttöön

Akunsäästötilassa voit pidentää akunkestoja pitkiä ajolenkkejä varten säätämällä asetuksia.

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

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

Arvioitu jäljellä oleva akunkesto näkyy näytön yläreunassa.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta puhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa puhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla **•••** ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Voit siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti painamalla pitkään painiketta  ja 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 Paina  pitkään.
- 2 Vieritä luettelon toiseksi viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Vieritä luettelon kymmenenteen kohtaan ja valitse se.
- 4 Valitse kieli.

Korkeuden asettaminen

Jos sinulla tarkat korkeustiedot nykyisestä sijainnistasi, voit kalibroida korkeusmittarin manuaalisesti laitteeseen.

- 1 Valitse **Navigointi** >  > **Aseta korkeus**.
- 2 Syötä korkeus ja valitse .

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 Paina  pitkään ja 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 Paina  painiketta pitkään ja 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 suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien tietojen näyttämiseen tarvitaan yhteensopivia lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa laitteessa. Jotkin tietokentät ovat ryhmä toisiinsa liittyvää tietoa (esimerkiksi poljinnopeus ja teho).

VIHJE: tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen laiteasetuksista.

Askeltiheyskentät

Nimi	Kuvaus
Keskitempo	Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Pyöräilyn dynamiikka

Nimi	Kuvaus
Vas. keskiarv. huipputehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vasemman keskitehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keski-POK	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Oikean keskitehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Oikean keskiarvoinen huipputehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Kierroksen vasemman huipputehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vasen tehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen POK	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen oikean huipputehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen oikean tehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen aika istuen	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Kierroksen aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Vasen huipputehovaihe	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen tehovaihe	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Poikkeama osan keskikohdasta	Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.

Nimi	Kuvaus
Oikea huipputehovaihe	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea tehovaihe	Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Aika istuen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisten	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viimeisen kierroksen matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Matka edellä	Matka Virtual Partner toiminnon edellä tai sen perässä.
Matkamittari	Muuttuva luku, kaikkien matkojen kuljettu yhteispituus. Tämä luku ei nolaudu, kun matkan tiedot nollataan.

eBike

Nimi	Kuvaus
Avusteinen tila	Nykyinen sähköpyörän avusteinen tila.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
Ohjeita vaihteiden vaihtamiseen	Kehotus vaihtamaan vaihdetta suurempaan tai pienempään nykyisen suorituksesi perusteella. Sähköpyöräsi on oltava manuaalisessa vaihdetilassa.
Matkustusetäisyys	Arvioitu matka, jonka voit kulkea nykyisten sähköpyöräasetustesi ja jäljellä olevan akun virran mukaan.
ÄLYKÄS AJOKANTAMA	Paikalliseen maastoon perustuva arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinen tila on vielä käytettävissä.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
VAM 30 s	Keskinousnopeuden 30 sekunnin keskinopeus liikkuesssa.
Pystylaskunopeus 30 s	Laskun 30 sekunnin keskinopeus liikkuesssa.
Nousua seuraavaan reittipisteeseen	Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan pisteeseen.
Jäljellä oleva nousu	Näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon nousua on jäljellä, kun käytössä on korkeustavoite.
Keskimääräinen VAM	Nykyisen suorituksen keskimääräinen nousunopeus.
Keskimääräinen pystylaskunopeus	Laskun keskinopeus.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna matkalla). 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.
Kierroksen VAM	Nykyisen kierroksen keskimääräinen nousunopeus.
Kierroksen pystylaskunopeus	Nykyisen kierroksen laskunopeus.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.
VAM	Nykyisen suorituksen keskimääräinen nousunopeus.
Pystylaskunopeus	Laskunopeus ajan kuluessa.

Voima

Nimi	Kuvaus
Voima 3 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 3 sekunnissa newtoneina.
Voima 10 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 10 sekunnissa newtoneina.
Voima 30 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 30 sekunnissa newtoneina.
Keskivoima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima suorituksen aikana newtoneina.
Voima	Poljinosiin kohdistettu voima newtoneina.
Kierroksen voima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Kierroksen Norm. Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Viime kierroksen voima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima edellisen kierroksen aikana newtoneina.
Viime kierroksen Norm. Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force edellisen kierroksen aikana newtoneina.
Enimmäisvoima	Poljinosiin kohdistettu enimmäisvoima suorituksen aikana newtoneina.
Kierroksen enimmäisvoima	Poljinosiin kohdistettu enimmäisvoima nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Normalized Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force newtoneina.

Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akun taso	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
Di2-vaihdetila	Di2-anturin nykyinen vaihdetila.
Etuvaihde	Pyörän etuvaihde vaihteen asentotunnistimesta.
Varusteen akku	Vaihteen asentoanturin akun lataustila.
Varusteen yhdistelmä	Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.
Vaihteet	Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.
Välityssuhde	Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.
Takavaihde	Pyörän takavaihde vaihteen asentotunnistimesta.

Graafinen

Nimi	Kuvaus
Poljinnopeuspalkit	Pylväsdiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimipyöräilysuorituksen poljinnopeusarvot.
Poljinnopeuskaavio	Viivadiagrammi näyttää nykyisen pyöräilysuorituksen poljinnopeusarvot.
Kompassi	Laitteen suunnan visuaalinen esitys.
Korkeuskaavio	Viivadiagrammi näyttää suorituksen nykyisen korkeuden, kokonaisnousun ja -laskun.
Sykepalkit	Pylväsdiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimisuorituksen sykearvot.
Sykekaavio	Viivadiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimisuorituksen sykearvot.
Sykealuepalkki	Pylväsdiagrammi näyttää nykyisen sykealueesi (1–5).
Kartta	Näyttää ympäröivät fyysiset kohteet ja suunnan, johon laite liikkuu.
Tehopalkit	Pylväsdiagrammi näyttää nykyisen suorituksen keskimääräisen 3 sekunnin tehontuoton.
Tehokaavio	Viivadiagrammi näyttää nykyisen suorituksen keskimääräisen 3 sekunnin tehontuoton.
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).
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.

Nimi	Kuvaus
Kuorm.	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Aika alueella	Kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

Valot

Nimi	Kuvaus
Akun tila	Pyöränvalon akun jäljellä oleva virta.
Valokeilan kulman tila	Etuvälön valokeilan tila.
Valotila	Valoverkoston määrittystila.
Yhdistetyt valot	Yhdistettyjen valojen lukumäärä.

Maastopyöräilyn tehokkuus

Nimi	Kuvaus
Sujuvuus 60 s	Sujuvuuspisteiden 60 sekunnin keskinopeus liikkuesssa.
Vaikeus 60 s	Vaikeuspisteiden 60 sekunnin keskinopeus liikkuesssa.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.
Vaikeus	Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.
Kierroksen sujuvuus	Nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.
Kierroksen vaikeus	Nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.

Navigointikentät

Nimi	Kuvaus
Jäljellä oleva nousu	Näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon nousua on jäljellä, kun käytössä on korkeustavoite.
Nousua seuraavaan reittipisteeseen	Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan pisteeseen.
Reittipisteen etäisyys	Jäljellä oleva etäisyys reitin seuraavaan pisteeseen.
Määränpään sijainti	Määränpään sijainti.
Etäisyys pisteelle	Jäljellä oleva matka seuraavaan pisteeseen.
Etäisyys määränpäähän	Jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Etäisyys seuraavaan	Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Saapumisaika määränpäähän	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA seuraavalle	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.
Seuraava reittipiste	Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika määränpäähän	Arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika seur.	Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika pisteelle	Jäljellä oleva aika seuraavaan pisteeseen.

Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Akun varaus	Akun jäljellä oleva virta.
Kalorit	Kulutettujen kalorien kokonaismäärä.
GPS-signaalin voimakkuus	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Suoritusaso	Suoritusaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytysi.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Lämpötila	Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
24 tunnin vähimmäislämpötila	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
24 tunnin enimmäislämpötila	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

Tehokentät

Nimi	Kuvaus
% FTP	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino 3 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
W/kg 3 s	Tehontuoton 3 sekunnin liikkeen aikainen keskiarvo watteina/kilogramma.
Tasapaino 10 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
W/kg 10 s	Tehontuoton 10 sekunnin liikkeen aikainen keskiarvo watteina/kilogramma.
Tasapaino 30 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
W/kg 30 s	Tehontuoton 30 sekunnin liikkeen aikainen keskiarvo watteina/kilogramma.
Keskitasapaino	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Keskimäärin W/kg	Tehon määrä mitattuna watteina/kilogramma.
Tasapaino	Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.
Intensity Factor	Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.
Kilojoulea	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.
Kierr. tasap.	Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.

Nimi	Kuvaus
Kierroksen NP	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Viime kierroksen NP	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Kierros W/kg	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.
Kierroksen maksimiteho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.
Maksimiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
Normalized Power	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.
Teho	Pyöräily. Nykyinen tehontuotto watteina.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue (1–9) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Aika alueella	Kullakin tehoalueella kulunut aika.
Vääntömomentin teho	Ajan polkemistehokkuus.
TSS	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
W/kg	Tehon määrä mitattuna watteina/kilogramma.

Älyharjoitusvastus

Nimi	Kuvaus
Harjoitusvastuksen säätimet	Sisäharjoitusvastuksen asettama vastus harjoituksen aikana.

Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.

Kestävyyskentät

Nimi	Kuvaus
Kestävyys	Nykyinen jäljellä oleva kestävyys.
Matka-arvio	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysmatka nykyisellä teholla.
Mahdollinen	Jäljellä oleva mahdollinen kestävyys.
Aika-arvio	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysaika nykyisellä teholla.

Ajanottokentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
Kulunut aika	Tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, ajat 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja ajat 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viime kierroksen aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Ajastin	Suorituksen ajanoton nykyinen aika.
Aika edellä	Aika Virtual Partner toiminnon edellä tai sen perässä.
OSUUDEN AIKA	Osuuden ajamiseen kuluva aika nykyisessä suorituksessa.

Harjoitukset

Nimi	Kuvaus
Kulutettavat kalorit	Näyttää harjoituksen aikana, kuinka paljon kulutettavia kaloreita on jäljellä, kun käytössä on kaloritavoite.
Matkaa jäljellä	Näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon matkaa on jäljellä, kun käytössä on matkatavoite.
Kesto	Nykyisen harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika.
Tavoitesyke	Näyttää harjoituksen aikana sykemäärän, jonka olet yli tai ali tavoitesykkeen.
Ensisijainen kohde	Ensisijaisen harjoitusvaiheen tavoite harjoituksen aikana.
Toistoja jäljellä	Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.
Toissijainen kohde	Toissijaisen harjoitusvaiheen tavoite harjoituksen aikana.
Vaiheen matka	Nykyisen vaiheen matka harjoituksen aikana.
Kesto	Nykyisen harjoitusvaiheen kulunut aika.
Aikaa jäljellä	Näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon aikaa on jäljellä, kun käytössä on aikataavoite.
Harjoitusten vertailu	Kaavio, joka vertaa nykyistä suoritustasi harjoitustavoitteeseen.
Harjoitusvaihe	Harjoituksen aikana nykyinen vaihe vaiheiden kokonaismäärästä.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtalainen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtalainen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtalainen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtalainen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Sykealuelaskenta

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

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.

