

**GARMIN®**



**EDGE® MTB**

---

**Käyttöopas**

© 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® 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® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A04954

# Sisällysluettelo

## Johdanto..... 1

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Aloittaminen.....                    | 1 |
| Laitteen esittely.....               | 2 |
| Aloitussyöryn esittely.....          | 3 |
| Widgetien tarkasteleminen.....       | 3 |
| Vilkaisujen tarkasteleminen.....     | 4 |
| Tilakuvakkeet.....                   | 4 |
| Pikavalikon käyttäminen.....         | 6 |
| Satelliittisignaalien etsiminen..... | 6 |

## Harjoittelu..... 7

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lähteminen matkaan.....                                                                        | 7  |
| Suorituksen arvioiminen.....                                                                   | 7  |
| Harjoitusohjelmat.....                                                                         | 7  |
| Garmin Connect harjoitusohjelmien<br>käyttäminen.....                                          | 8  |
| Harjoituskalenterin<br>tarkasteleminen.....                                                    | 8  |
| Harjoitukset.....                                                                              | 8  |
| Mukautetun harjoituksen luominen<br>Garmin Connect sovelluksessa.....                          | 8  |
| Garmin Connect harjoituksen<br>seuraaminen.....                                                | 8  |
| Päivittäiset harjoitusehdotukset.....                                                          | 9  |
| Päivittäisen harjoitusehdotuksen<br>seuraaminen.....                                           | 9  |
| Päivittäisen<br>harjoitusehdotuskehoteen<br>ottaminen käyttöön ja poistaminen<br>käytöstä..... | 9  |
| Harjoituksen aloittaminen.....                                                                 | 9  |
| Harjoituksen lopettaminen.....                                                                 | 9  |
| Harjoitusten poistaminen.....                                                                  | 9  |
| Harjoituksen suorituspisteet.....                                                              | 10 |
| Ajoitusportit.....                                                                             | 10 |
| Ajoitusporttien luominen.....                                                                  | 11 |
| Ajoitusporttien ajaminen.....                                                                  | 11 |
| Ajoitusporttisarjan poistaminen.....                                                           | 11 |
| Osuudet.....                                                                                   | 12 |
| Strava™ osuudet.....                                                                           | 12 |
| Garmin Connect osuuden<br>seuraaminen.....                                                     | 12 |
| Osuuksien käyttöönotto.....                                                                    | 12 |
| Osuuden ajaminen kilpaa.....                                                                   | 13 |

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Osuuden määrittäminen säätymään<br>automaattisesti..... | 13 |
| Osuuksien tietojen<br>tarkasteleminen.....              | 13 |
| Osuuden asetukset.....                                  | 14 |
| Osuuden poistaminen.....                                | 14 |
| Intervalliharjoitukset.....                             | 14 |
| Intervalliharjoituksen luominen.....                    | 14 |
| Intervalliharjoituksen aloittaminen.....                | 14 |
| Harjoitustavoitteen asettaminen.....                    | 15 |
| Kilpaileminen aiempaa suoritusta<br>vastaan.....        | 15 |
| Sykealueiden määrittäminen.....                         | 15 |
| Tietoja sykealueista.....                               | 15 |
| Kuntoilutavoitteet.....                                 | 16 |
| Sisäharjoittelu.....                                    | 16 |
| Sisäharjoitusvastuksen<br>pariliittäminen.....          | 16 |
| Sisäharjoitusvastuksen<br>käyttäminen.....              | 16 |
| Vastuksen asettaminen.....                              | 17 |
| Tavoitetehton määrittäminen.....                        | 17 |

## Navigointi..... 17

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Sijainnit.....                                                    | 17 |
| Sijainnin merkitseminen.....                                      | 17 |
| Sijaintien tallentaminen kartasta.....                            | 17 |
| Navigoiminen tallennettuun<br>sijaintiin.....                     | 18 |
| Navigoiminen takaisin alkuun.....                                 | 18 |
| Ajon aloittaminen jaetusta<br>sijainnista.....                    | 19 |
| Navigointi jaettuun sijaintiin ajon<br>aikana.....                | 20 |
| Navigoinnin lopettaminen.....                                     | 20 |
| Sijaintien muokkaaminen.....                                      | 20 |
| Sijainnin poistaminen.....                                        | 20 |
| Sijainnin jakaminen kartasta Garmin<br>Connect sovelluksella..... | 21 |
| Ilmoittaminen vaarasta.....                                       | 21 |
| Reitit.....                                                       | 22 |
| Reitin luominen laitteella.....                                   | 22 |
| Reitin luominen aiemmasta<br>matkasta.....                        | 22 |
| Garmin Connect reitin<br>seuraaminen.....                         | 23 |
| Vinkkejä reitin ajamiseen.....                                    | 23 |
| Reitin tietojen tarkasteleminen.....                              | 23 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Reitin näyttäminen kartassa .....                         | 24 |
| Reittiasetukset .....                                     | 24 |
| Reitin uudelleenlaskenta .....                            | 24 |
| Reitin pysäyttäminen .....                                | 24 |
| Reitin poistaminen .....                                  | 24 |
| Trailforks reitit .....                                   | 24 |
| ForkSight .....                                           | 25 |
| Käyttäminen: ClimbPro .....                               | 26 |
| Nousujen luokat .....                                     | 27 |
| Kartta-asetukset .....                                    | 27 |
| Kartan ulkoasuasetukset .....                             | 27 |
| Kartan suunnan vaihtaminen .....                          | 27 |
| Karttakuvakkeiden<br>mukauttaminen .....                  | 28 |
| Reittiasetukset .....                                     | 28 |
| Suorituksen valitseminen reitin<br>laskentaa varten ..... | 28 |

## **Historia..... 28**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Matkan tarkasteleminen .....                         | 28 |
| Kunkin harjoitusalueen ajan<br>tarkasteleminen ..... | 29 |
| Matkan poistaminen .....                             | 29 |
| Kaikkien yhteismäärien näyttäminen ..                | 29 |
| Kaikkien yhteismäärien poistaminen ..                | 29 |
| Tiedon tallennus .....                               | 29 |
| Tietojen hallinta .....                              | 30 |
| Laitteen liittäminen<br>tietokoneeseen .....         | 30 |
| Tiedostojen siirtäminen<br>laitteeseen .....         | 30 |
| Tiedostojen poistaminen .....                        | 30 |

## **Omat tilastot..... 30**

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Suorituskykymittaukset .....                                            | 31 |
| Tietoja maksimaalisen<br>hapenottokyvyn arvioista .....                 | 31 |
| Maksimaalisen hapenottokyvyn<br>arvion määrittäminen .....              | 31 |
| Maksimaalisen hapenottokyvyn<br>arvion katsominen .....                 | 32 |
| Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen<br>hapenottokyvyn arvioita varten .... | 32 |
| Suorituskyvyn sopeutuminen<br>lämpöön ja korkeuteen .....               | 33 |
| Välitön kuormitus .....                                                 | 33 |
| Välittömän kuormituksen<br>tarkasteleminen .....                        | 33 |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Tietoja harjoitusvaikutuksen<br>asteikosta .....            | 34 |
| Palautumisaika .....                                        | 34 |
| Palautumisajan näyttäminen .....                            | 34 |
| Kynnystehon (FTP) arvioiminen .....                         | 35 |
| Kynnystehon (FTP) automaattinen<br>laskeminen .....         | 35 |
| Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen ..                          | 36 |
| Suoritusten ja suorituskykymittausten<br>synkronointi ..... | 36 |
| Suorituskykyilmoitusten poistaminen<br>käytöstä .....       | 36 |
| Kuntoiän tarkasteleminen .....                              | 36 |
| Tehominuuttien tarkasteleminen .....                        | 36 |
| Omat ennätykset .....                                       | 36 |
| Omien ennätysten<br>tarkasteleminen .....                   | 37 |
| Oman ennätyksen palauttaminen ....                          | 37 |
| Oman ennätyksen poistaminen .....                           | 37 |

## **Langattomat anturit..... 37**

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Langattomien anturien pariliitos .....                                           | 39 |
| Nopeusanturin asentaminen .....                                                  | 39 |
| Poljinanturin asentaminen .....                                                  | 40 |
| Tietoja nopeus- ja poljinantureista ..                                           | 40 |
| Poljinnopeuden tai voiman tietojen<br>keskiarvot .....                           | 40 |
| Harjoittelu tehomittarien avulla .....                                           | 40 |
| Tehoalueiden määrittäminen .....                                                 | 41 |
| Tehomittarin kalibroiminen .....                                                 | 41 |
| Teho polkimissa .....                                                            | 41 |
| Pyöräilyn dynamiikka .....                                                       | 41 |
| Pyöräilyn dynamiikan<br>hyödyntäminen .....                                      | 42 |
| Voimavaihetiedot .....                                                           | 42 |
| Poikkeama osan<br>keskikohdasta .....                                            | 42 |
| Pyöräilyn<br>dynamiikkaominaisuuksien<br>mukauttaminen .....                     | 42 |
| Rally järjestelmän ohjelmiston<br>päivittäminen Edge<br>pyörätietokoneella ..... | 42 |
| Langattoman anturin akun-/<br>paristonkesto .....                                | 43 |
| Tilannetietoisuus .....                                                          | 43 |
| Varia kameran säädinten<br>käyttäminen .....                                     | 43 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Sähköiset vaihteet.....                        | 43 |
| Harjoittelu sähköpyörällä.....                 | 44 |
| eBike-anturitietojen näyttäminen.....          | 44 |
| inReach etäkäyttö.....                         | 44 |
| inReach etäkäyttötoiminnon<br>käyttäminen..... | 44 |

## **Yhteysominaisuudet..... 44**

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Puhelimen yhdistäminen.....                                                  | 45 |
| Bluetooth yhteysominaisuudet.....                                            | 45 |
| Turvallisuus- ja<br>jäljitysominaisuudet.....                                | 46 |
| Tapahtumantunnistus.....                                                     | 46 |
| Tapahtumantunnistuksen<br>ottaminen käyttöön ja<br>poistaminen käytöstä..... | 46 |
| Hätätoiminto.....                                                            | 47 |
| Avun pyytäminen.....                                                         | 47 |
| Hätäyhteyshenkilöiden<br>lisääminen.....                                     | 47 |
| Hätäyhteyshenkilöiden<br>tarkasteleminen.....                                | 47 |
| Automaattiviestin<br>peruuttaminen.....                                      | 47 |
| Tilapäivityksen lähettäminen<br>tapahtuman jälkeen.....                      | 47 |
| LiveTrack.....                                                               | 48 |
| Käynnistys: LiveTrack.....                                                   | 48 |
| GroupTrack istunnon<br>aloittaminen.....                                     | 48 |
| GroupRide.....                                                               | 49 |
| GroupRide istunnon<br>aloittaminen.....                                      | 50 |
| Liittyminen GroupRide<br>istuntoon.....                                      | 51 |
| GroupRide viestin<br>lähettäminen.....                                       | 52 |
| GroupRide kartan tila.....                                                   | 52 |
| Poistuminen GroupRide<br>istunnosta.....                                     | 53 |
| Vihjeitä GroupRide istuntoihin..                                             | 53 |
| Reaaliaikainen tapahtumien<br>jakaminen.....                                 | 53 |
| Reaaliaikaisen tapahtumien<br>jakamisen ottaminen<br>käyttöön.....           | 53 |
| Katsojien viestit.....                                                       | 54 |
| Katsojien viestien estäminen....                                             | 54 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Pyörähälytyksen asettaminen.....                               | 54 |
| Musiikin kuunteleminen.....                                    | 54 |
| Garmin Share.....                                              | 54 |
| Tietojen jakaminen Garmin Share<br>toiminnolla.....            | 55 |
| Tietojen vastaanottaminen Garmin<br>Share toiminnolla.....     | 55 |
| Garmin Share -asetukset.....                                   | 55 |
| Puhelinsovellukset ja<br>tietokonesovellukset.....             | 55 |
| Garmin Connect.....                                            | 56 |
| Garmin Connect sovelluksen<br>käyttäminen.....                 | 56 |
| Ohjelmiston päivittäminen Garmin<br>Connect sovelluksella..... | 56 |
| Yhtenäinen harjoittelun tila.....                              | 57 |
| Ajon lähettäminen Garmin Connect<br>palveluun.....             | 57 |
| Garmin Connect käyttö<br>tietokoneessa.....                    | 57 |
| Ohjelmiston päivittäminen<br>sovelluksella Garmin Express...   | 57 |
| Garmin Connect+ tilaus.....                                    | 57 |
| Ladattavat Connect IQ<br>ominaisuudet.....                     | 58 |
| Connect IQ ominaisuuksien<br>lataaminen.....                   | 58 |
| Connect IQ ominaisuuksien<br>lataaminen tietokoneella.....     | 58 |

## **Laitteen mukauttaminen..... 58**

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Profiilit.....                                  | 58 |
| Pyöräilyn suoritusprofiilit.....                | 59 |
| Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....            | 59 |
| Sukupuoliasetukset.....                         | 59 |
| Harjoitusasetukset.....                         | 60 |
| Suoritusprofiilin päivittäminen.....            | 60 |
| Tietonäytön lisääminen.....                     | 61 |
| Musiikin hallintatietonäytön<br>lisääminen..... | 61 |
| Harjoittelutietokenttien lisääminen..           | 61 |
| Tietonäytön muokkaaminen.....                   | 62 |
| Tietonäyttöjen järjestäminen<br>uudelleen.....  | 62 |
| Hälytys- ja kehoteasetukset.....                | 62 |
| Aluehälytysten asettaminen.....                 | 63 |
| Toistuvien hälytysten<br>asettaminen.....       | 63 |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Älykkäiden syöti- ja<br>juontihälytysten asettaminen.....         | 63 |
| Auto Lap.....                                                     | 64 |
| Kierrosten merkitseminen sijainnin<br>mukaan.....                 | 64 |
| Kierrosten merkitseminen matkan<br>mukaan.....                    | 64 |
| Kierrosten merkitseminen ajan<br>mukaan.....                      | 64 |
| Kierrosilmoituksen<br>mukauttaminen.....                          | 65 |
| Automaattisen lepotilan<br>käyttäminen.....                       | 65 |
| Auto Pause -toiminnon<br>käyttäminen.....                         | 65 |
| Automaattisen vierityksen<br>käyttäminen.....                     | 65 |
| Ajanoton automaattinen<br>käynnistäminen.....                     | 65 |
| Pyörätietokoneen lukitseminen ja<br>avaaminen.....                | 66 |
| Satelliittiasetuksen muuttaminen....                              | 66 |
| Puhelinasetukset.....                                             | 66 |
| Järjestelmäasetukset.....                                         | 66 |
| Näyttöasetukset.....                                              | 66 |
| Taustavalon käyttäminen.....                                      | 67 |
| Vilkaisujen mukauttaminen.....                                    | 67 |
| Widgetsilmukan mukauttaminen....                                  | 67 |
| Tiedontallennusasetukset.....                                     | 67 |
| 5 Hz -tiedontallennus.....                                        | 68 |
| Mittayksiköiden muuttaminen.....                                  | 68 |
| Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja<br>poistaminen käytöstä..... | 68 |
| Laitteen kielen vaihtaminen.....                                  | 68 |
| Aikavyöhykkeet.....                                               | 68 |
| Laajennetun näyttötilan<br>määrittäminen.....                     | 69 |
| Poistuminen laajennetusta<br>näyttötilasta.....                   | 69 |

## **Laitteen tiedot..... 69**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Laitteen lataaminen.....                            | 69 |
| Tietoja akusta.....                                 | 70 |
| Maastopyöräpidikkeen asentaminen..                  | 70 |
| Laitteen Edge irrottaminen.....                     | 71 |
| Telineen kiinnittäminen yläputkeen<br>pultilla..... | 72 |

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Telineen kiinnittäminen yläputkeen<br>hihnalla.....                                       | 73 |
| Liean kiinnittäminen.....                                                                 | 76 |
| Laitteen huoltaminen.....                                                                 | 76 |
| Laitteen puhdistaminen.....                                                               | 76 |
| USB-portin puhdistaminen.....                                                             | 76 |
| Tuotepäivitykset.....                                                                     | 77 |
| Ohjelmiston päivittäminen Garmin<br>Connect sovelluksella.....                            | 77 |
| Ohjelmiston päivittäminen<br>sovelluksella Garmin Express.....                            | 77 |
| Tekniset tiedot.....                                                                      | 77 |
| Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja<br>yhdennukaisuustietojen<br>tarkasteleminen..... | 77 |

## **Vianmääritys..... 78**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Edge pyörätietokoneen nollaaminen...                | 78 |
| Oletusasetusten palauttaminen.....                  | 78 |
| Käyttäjätietojen ja asetusten<br>tyhjentäminen..... | 78 |
| Esittelytilan sulkeminen.....                       | 78 |
| Paristonkeston maksimoiminen.....                   | 78 |
| Akunsäästötilan ottaminen<br>käyttöön.....          | 78 |
| GPS-satelliittivastaanoton<br>parantaminen.....     | 79 |
| Korkeuden asettaminen.....                          | 79 |
| Barometrisen korkeusmittarin<br>kalibroiminen.....  | 79 |
| Kompassin kalibroiminen.....                        | 79 |
| Lämpötilalukemat.....                               | 79 |
| Puhelin ei muodosta yhteyttä<br>laitteeseen.....    | 80 |
| Laitteen kieli on väärä.....                        | 80 |
| Varaosat.....                                       | 80 |
| Lisätietojen saaminen.....                          | 80 |

## **Liite..... 81**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Tietokentät.....                                      | 81 |
| Maksimaalisen hapenottokyvyn<br>vakioluokitukset..... | 91 |
| FTP-luokitukset.....                                  | 92 |
| Sykealueelaskenta.....                                | 92 |
| Renkaan koko ja ympärysmitta.....                     | 92 |

# Johdanto

## VAROITUS

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

Laitte voi parantaa tilannetietoisuutta. Se ei korvaa pyöräilijän tarkkaavaisuutta ja harkintaa. Tarkkaile aina ympäristöäsi ja käytä polkupyörää aina turvallisesti ja harkiten. Sen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

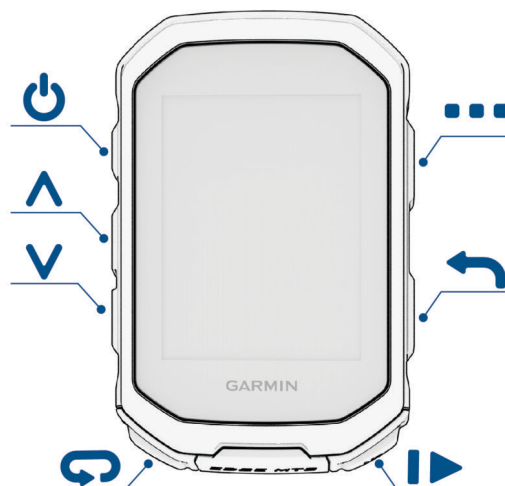
Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

## Aloittaminen

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

- 1 Lataa pyörätietokone (*Laitteen lataaminen, sivu 69*).
- 2 Asenna pyörätietokone maastopyörätelineeseen (*Maastopyöräpidikkeen asentaminen, sivu 70*) tai yläputkitelineeseen (*Telineen kiinnittäminen yläputkeen pultilla, sivu 72, Telineen kiinnittäminen yläputkeen hihnalla, sivu 73*).
- 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 45*).
- 5 Tarkista ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 66*).  
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 6*).
- 7 Lähde ajamaan (*Lähteminen matkaan, sivu 7*).
- 8 Lähetä ajotietosi Garmin Connect™ tilillesi (*Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun, sivu 57*).

## Laitteen esittely



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Voit siirtää laitteen lepotilaan ja herättää sen painamalla tätä. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.                                                                     |
|    | Painamalla tätä voit selata tietonäyttöjä ja asetuksia. Näytä widgetit painamalla tätä aloitusnäytössä.                                                                                         |
|    | Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämä. Painamalla tätä aloitusnäytössä voit näyttää vilkaisut.                                                                                       |
|   | Painamalla tätä voit merkitä uuden kierroksen.                                                                                                                                                  |
|  | Käynnistä tai pysäytä suorituksen ajanotto painamalla tätä.                                                                                                                                     |
|  | Palaa edelliseen näyttöön painamalla tätä.                                                                                                                                                      |
|  | Näytä laitteen päävalikko painamalla tätä pitkään aloitusnäytössä. Valitse vaihtoehto, avaa pikavalikko tai kuittaa viesti painamalla tätä ( <a href="#">Pikavalikon käyttäminen, sivu 6</a> ). |

## Aloitussäätöön esittely

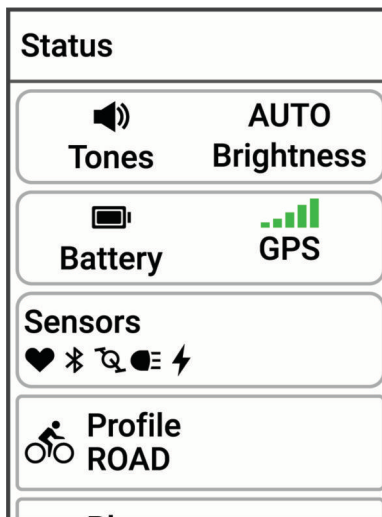
Aloitussäätöstä voit käyttää kaikkia Edge pyörätietokoneen ominaisuuksia nopeasti.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Akun tila                                                                                                                                                                                |
|  | GPS-signaalin voimakkuus                                                                                                                                                                 |
|  | Bluetooth® tila                                                                                                                                                                          |
|  | Valitsemalla tämän voit lähteä matkaan.<br>Voit vaihtaa pyöräprofiilia nuolilla.                                                                                                         |
| Dynamic Area                                                                      | Voit valita aiempia ajoja ja kokonaismääriä, päivittäisiä harjoitusehdotuksia, harjoittelun tilapäivityksiä sekä viimeksi luotuja reittejä ja harjoituksia.                              |
| Valikko                                                                           | Valitsemalla tämän voit käyttää yhteysominaisuuksia, omia ennätyksiä, yhteystietoja ja asetuksia.<br>Valitsemalla tämän voit käyttää Connect IQ™ sovelluksia, widgetejä ja tietokenttiä. |
| 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.                                                                                                      |

## Widgetien tarkasteleminen

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

1 Valitse aloitussäätössä , kunnes tilawidget tulee näyttöön.



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

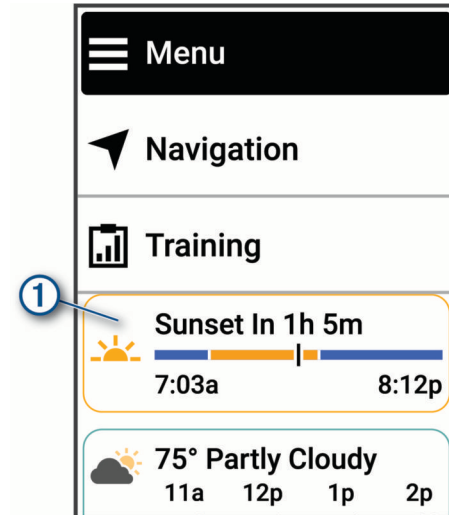
2 Voit näyttää lisää widgetejä valitsemalla  tai .

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

## Vilkaisujen tarkasteleminen

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

- Valitse aloitusnäytössä .

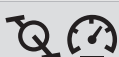


Laite selaa vilkaisuja ([Laitteen esittely, sivu 2](#)).

- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun .
- Voit mukauttaa vilkaisuja valitsemalla **Muokkaa** ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 67](#)).

## Tilakuvakkeet

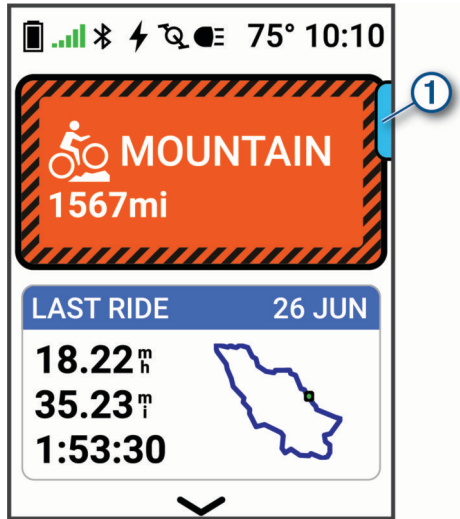
Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on yhdistetty.

|                                                                                                |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|               | GPS-tila                      |
|               | Bluetooth tila                |
|               | Synkronoidaan                 |
|               | LiveTrack tila                |
|               | GroupTrack tila               |
|               | Sykkeen tila                  |
|               | Nopeus- ja poljinanturin tila |
|               | Pyöränvalojen tila            |
|               | Pyörätutkan tila              |
|               | Tehomittarin tila             |
| <b>iR</b>                                                                                      | inReach® etätila              |
|             | Laajennetun näyttötilan tila  |
|  <b>Di2</b> | Sähköisten vaihteiden tila    |
|             | tempe™ anturin tila           |
|             | Älyharjoitusvastuksen tila    |
|             | VIRB® kameran tila            |

## Pikavalikon käyttäminen

Pikavalikon kautta voit käyttää nopeasti ominaisuuksia tai toimintoja, esimerkiksi lisätä anturin tai suoritusprofiilin tai aloittaa ajon kartalta.

- Kun näytössä näkyy valikko ①, valitse  tai pidä sitä painettuna, jos haluat tuoda pikavalikon näkyviin.



- Kun valikko on , valitse .
- Kun valikko on , pidä  painettuna.

## Satelliittisignaalien etsiminen

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

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

- Mene ulos aukealle paikalle.  
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 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 Paina karttanäytössä .
- 4 Valitse suoritusprofiili.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

|                                                  |                                        |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
| SPEED<br><b>18.2<sup>m</sup><sub>h</sub></b>     | 🔥 CALORIES<br><b>750</b>               |
| DISTANCE<br><b>22.05<sup>m</sup><sub>i</sub></b> |                                        |
| TIMER<br><b>1:24:14</b>                          |                                        |
| 🔥 CALORIES<br><b>750</b>                         | ▲ ELEVATION<br><b>2214<sup>f</sup></b> |

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

- 6 Näet lisää tietonäyttöjä painamalla  tai .
  - 7 Paina tarvittaessa , jos haluat katsoa ajoitusportit, reitit, widgetit tai muita valikon vaihtoehtoja.
  - 8 Pysäytä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- VIHJE:** voit muuttaa matkan tyyppin ennen sen tallentamista ja jakamista Garmin Connect tililläsi valitsemalla  > **Ajon tyyppi**. Tarkat ajotyyppin tiedot ovat tärkeitä pyöräilyyn sopivien reittien suunnittelun kannalta.
- 9 Valitse **Tallenna**.

## Suorituksen arvioiminen

Voit mukauttaa suoritusprofiiliasi itsearviointiasetusta ([Harjoitusasetukset, sivu 60](#)).

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

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.

## Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelmien lataaminen ja käyttö edellyttää, että sinulla on Garmin Connect tili ja että olet pariliittänyt Garmin® kellon tai pyörätietokoneen yhteensopivan puhelimen kanssa ([Garmin Connect](#), sivu 56).

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

## Harjoituskalenterin tarkasteleminen

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

- 1 Valitse **Harjoittelu**.
- 2 Valitse kalenteri tai viikonpäivät.
- 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 56).

- 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 8).

## Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 56).

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

## Päivittäiset harjoitusehdotukset

Päivittäiset harjoitusehdotukset ovat suorituksia, jotka perustuvat Garmin Connect tilillesi tallennettuihin aiempiin suorituksiisi. Kun harjoittelet kisatapahtumaa varten, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät harjoituskalenterissasi ([Harjoituskalenterin tarkasteleminen, sivu 8](#)) ja mukautuvat tulevaan kisaan.

**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

Ennen kuin aloitat harjoituksen, sinun on ladattava harjoitus Garmin Connect tililtä ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 8](#)).

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

**VIHJE:** kun ajanotto on käynnissä, voit esikatsella harjoituksen seuraavan vaiheen pitämällä  painettuna.

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

## 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 %     |

## Ajoitusportit

### VAROITUS

Aja aina hallitusti käyttäessäsi ajoitusporttiominaisuutta. Vaarallinen ja vastuuton ajo voi aiheuttaa vammoja ja omaisuusvahinkoja.

Kun sinulla on GPS-satelliittiyhteys, voit käyttää Edge pyörätietokonetta ajoitusporttisarjan luomiseen, jolloin voit mitata reitin etappiaikoja virtuaalisten porttien avulla. Jokaista kierrosta ajoitusportin läpi kutsutaan vedoksi. Kun pyöräilet, pyörätietokone tallentaa etappiajan ajaessasi portin läpi ja kertoo, oliko etappiaika nopeampi vai hitaampi kuin kyseisen ajon nopeimman vedon etappiaika.

| RUN SPEED                      |        | RUN TIME |  |
|--------------------------------|--------|----------|--|
| 18.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub> |        | 6:36.8   |  |
| Split Performance              |        |          |  |
| Run 4                          |        | Best     |  |
| 1                              | 1:57.0 | 1:57.0   |  |
| 2                              | 2:32.6 | 2:32.6   |  |
| 3                              | 0:46.0 | 0:38.7   |  |
| 4                              | 1:29.6 | 1:28.5   |  |

Ajon jälkeen pyörätietokone tekee etappiaikojen yhteenvedon, joista näet parhaan vedon kunkin portin läpi. Garmin Connect tililtä näet kunkin portin läpi ajamiesi vetojen analyysin.

## Ajoitusporttien luominen

Ennen kuin voit luoda ajoitusportteja, sinun on saatava satelliittiyhteys ja asetettava paikkaan, johon haluat sijoittaa portin ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 6](#)).

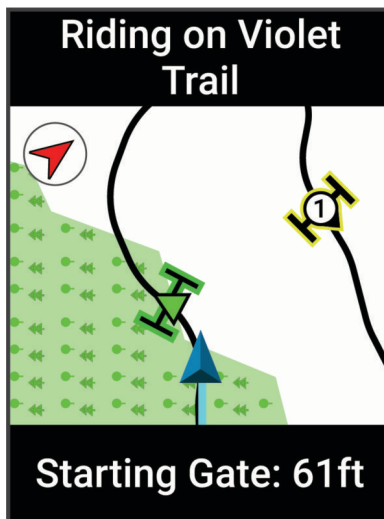
Ajoitusportin lisäksi voit luoda enintään 10 ajoitusporttia kuhunkin sarjaan.

- 1 Valitse **Harjoittelu > Ajoitusportit > Luo ajoitusporttisarja**.
- 2 Valitse **Kävely** tai **Ajo** sen mukaan, miten luot ajoitusportit.  
Jos kävelet, kalibroi kompassi näytön ohjeiden mukaisesti.
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Osoita näytön nuoli liikkumissuuntaasi ja valitse .
- 5 Aseta kaikki sarjan portit toistamalla vaiheet 2 ja 3.  
**VIHJE:** valitse , jos haluat panoroida ja zoomata karttaa.
- 6 Valitse .
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Poista viimeisin portti**, jos haluat poistaa viimeisimmän portin.
  - Voit viimeistellä ajoitusporttien luomisen ja tallentaa nykyisen ajoitusporttien sarjan valitsemalla **Tallenna sarja**.  
**VIHJE:** nimeä porttisarja näytön ohjeiden mukaisesti.
  - Voit poistaa kaikki sarjalle luodut ajoitusportit valitsemalla **Sulje ja hylkää sarja**.
  - Voit palata karttaan ja luoda sarjaan lisää portteja valitsemalla **Jatka porttien luontia**.

## Ajoitusporttien ajaminen

Sinun on luotava ajoitusportteja, ennen kuin voit ajaa ajoitusporttisarjan ([Ajoitusporttien luominen, sivu 11](#)).

- 1 Valitse **Harjoittelu > Ajoitusportit**.
- 2 Valitse ajoitusporttisarja.
- 3 Esikatsela portit valitsemalla **Tarkista portit** (valinnainen).
- 4 Valitse **Aja**.



## Ajoitusporttisarjan poistaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu > Ajoitusportit >  > Poista**.
- 2 Valitse ajoitusporttisarja.
- 3 Valitse  > .

## Osuudet

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

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

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

## Strava™ osuudet

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

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

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

## Garmin Connect osuuden seuraaminen

Osuuden lataamiseen ja seuraamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 56).

**HUOMAUTUS:** jos käytät Strava osuuksia, suosikkiosuutesi siirretään automaattisesti laitteeseesi, kun se on yhteydessä Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneeseen.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus.
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- 2 Luo uusi osuus tai valitse valmis osuus.
- 3 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Käynnistä Edge laitteessa suorituksen ajanotto valitsemalla  ja lähde ajamaan.  
Kun tiesi kulkee käyttöön otetun osuuden poikki, voit ajaa osuuden kilpaa.

## Osuuksien käyttöönotto

Voit valita, mitkä laitteeseen ladatut osuudet ovat käytössä.

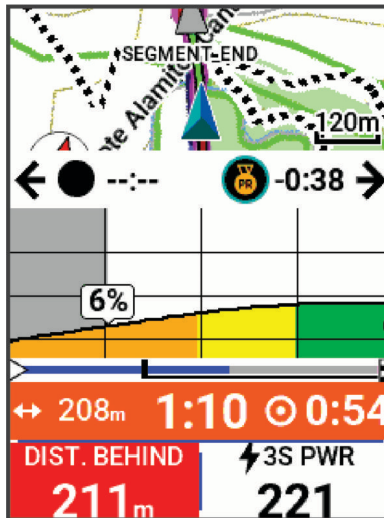
- 1 Valitse **Harjoittelu > Osuudet >  > Käyttöön/pois > Muokkaa useita**.
- 2 Valitse käyttöön otettavat osuudet.

## Osuuden ajaminen kilpaa

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

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

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



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

## Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti

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

**HUOMAUTUS:** tämä asetus on oletusarvoisesti käytössä kaikilla osuuksilla.

Valitse **Harjoittelu > Osuudet >  > Valitse teho automaattisesti > Käytössä**

## Osuuksien tietojen tarkasteleminen

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

## Osuuden asetukset

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

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

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

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

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

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

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

## Osuuden poistaminen

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

## Intervalliharjoitukset

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

## Intervalliharjoituksen luominen

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

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset** > **Intervallit** >  > **Intervallit** > **Tavoitetyyppi**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.  
**VIHJE:** voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyypiksi Avoin.
- 3 Anna tarvittaessa intervallin ylä- ja alaraja.
- 4 Valitse **Kesto**, määritä aikaintervallin arvo ja valitse .
- 5 Valitse .
- 6 Valitse **Lepo** > **Tavoitetyyppi**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Anna tarvittaessa lepointervallin ylä- ja alaraja.
- 9 Valitse **Kesto**, määritä lepointervallin aika-arvo ja valitse .
- 10 Valitse .
- 11 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

- Muokkaa toistojen määrää valitsemalla **Toisto**.
- Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely**.
- Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely**.

## Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu** > **Harjoitukset** > **Intervallit** > **Tee harjoitus**.
- 2 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- 3 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla .
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

## 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.

Harjoitustavoitenäyttö 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**.

## 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 .

## Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää sykealueet alkumäärittelyksen profiilitietojen perusteella. Voit mukauttaa sykealueet omiin tavoitteisiisi manuaalisesti ([Kuntoilutavoitteet, sivu 16](#)). 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 (maksimisykke 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 maksimisyykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 92-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisyykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyyke on 220 miinus ikäsi.

## Sisäharjoittelu

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

### Sisäharjoitusvastuksen pariliittäminen

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

2 Valitse sisäpyöräilyprofiili.

3 Ala polkea sisäharjoitusvastuksella tai paina sen pariliitospainiketta.

Lisätietoja on sisäharjoitusvastuksen käyttöoppaassa.

4 Edge pyörätietokoneeseen ilmestyy ilmoitus.

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

5 Seuraa näytön ohjeita.

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

### Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä laitteeseen ANT+ tekniikalla ([Sisäharjoitusvastuksen pariliittäminen](#), sivu 16).

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 22).
- Valitsemalla **Seuraa suoritusta** voit seurata tallennettua ajoa ([Lähteminen matkaan](#), sivu 7).
- Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset](#), sivu 8).
- Voit mukauttaa ajoasi valitsemalla mahdollisuuksien mukaan **Aseta kaltevuus**, **Aseta vastus** tai **Aseta tavoitetehto**.

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

3 Valitse reitti, suoritus tai harjoitus.

4 Valitse **Aja**.

5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

## Vastuksen asettaminen

- 1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitusvastus > Aseta vastus**.
- 2 Voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen valitsemalla  tai .
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- 4 Valitse tarvittaessa  > **Aseta vastus** ja säädä vastusta suorituksen aikana.

## Tavoitetehon määrittäminen

- 1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitusvastus > Aseta tavoiteteho**.
  - 2 Aseta tavoitetehon 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 tavoiteteho**.

# Navigointi

Navigointiominaisuudet ja -asetukset koskevat myös reittien ([Reitit, sivu 22](#)) ja etappien navigointia ([Osuudet, sivu 12](#)).

- Sijainnit ja paikkojen löytäminen ([Sijainnit, sivu 17](#))
- Reitin suunnittelu ([Reitit, sivu 22](#))
- Reittiasetukset ([Reittiasetukset, sivu 28](#))
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset, sivu 27](#))

## 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 > **.

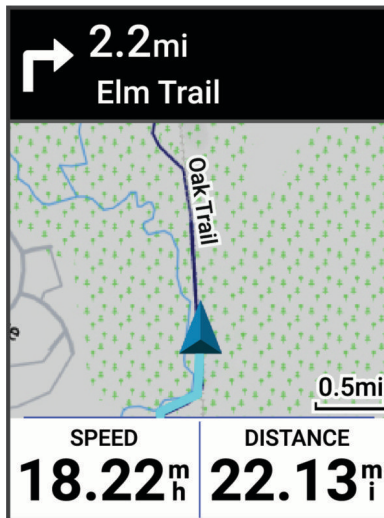
## Sijaintien tallentaminen kartasta

- 1 Valitse **Navigointi > Etsi kartalta**.
  - 2 Siirry sijaintiin kartassa valitsemalla  ja .
- VIHJE:** vaihda kartan selaustyökalujen välillä valitsemalla . Sijainti näkyy kartan yläosassa.
- 3 Paina  pitkään.
- Sijaintivaihtoehdot näkyvät luettelossa.
- 4 Valitse sijainti.
  - 5 Valitse **Tallenna sijainti > **.

## Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

**VIHJE:** SIJAINTIHAKU-vilkaisun avulla voit tehdä tarkan haun aloitusnäytössä. Vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 67*).

- 1 Valitse **Navigointi**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Etsi kartalta** voit navigoida kohteeseen kartalla.
  - Valitsemalla **Reitit** voit käyttää navigointiin tallennettua reittiä (*Reitit, sivu 22*).
  - Voit navigoida maastopyöräilyreittiverkostossa valitsemalla **MTB-polun navigointi**.
  - Valitse **Luokat**, niin voit navigoida kiinnostaviin paikkoihin, kaupunkiin tai pisteeseen kartalla.
  - 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 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.



## Navigoiminen takaisin alkuun

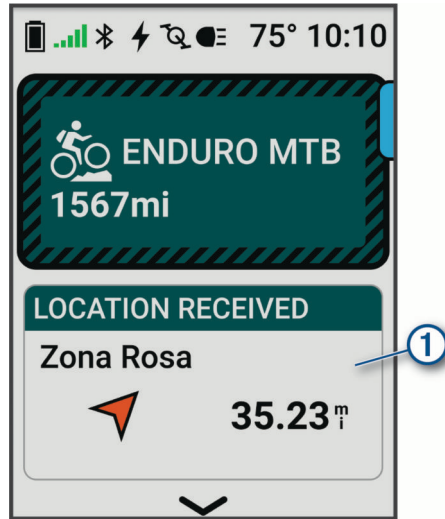
Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa reitin vaiheessa.

- 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.

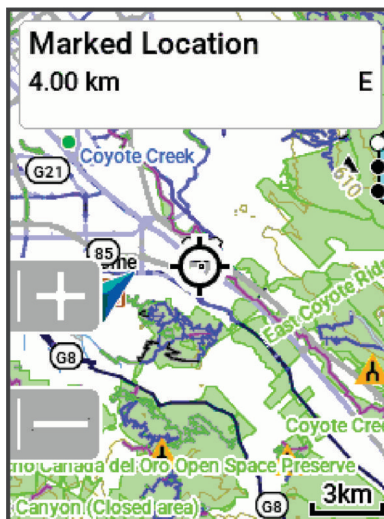
## Ajon aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple® Kartoista Edge pyörätietokoneeseen ja navigoida siihen (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 21*).

- 1 Valitse jaetun sijainnin tiedot aloitusnäytön dynaamisella alueella ①.



Edge pyörätietokoneessa näkyy kartta ja jaettu sijainti.



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

- 2 Valitse .
- 3 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

## Navigointi jaettuun sijaintiin ajon aikana

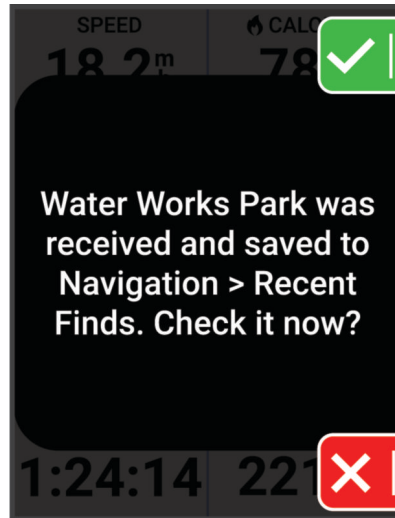
Tämä ominaisuus on tarkoitettu GPS-ajoon. Jos käytät ajaessasi Sisäkäyttö, jossa navigointi ei ole käytössä, ohita ilmoitus valitsemalla ✓.

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

Edge pyörätietokoneella voi vastaanottaa jaettuja sijainteja ja navigoida niihin (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 21*).

- 1 Lähde ajamaan (*Lähteminen matkaan, sivu 7*).

Edge pyörätietokone näyttää ilmoituksen, jossa näkyy jaetun sijainnin nimi.



- 2 Voit navigoida jaettuun sijaintiin valitsemalla ✓.
- 3 Jatka määränpään 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 sijaintitietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

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

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

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

Garmin Connect sovelluksessa näkyy ilmoitus, että sijainti on nyt käytettävissä laitteessasi ([Ajon aloittaminen jaetusta sijainnista, sivu 19](#)).

## 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 7](#)).
- 2 Paina karttanäytössä .
- 3 Valitse **Ilmoita vaarasta**.
- 4 Valitse vaaran tyyppi.
- 5 Valitse .

Vaara ilmestyy navigointikarttaan, ja Edge pyörätietokoneesta kuuluu hälytysääni ([Hälytys- ja kehoteasetukset, sivu 62](#)).



# Reitit

## VAROITUS

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

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

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

## Reitin luominen laitteella

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

**HUOMAUTUS:** voit myös luoda reitin Garmin Connect sovelluksella ([Garmin Connect reitin seuraaminen](#), sivu 23).

- 1 Valitse **Navigointi > Reitit > Luo uusi**.
- 2 Valitse suoritus, jonka pohjalta luot reitin.
- 3 Valitse **Tallenna reitiksi**.
- 4 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.
- 5 Valitse ✓.  
Reitti tulee näkyviin luetteloon.
- 6 Valitse reitti ja tarkista sen tiedot.
- 7 Tarvittaessa voit muokata reitin tietoja valitsemalla ⋮.  
Voit esimerkiksi muuttaa reitin nimeä tai väriä tai luoda GroupRide istunnon ([GroupRide istunnon aloittaminen](#), sivu 50).
- 8 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 56).

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

## Vinkkejä reitin ajamiseen

- Käytä käänösopastusta ([Reittiasetukset](#), sivu 24).
- Jos lisäät 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:
  - Aja reitti valitsemalla **Aja**.
  - Voit näyttää reitin kartassa valitsemalla reitin.
  - Jos haluat tarkastella reitin tietoja, valitse **Yhteenveto**.
  - Valitsemalla **Nousut** voit näyttää kunkin nousun tiedot ja korkeuskäyrät.
  - Valitsemalla **Reitin vaatimukset** voit näyttää analyysin pyöräilytaidostasi reitille.
  - Valitsemalla **Power Guide** voit näyttää analyysin ponnistelustasi reitillä.
  - Päivitä reitin asetukset valitsemalla .

## 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.

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

**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

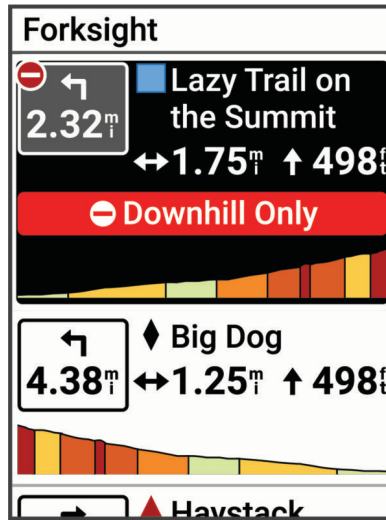
Garmin ei vastaa Trailforks tietojen tarkkuudesta eikä ajantasaisuudesta. Pysy aina tietoisena ympäristöstäsi, noudata liikennemerkkejä ja huomioi ajo-olosuhteet.

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](http://www.trailforks.com).

## ForkSight

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

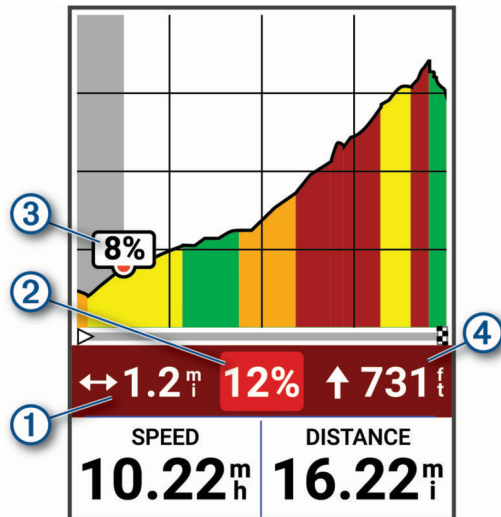


## Käyttäminen: ClimbPro

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

**VIHJE:** nousut näkyvät myös reitin tiedoissa ([Reitin tietojen tarkasteleminen, sivu 23](#)).

- 1 Ota aloitusnäytöltä ClimbPro toiminto käyttöön suoritusprofiilissa ([Harjoitusasetukset, sivu 60](#)).
- 2 Valitse **Nousun tunnistus**.
- 3 Valitse sisällytettävät nousujen luokat vaikeuden mukaan ([Nousujen luokat, sivu 27](#)).
- 4 Valitse **Tila**
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Navigoitaessa** ClimbPro on käytössä vain, kun seuraat reittiä ([Reitti, sivu 22](#)) tai navigoit määränpäähän ([Navigoiminen tallennettuun sijaintiin, sivu 18](#)).
  - Valitsemalla **Aina** ClimbPro on käytössä aina ajaessasi.
- 6 Valitse **Maaston tyyppi** ja valitse vaihtoehto.
- 7 Lähde 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.

## 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 27).

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

## Kartan ulkoasuasetukset

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

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

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

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

**Väritila:** muuttaa kartan ulkoasua ajon tyypin mukaan.

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

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

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

## Kartan suunnan vaihtaminen

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

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

4 Valitse vaihtoehto:

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

## Karttakuvakkeiden mukauttaminen

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

- 1 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse tallennettu sijainti.
- 3 Valitse **Tiedot > Muokkaa > Vaihda merkki**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.
- 5 Valitse .

## Reittiasetukset

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

**Suosioon perustuva reititys:** laskee reitin 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 tietyypit.

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

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

## Suorituksen valitseminen reitin laskentaa varten

Voit määrittää laitteen laskemaan reitin suoritustyyppin mukaan.

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Navigointi > Reititys > Reititystila**.
- 4 Valitse vaihtoehto reitin laskemiseksi.  
Voit valita esimerkiksi Maantiepyöräily tai Maastopyöräily.

## Historia

Edge MTB 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 67).
- 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 41*) ja sykealueita (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 15*) kuntosi ja tavoitteidesi mukaan. Voit mukauttaa tietokenttää niin, että siinä näkyy ajon aikana harjoitusalueiden aikasi (*Tietonäytön lisääminen, sivu 61*).

- 1 Voit näyttää historiavilkaisun painamalla aloitusnäytössä -painiketta.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä aloitusnäyttöön (*Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 67*).

- 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 67*).

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

## 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 67*).

- 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 67*).

- 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 40*.

# Tietojen hallinta

## Laitteen liittäminen tietokoneeseen

### HUOMAUTUS

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

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

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

## Tiedostojen siirtäminen laitteeseen

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

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

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

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

- 7 Valitse **Muokkaa > Liitä**.  
Tiedosto näkyy laitteen muistissa olevassa tiedostoluettelossa.

## Tiedostojen poistaminen

### HUOMAUTUS

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

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

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

## Omat tilastot

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

## Suorituskykymittaukset

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

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

**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.

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

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

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

### Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

### Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Ennen kuin voit tarkastella arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava voimamittari ja pariliitettävä ne laitteen kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 39*). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 59*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 15*).

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

- 1 Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.  
Ajon yhteenvedonäyttö avautuu.
- 3 Valitse **Harjoitusvaikutus**.
- 4 Valitse , niin näet maksimaalisen hapenottokykyysi ja harjoituksen vaikutuksen anaerobiseen suorituskykyyn (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion katsominen, sivu 32*).

## Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion katsominen

Ennen kuin voit katsoa maksimaalisen hapenottokyvyn arvion, laita sykemittari paikalleen, asenna tehomittari, pariliitä ne laitteeseesi ja lähde ajamaan ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 31](#)).

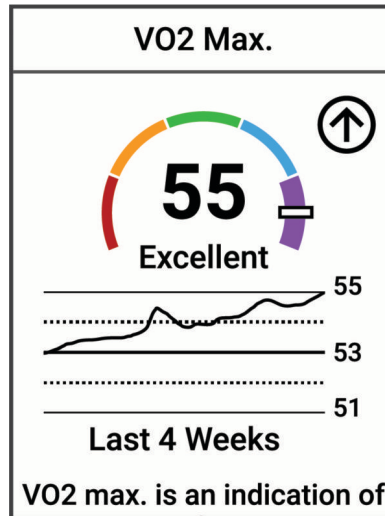
**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Voit katsoa maksimaalisen hapenottokyvysi vilkaisunäkymän valitsemalla aloitusnäytössä ▼.

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

- 2 Valitse vilkaisu.

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 91](#)) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten

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

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

## Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. Edge MTB 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.

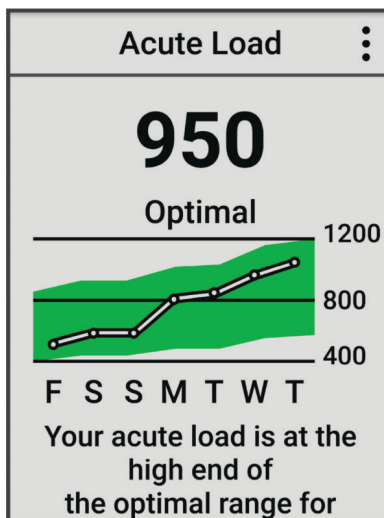
## Välittömän kuormituksen tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella arviota välittömästä kuormituksesta, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava voimamittari ja pariliitettävä ne laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 39](#)).

Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 59](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 15](#)).

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

- 1 Pyöräile vähintään kerran seitsemän päivän aikana.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.  
Ajon yhteenvetönäyttö avautuu.
- 3 Valitse **Harjoitusvaikutus**.
- 4 Näytä välitön kuormituksesi valitsemalla ✓.



## 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. 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 aineenvaihduntaa ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

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

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

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

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa [firstbeat.com](https://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 39](#)). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 59](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 15](#)).

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

2 Lähde ajamaan.

3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.

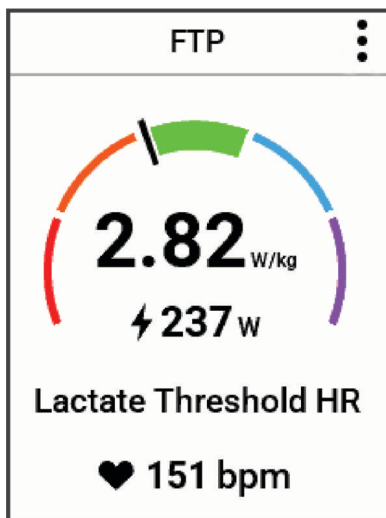
Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää ja vähimmäisaika 6 tuntia.

## Kynnystehon (FTP) arvioiminen

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

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

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



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

Lisätietoja on liitteessä ([FTP-luokitukset, sivu 92](#)).

## 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 39](#)).

**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.

## Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi, sinun täytyy pariliittää tehomittari laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 39](#)).

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

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

## Suoritusten ja suorituskymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymittauksia muista Garmin laitteista Edge MTB 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 MTB pyörätietokoneella.

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

**VIHJE:** voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 57](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Edge MTB pyörätietokoneessasi.

## Suorituskymittauksien poistaminen käytöstä

Suorituskymittaukset ovat oletusarvoisesti käytössä. Jotkin suorituskymittaukset ovat hälytyksiä, jotka näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskymittaukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

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

## 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 kuntoikäään.

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

## Tehominuuttien tarkasteleminen

Jotta laite voi laskea tehominuutteja, pariliitä se ja lähde ajamaan käyttäen yhteensopivaa sykemittaria ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 39](#)).

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 suuritehoisista 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 vakiomatalla, pisin matka ja suurin nousu matkan aikana. Pariliitettyä yhteensopivaa voimamittaria laite näyttää 20 minuutin aikana tallennetun enimmäisvoimalukeman.

## Omien ennätysten tarkasteleminen

Valitse  > Omat tilastot > Omat ennätykset.

## Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

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

## Oman ennätyksen poistaminen

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

## Langattomat anturit

Edge pyörätietokoneen voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 39*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 61*). 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](https://buy.garmin.com).

| Anturin tyyppi      | Kuvaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| eBike               | Voit käyttää laitetta sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja ( <a href="#">eBike-anturitietojen näyttäminen, sivu 44</a> ).                                                                                                                                                                 |
| Edge-kauko-säädin   | Voit ohjata Edge pyörätietokonetta Edge kaukosäätimellä. Voit esimerkiksi käynnistää suoritusten ajanoton, merkitä kierroksia ja selata tietonäyttöjä.                                                                                                                                                                                                    |
| Laajennettu näyttö  | Laajennettu näyttö voit näyttää yhteensopivan Garmin kellon tietonäyttöä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana ( <a href="#">Laajennetun näyttötilan määrittäminen, sivu 69</a> ).                                                                                                                                          |
| Syke                | Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ sarjan sykemittaria.                                                                                                                                                                                               |
| inReach             | inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Edge pyörätietokoneesta ( <a href="#">inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 44</a> ).                                                                                                                                                                               |
| Valot               | Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <a href="#">Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 43</a> ).                                                                                                                          |
| Teho                | Voit tarkastella tehotietoja laitteessa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan ( <a href="#">Tehoalueiden määrittäminen, sivu 41</a> ) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen ( <a href="#">Aluehälytysten asettaminen, sivu 63</a> ). |
| Tutka               | Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkan, kameran ja takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <a href="#">Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 43</a> ).                                                                         |
| Vaihtaminen         | Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Edge MTB pyörätietokone näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.                                                                                                                                                                                                  |
| Shimano Di2         | Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Edge MTB pyörätietokone näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.                                                                                                                                                                                    |
| Shimano E-Bike      | Voit käyttää pyörätietokonetta Shimano sähköpyöräjärjestelmän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja ( <a href="#">eBike-anturitietojen näyttäminen, sivu 44</a> ).                                                                                                                                     |
| Älyharjoitusvastus  | Voit käyttää pyörätietokonetta sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana ( <a href="#">Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 16</a> ).                                                                                                                                                     |
| Nopeus/poljinnopeus | Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja pyörätietokoneessa ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti ( <a href="#">Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 92</a> ).                                                                                                               |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 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 [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://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**.

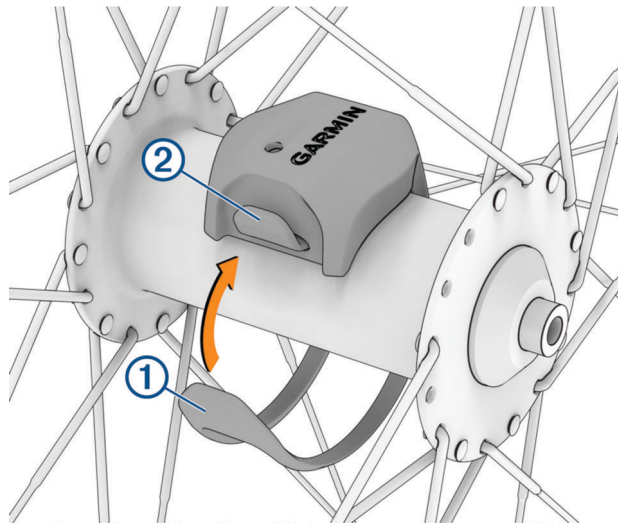
Kun anturi on liitetty laitteeseesi, anturin tila on Yhdistetty. Voit mukauttaa tietokentän näyttämään anturin tiedot.

## Nopeusanturin asentaminen

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

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

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



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

- 3 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä rengasta.

Anturi ei saa osua muihin pyörän osiin.

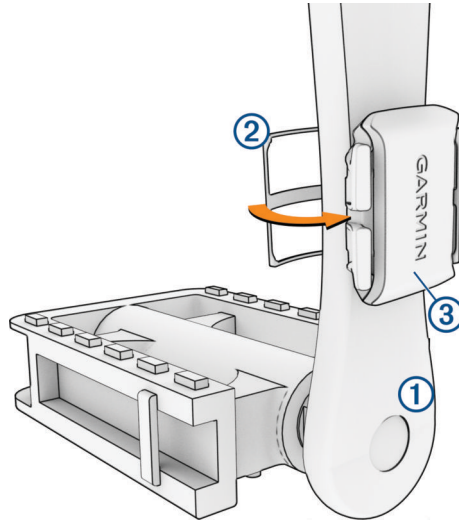
**HUOMAUTUS:** merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

## Poljinanturin asentaminen

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

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

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



- 4 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä poljinkampea.

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

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

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

## Tietoja nopeus- ja poljinantureista

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

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

## Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot

Nolla-arvot ohittava keskiarvolaskenta on käytettävissä, jos käytät harjoitteluun valinnaista poljinnopeustunnistinta tai voimamittaria. Oletusasetuksena on ohittaa nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje. Voit muuttaa tämän asetuksen arvoa (*Tiedontallennusasetukset, sivu 67*).

## Harjoittelu tehomittarien avulla

- Osoitteessa [garmin.com/intosports](https://garmin.com/intosports) 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 41*).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (*Aluehälytysten asettaminen, sivu 63*).
- Mukauta tehotietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 61*).

## 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.

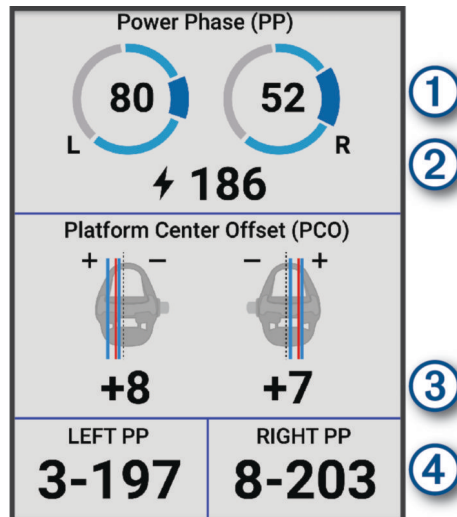
Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/cycling](https://garmin.com/performance-data/cycling).

## Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen

Ennen kuin voit käyttää pyöräilyn dynamiikkatietoja, sinun on pariliitettävä tehomittari laitteeseen ANT+ tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 39).

**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 61).

**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 57).

## 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 57).  
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.

## Langattoman anturin akun-/paristonkesto

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

## 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 37](#)). Lisätietoja on lisävarusteen käyttöoppaassa.

## Varia kameran säädinten käyttäminen

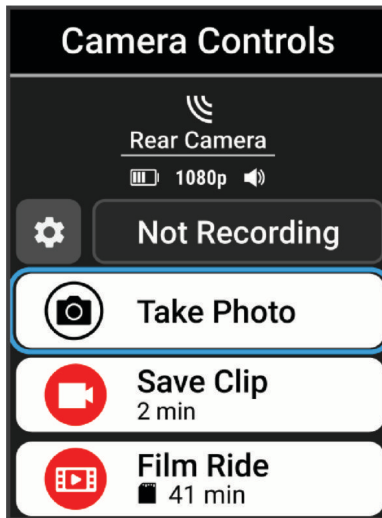
### HUOMAUTUS

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 39](#)).

### 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**.

## 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 39](#)).

Käytettävissä olevat vaihtepainikkeet voi määrittää Edge pyörätietokoneen toimintojen hallintaa varten eli esimerkiksi suorituksen aloittamista ja lopettamista sekä kierrosten tallentamista varten. Lisäksi voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäytön lisääminen, sivu 61](#)). Kun hienosäädät sähköisiä vaihteita, Edge pyörätietokone voi näyttää säätöarvot.

## Harjoittelu sähköpyörällä

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa sähköpyörää, kuten Shimano eBike järjestelmää, sinun on pariliitettävä se Edge laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 39*). Valinnaista sähköpyörätietonäyttöä ja tietokenttiä voi mukauttaa (*Tietonäytön lisääminen, sivu 61*).

### 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](http://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**.
- 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.

## 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 yhteensopivaan puhelimeen 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.
- 4 Tarvittaessa voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla  pitkään ja valitsemalla **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 [garmin.com/apps](https://garmin.com/apps).

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

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

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

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

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

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

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

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

**Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet:** ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 46](#))

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

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

## Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

### ⚠ HUOMIO

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

### HUOMAUTUS

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

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

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

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

**Tapahtumantunnistus:** kun Edge MTB 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 ajan 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 MTB 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 tämällytyypisen 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 54](#)).
- 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 45](#)).

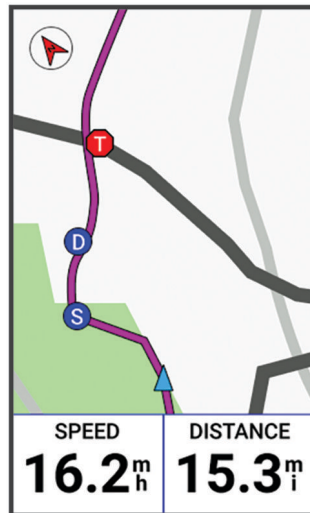
**HUOMAUTUS:** ominaisuus on pakollinen ryhmälenkeillä Edge x30 series pyörätietokoneissa ja aiemmissa.

Käytä Edge 1040, 840, 540 pyörätietokoneissa ja uudemmissa GroupRide ominaisuutta ([GroupRide istunnon aloittaminen, sivu 50](#)).

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 MTB 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.

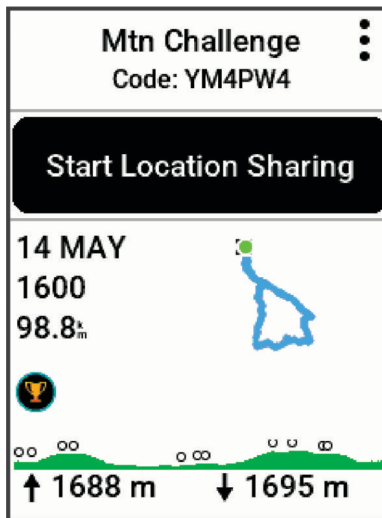
GroupRide toiminnolla voit luoda ja käyttää Edge pyörätietokoneessa jaettuja reittejä, ryhmäviestejä ja reaaliaikaisia sijainti- ja ajotietoja niiden ajajien kanssa, joilla on yhteensopiva laite.

## GroupRide istunnon aloittaminen

Jotta voit aloittaa GroupRide istunnon, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty laitteeseen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 45](#)). Kehotettaessa sinun on myös suostuttava jakamaan reaaliaikainen sijaintisi muiden ajajien kanssa.

- 1 Valitse **GroupRide**-vilkaisu.
- 2 Valitse **Luo GroupRide**.
- 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 Luo uusi ([Reitit, sivu 22](#)).
- 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**.



## 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 51](#)).

## 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 viimeistele suoritus valitsemalla  > **Tallenna**.

**VIHJE:** Edge pyörätietokone poistaa GroupRide istunnon automaattisesti sen vanhennuttua ([Vihjeitä GroupRide istuntoihin, sivu 53](#)).

## Vihjeitä GroupRide istuntoihin

- Aja ulkona käyttämällä GPS-toimintoa.
- Pariliitä yhteensopiva Edge pyörätietokone puhelimeesi Bluetooth tekniikalla.
- Ryhmälänsin osallistujat voivat lisätä GroupRide istunnon laitteeseensa milloin tahansa ja liittyä istuntoon ajopäivänä. Istunnot vanhentuvat 24 tunnin kuluttua alkamisajasta.
- Voit jakaa GroupRide koodin lenkin aikana valitsemalla Edge pyörätietokoneen **GroupRide**-tietonäytössä  > **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 52](#)).
- Lopeta reaaliaikaisen sijaintisi ja ajotietojesi jako poistumalla GroupRide lenkiltä pyörätietokoneessa. Lopeta ajotulosten ja palkintojen jakaminen poistumalla GroupRide lenkiltä Garmin Connect sovelluksessa ([Garmin Connect, sivu 56](#)).

## 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 MTB pyörätietokoneessa.
- Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen on käytössä 24 tunnin ajan.

## Katsojien viestit

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

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

## Katsojien viestien estäminen

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

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

## Pyörähälytyksen asettaminen

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

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

2 Luo tai päivitä salasana.

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

3 Paina pitkään  ja valitse **Pyörähälytys**.

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

## 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 tuntea 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 67).

- Selaa tietonäyttöä, kunnes näet musiikin hallintatietonäytön ([Musiikin hallintatietonäytön lisääminen](#), sivu 61).

3 Aloita musiikin kuuntelu pariliitetyssä puhelimessa.

Voit hallita puhelimen musiikin toistoa Edge pyörätietokoneella.

## Garmin Share

### HUOMAUTUS

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

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

## Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

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

Edge laitteesi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 55*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

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

## Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

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

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

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

## Garmin Share -asetukset

Valitse  > **Garmin Share** > .

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

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

## Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

## Garmin Connect

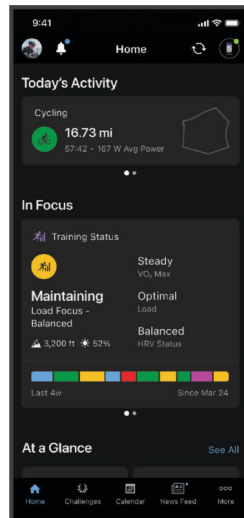
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten pyöräily-, juoksu- ja kävelylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista.

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

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

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

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



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

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

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

## Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt pyörätietokoneen puhelimeen, voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi Garmin Connect sovelluksen avulla (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 45*).

**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 45*).

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, pää-tietolähteen. 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 laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi. Voit myös asentaa laitteen ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [garmin.com/express](https://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.

## 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](https://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.

**Seuraa sisäsuorituksia:** voit tarkastella sisäsuorituksiasi ja harjoitustietojasi reaaliaikaisesti, jotta voit säätää tehoasi suorituksen aikana.

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

**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 45*).

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

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

# 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, suoritusten 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.

## Pyöräilyn suoritusprofiilit

Sinua pyydetään valitsemaan suoritusprofiili aina, kun ajat Edge pyörätietokoneen kanssa. Kuhunkin suoritusprofiiliin tallennetaan kyseiselle suoritukselle optimoidut harjoitus-, reititys- ja näyttöasetukset. Valitse suoritusprofiili ajon tai tien pinnan mukaan ([Suoritusprofiilin päivittäminen](#), sivu 60).

**Enduromaastopyöräily:** tämä maastopyöräilyprofiili seuraa erikseen nousuja ja laskuja pinnoittamattomilla reiteillä, ja se tallentaa alamäkiajon GPS-tiedot 5 Hz:n taajuudella, jos se on käytössä ([5 Hz -tiedontallennus](#), sivu 68). Valitse  manuaalisesti siirtyessäsi ylä- ja alamäkien välillä, niin pyörätietokone näyttää ilmoituksessa äskeisen mäen yhteenvedon. Voit ottaa Auto Pause -asetukset käyttöön ajon ylä- ja alamäkiosuiksille. Tämä suoritusprofiili seuraa myös polun vaikeutta, ja varjostettu korkokartta ja maastonmuodot näytetään kartalla oletusarvoisesti.

**Alamäkimaastopyöräily:** käytä tätä profiilia, jos siirryt ylämäkeen hiihtohissillä tai siirrät pyörän ylämäkeen ja ajat sillä alamäkeen. Tämä profiili seuraa päällystämättömiä alamäkiä ja tallentaa alamäen GPS-tiedot 5 Hz:n taajuudella, jos toiminto on käytössä. Alamäkeen laskeutumista kutsutaan alamäkiajoksi, ja jokaisen alamäkiajon jälkeen pyörätietokone näyttää ilmoituksessa sen yhteenvedon. Suorituksen yhteenvedon kokonaisarvot eivät sisällä ylämäkien tietoja. Tämä suoritusprofiili seuraa myös polun vaikeutta, ja varjostettu korkokartta ja maastonmuodot näytetään kartalla oletusarvoisesti.

**MATKAPYÖRÄILY:** tämä suoritusprofiili sopii tunnettuun määränpäähän ajoon vaihtelevilla pinnoilla, esimerkiksi jos luot reitin, joka sisältää polkuja, tienvarsien nähtävyyksiä tai leirintäalueita.

**Sisäkäyttö:** pyörätietokone sisältää sisäharjoittelun suoritusprofiileja, joissa GPS ei ole käytössä. Valitse tämä profiili, jos harjoittelet sisätiloissa tai haluat säästää akkua. Kun GPS ei ole käytössä, nopeus- ja matkatiedot eivät ole saatavilla, ellei käytössä ole yhteensopiva anturi tai harjoitusvastus, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen ([Langattomat anturit](#), sivu 37).

## 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 kehoteasetukset, sivu 62](#)).

**Automaattinen lukitus:** lukitsee laitteen painikkeet automaattisesti ajon ajaksi, jotta niitä ei paineta vahingossa ([Pyörätietokoneen lukitseminen ja avaaminen, sivu 66](#)).

**Automaattinen lepotila:** määrittää laitteen siirtymään automaattisesti lepotilaan, kun sitä ei ole käytetty viiteen minuuttiin ([Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 65](#)).

**Nousut:** ottaa käyttöön ClimbPro ominaisuuden ja määrittää laitteen tunnistamat nousutyypit ([Käyttäminen: ClimbPro, sivu 26](#)).

**Tietonäkymät:** voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäytön lisääminen, sivu 61](#)).

**MTB/CX:** ottaa käyttöön vaikeuden, sujuvuuden ja hyppyjen tallennuksen. Tällä asetuksella voit ottaa käyttöön hyppyhälytykset. Lisäksi voit ottaa **ForkSight**-tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä maastopyöräilyn suoritusprofiileissa, kuten **Vuoristo-** tai **Enduromaastopyöräily**-profiilissa ([ForkSight, sivu 25](#)).

**Navigointi:** määrittää navigointiviestit ja mukauttaa kartta- ja reititysasetuksia ([Kartta-asetukset, sivu 27](#)) ([Reittiasetukset, sivu 28](#)).

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

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

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

**Satelliittijärjestelmät:** voit poistaa GPS:n käytöstä ([Sisäharjoittelu, sivu 16](#)) tai määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 66](#)).

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

**Itsearviointi:** määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen, sivu 7](#)).

**Ajastin:** määrittää ajanoton asetukset. **Auto Pause** -asetuksella voit määrittää, milloin suorituksen ajanotto keskeytyy automaattisesti ([Auto Pause-toiminnon käyttäminen, sivu 65](#)). **Ajastimen käynnistystila** -asetuksella voit määrittää, miten laite havaitsee ajon aloittamisen ja käynnistää suorituksen ajanoton automaattisesti ([Ajanoton automaattinen käynnistäminen, sivu 65](#)).

## Suoritusprofiilin päivittäminen

Voit mukauttaa suoritusprofiilejasi. Voit mukauttaa asetuksia ja tietokenttiä tiettyä suoritusta tai matkaa varten ([Harjoitusasetukset, sivu 60](#)).

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

1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.

2 Valitse vaihtoehto:

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

3 Tarvittaessa voit muokata profiilin nimeä tai väriä tai poistaa profiilin valitsemalla .

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

## Tietonäytön lisääminen

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät > Lisää tietonäyttö > Tietonäyttö**.
- 4 Valitse luokka ja yksi tai useampi tietokenttä.  
**VIHJE:** katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta ([Tietokentät, sivu 81](#)).
- 5 Valitse .
- 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 Pidä  painettuna ja valitse .

Lisätty tietonäyttö ilmestyy profiiliin tietonäyttöluetteloon ([Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 62](#)).

## Musiikin hallintatietonäytön lisääminen

Voit hallita musiikkia lisäämällä tietonäytön ([Musiikin kuunteleminen, sivu 54](#)).

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät > Lisää tietonäyttö > Musiikin hallinta**.

Lisätty musiikkitietonäyttö ilmestyy profiiliin tietonäyttöluetteloon ([Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen, sivu 62](#)).

## Harjoittelutietokenttien lisääminen

Voit mukauttaa tietonäyttöä siten, että siinä näkyy reaaliaikaisia harjoitustietoja, kuten ensisijaisen tavoitteesi tiedot tai kestolaskuri ([Harjoitukset, sivu 8](#)).

- 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 62](#)).

## 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 kehoiteasetukset

Hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, kalori-, syke-, poljinnopeus- ja tehotavoitteeseen. Voit määrittää myös navigointihälytyksiä. Hälytysasetukset tallennetaan suoritusprofiiliin kanssa ([Harjoitusasetukset, sivu 60](#)).

Valitse  > **Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja valitse sitten **Hälytykset ja kehoitteet**.

**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 21](#)).

**Päälyllystämättömän tien varoitukset:** ottaa käyttöön hälytykset päälyllystämättömistä teistä, kuten hiekka- tai sorateistä.

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

**Kierros:** määrittää kierrosten käynnistymisen ([Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan, sivu 64](#)).

**Aikahälytys:** määrittää hälytyksen tiettyyn aikaan ([Toistuvien hälytysten asettaminen, sivu 63](#)).

**Matkahälytys:** määrittää hälytyksen tietylle matkalle ([Toistuvien hälytysten asettaminen, sivu 63](#)).

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

**Sykehälytys:** määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 63](#)).

**Poljinnopeushälytys:** määrittää laitteen hälyttämään, kun poljinnopeutesi ylittää tai alittaa mukautetun määrän toistoja minuutissa ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 63](#)).

**Tehohälytys:** määrittää laitteen hälyttämään, kun tehokynnyksesi ylittää tai alittaa tavoitealueen ([Aluehälytysten asettaminen, sivu 63](#)).

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

**Syöntihälytys:** määrittää hälytyksen, joka muistuttaa syömisestä tietyn ajan, matkan tai strategisen välin välein ajon aikana ([Älykkäiden syönti- ja juontihälytysten asettaminen, sivu 63](#)).

**Juontihälytys:** määrittää hälytyksen, joka muistuttaa juomisesta tietyn ajan, matkan tai strategisen välin välein ajon aikana ([Älykkäiden syönti- ja juontihälytysten asettaminen, sivu 63](#)).

**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 ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 15](#), [Tehoalueiden määrittäminen, sivu 41](#)).

- 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 68](#)).

### 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 68](#)).

### 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 68](#)).

## Auto Lap

### Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan

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

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Häilytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -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 61](#)).

### Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Häilytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -hälytys.
- 5 Valitse **Auto Lap-laukaisin** > **Matkan mukaan**.
- 6 Valitse **Kierros**:
- 7 Määritä arvo.
- 8 Valitse .
- 9 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 61](#)).

### Kierrosten merkitseminen ajan mukaan

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

- 1 Valitse  > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Häilytykset ja kehotteet** > **Kierros**.
- 4 Ota käyttöön **Auto Lap** -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 61](#)).

## Kierrosilmoituksen mukauttaminen

Voit mukauttaa kierrosilmoituksessa näkyviä tietokenttiä.

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

## Automaattisen lepotilan käyttäminen

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

- 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 61).

## Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

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

## Ajanoton automaattinen käynnistäminen

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

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

## Pyörätietokoneen lukitseminen ja avaaminen

Jos otat Automaattinen lukitus -asetuksen käyttöön, pyörätietokone lukittuu automaattisesti vahinkopainallusten ehkäisemiseksi.

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

Voit avata laitteen lukituksen ajon aikana pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

## Satelliittiasetuksen muuttaminen

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

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

## Puhelinasetukset

Valitse  > **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 66)
- Widgetasetukset ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 67)
- Tiedontallennusasetukset ([Tiedontallennusasetukset](#), sivu 67)
- Yksikköasetukset ([Mittayksiköiden muuttaminen](#), sivu 68)
- Ääniasetukset ([Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä](#), sivu 68)
- Kieliasetukset ([Laitteen kielen vaihtaminen](#), sivu 68)

## Näyttöasetukset

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

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

**Kirkkaus:** taustavalon kirkkauden määrittäminen.

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

**Väritila:** määrittää laitteen käyttämään tummia tai vaaleita värejä. Kun valitset Automaatt., laite valitsee tummat tai vaaleat värit automaattisesti kellonajan mukaan.

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

## Taustavalon käyttäminen

Sytytä taustavalo valitsemalla jokin painikkeista.

**HUOMAUTUS:** voit säätää taustavalon aikakatkaisuasetusta ([Näyttöasetukset](#), sivu 66).

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 40).

**Tehon keskiarvo:** määrittää, sisällyttääkö laite tehotietoihin nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje ([Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot](#), sivu 40).

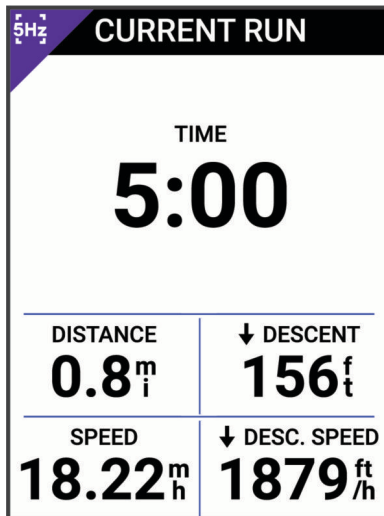
**Kirjaa SV:** määrittää laitteen tallentamaan sykevaihtelusi suorituksen aikana.

**5 Hz:n GPS:** määrittää laitteen tallentamaan korkeataajuuksista tietoa alamäkiosuuksilla ([5 Hz -tiedontallennus](#), sivu 68).

## 5 Hz -tiedontallennus

Edge MTB voi tallentaa tietoja 5 Hz:n taajuudella, minkä ansiosta voit analysoida sijaintiasi alamäessä entistä tarkemmin.

Jos ominaisuus on käytössä, laite tallentaa tietoja 5 Hz:n taajuudella alamäessä ja alamäkiajossa **Enduromaastopyöräily-** ja **Alamäkimaastopyöräily-**suoritusprofiileilla (*Pyöräilyn suoritusprofiilit*, sivu 59). Alamäkiajossa Edge pyörätietokoneen ajastuksessa ja ajon yhteenvedossa näkyy 5 Hz:n merkki.



**HUOMAUTUS:** pyörätietokone ei tallenna tietoja 5 Hz:n taajuudella akunsäästötilassa.

Kun olet lopettanut ja tallentanut ajon, voit katsoa 5 Hz:n alamäkiedot Garmin Connect tililtä (*Garmin Connect*, sivu 56).

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

- 1 Valitse Edge pyörätietokoneessa  > **Laajennettu näyttö** > **Pariliitä kello**.
- 2 Valitse yhteensopivassa Garmin kellossa **Asetukset** > **Yhteydet** > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi** > **Laajennettu näyttö**.
- 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

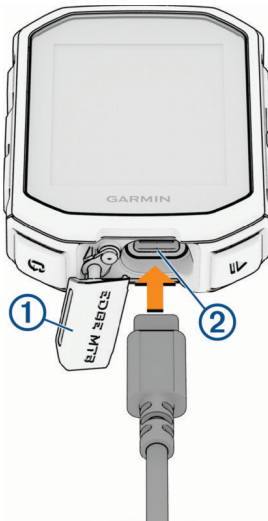
### Laitteen lataaminen

#### 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 (*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

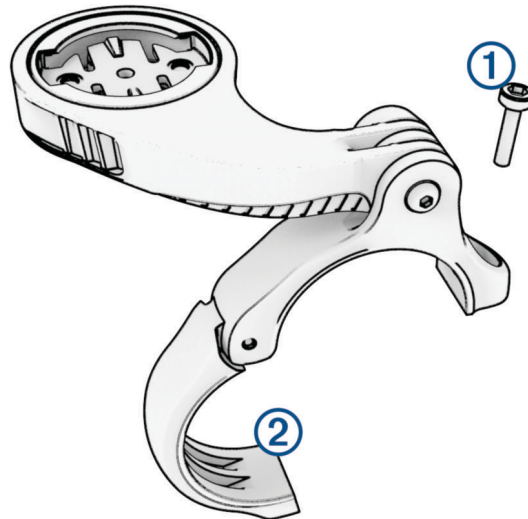
### ⚠ VAROITUS

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

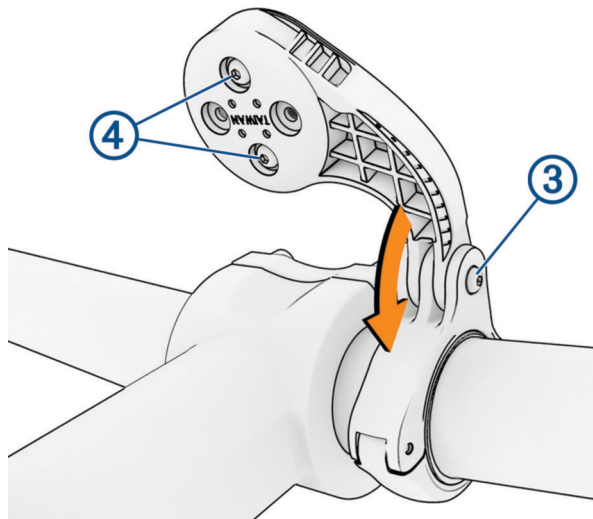
## Maastopyöräpidikkeen asentaminen

**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.

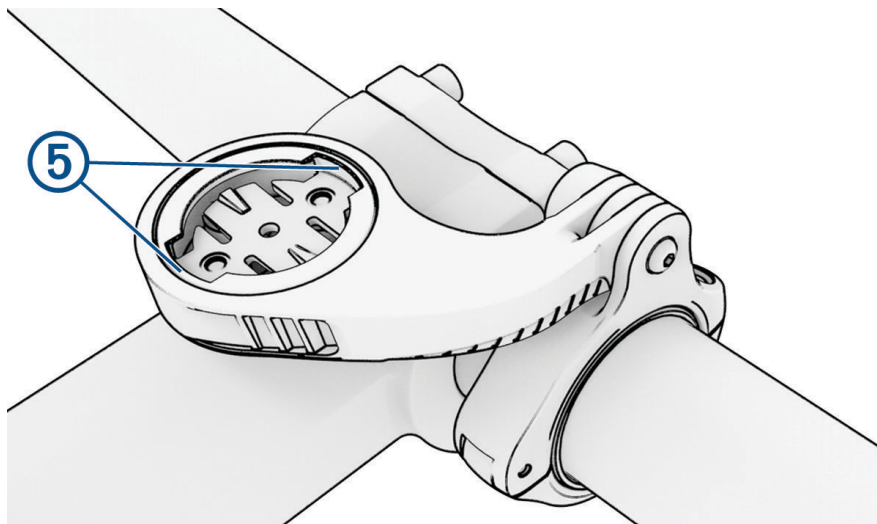


- 6 Tarvittaessa voit vaihtaa kiinnityksen suuntaa irrottamalla kiinnityksen takana ④ olevat ruuvit 2 mm:n kuusiokoloavaimella, irrottamalla liittimen ja kiertämällä sitä ja kiinnittämällä ruuvit takaisin.

- 7 Aseta ja kiinnitä ohjaustangon liittimen ruuvit takaisin.

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

- 8 Kohdista Edge laitteen taustapuolen kielekkeet pyöräpidikkeen loviin ⑤.



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

### Laitteen Edge irrottaminen

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

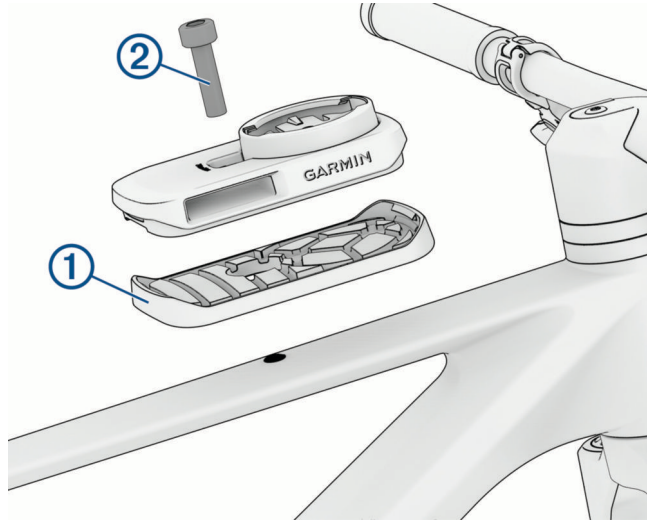
## Telineen kiinnittäminen yläputkeen pultilla

Voit pitää Edge pyörätietokonetta pyörän yläputkeen kiinnitetyssä telineessä. GPS-vastaanotto toimii ja näyttö näkyy parhaiten, kun pyöräteline on asennettu siten, että laite on maan suuntainen ja laitteen etupuoli on taivasta kohti.

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

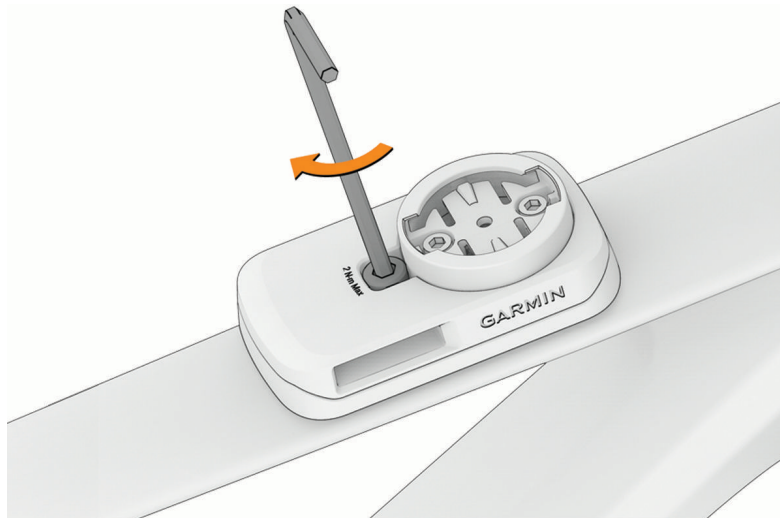
- 1 Kiinnitä Edge pyörätietokone tukevasti turvalliseen kohtaan, jossa se ei estä polkupyörän turvallista käyttöä.
- 2 Aseta kumityyny ① pyörätelineen taustapuolelle.

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

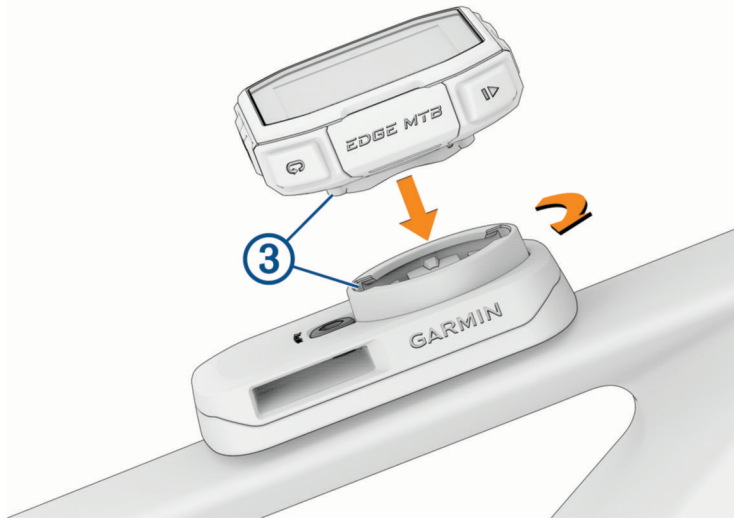


- 3 Aseta pyöräteline pyörän yläputkelle.
- 4 Kiinnitä pyöräteline tukevasti paikoilleen mukana toimitetulla pultilla ②. Käytä kiristämiseen 4 mm:n kuusiokoloavainta.

**HUOMAUTUS:** tarkista ruuvin kireys ajoittain. Garmin suosittelee kiristysmomenttia 2,0 N-m (17,7 lbf-in).



- 5 Kohdista Edge pyörätietokoneen taustapuolen kielekkeet pyörätelineen loviin ③.
- 6 Paina pyörätietokonetta hiukan ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.

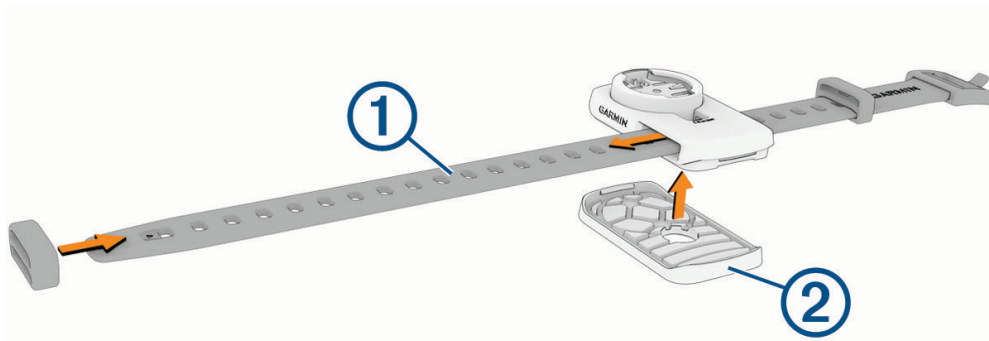


## Telineen kiinnittäminen yläputkeen hihnalla

Voit pitää Edge pyörätietokonetta pyörän yläputkeen kiinnitettyssä telineessä. GPS-vastaanotto toimii ja näyttö näkyy parhaiten, kun teline on asennettu siten, että laite on maan suuntainen ja laitteen etupuoli on taivasta kohti.

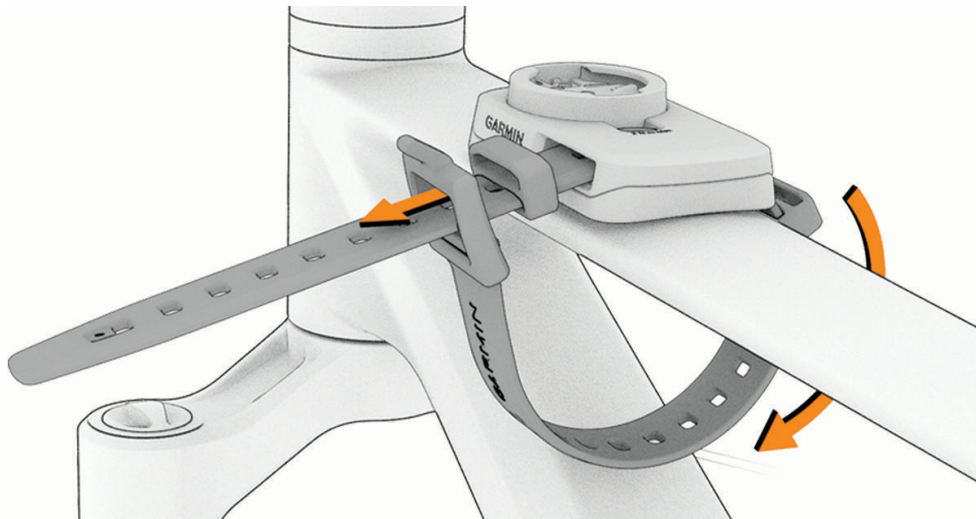
**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole tätä telinettä, voit ohittaa tämän kohdan.

- 1 Kiinnitä laite tukevasti turvalliseen paikkaan, jossa se ei estä polkupyörän turvallista käyttöä.
- 2 Työnnä hihna telineen sivulla oleviin aukkoihin ①.  
Garmin logojen (telineessä ja hinnassa) on oltava oikein päin.



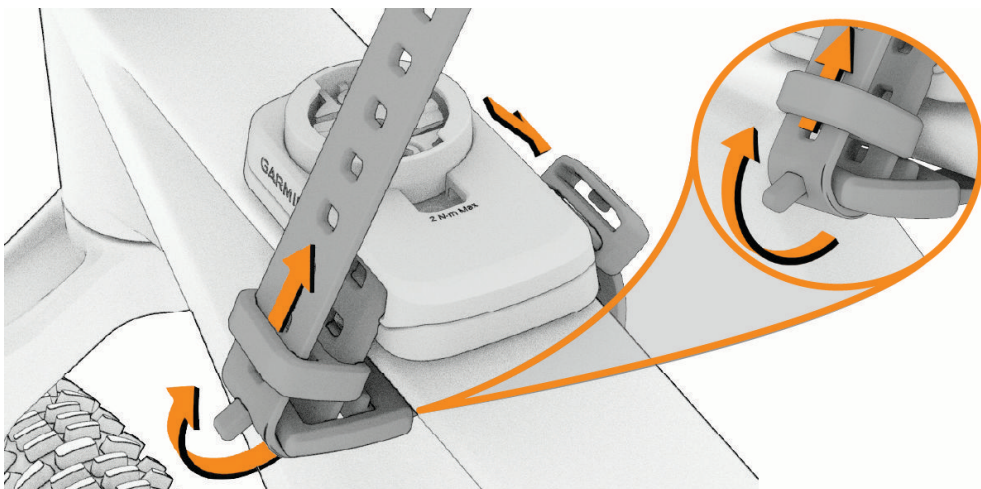
- 3 Työnnä hihnan pidike hihnaan.
- 4 Aseta kumityyny ② pyörätelineen taustapuolelle.  
Toimitus sisältää kaksi kumityynyä, joten voit valita pyörääsi parhaiten sopivan tyynyn. Kumikielekkeet kohdistuvat telineen taustapuolelle, jotta teline pysyy paikallaan.
- 5 Aseta teline pyörän yläputkelle.

- 6 Vedä hihnan solkipää pyörän rungon ympäri ja työnnä hihnan toinen pää soljen aukon läpi.

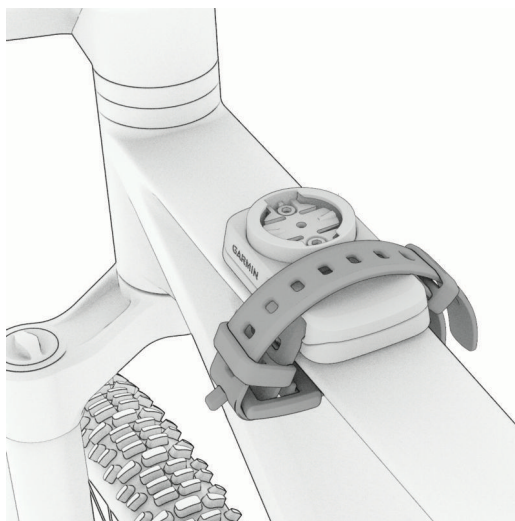


- 7 Vedä niin kovaa, että hihna venyy hieman, ja käännä hihna takaisin soljen kielen tai metallikielekkeen yli ja hihnan pidikkeeseen.

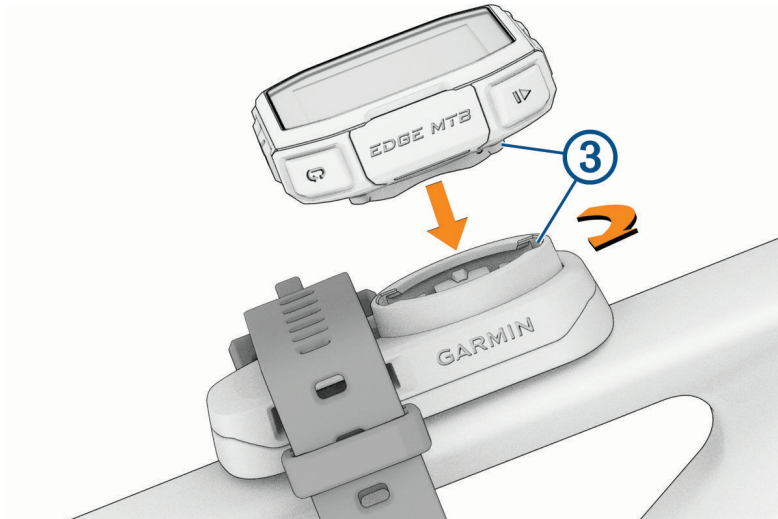
Soljen kieli on suojassa hihnan lovessa.



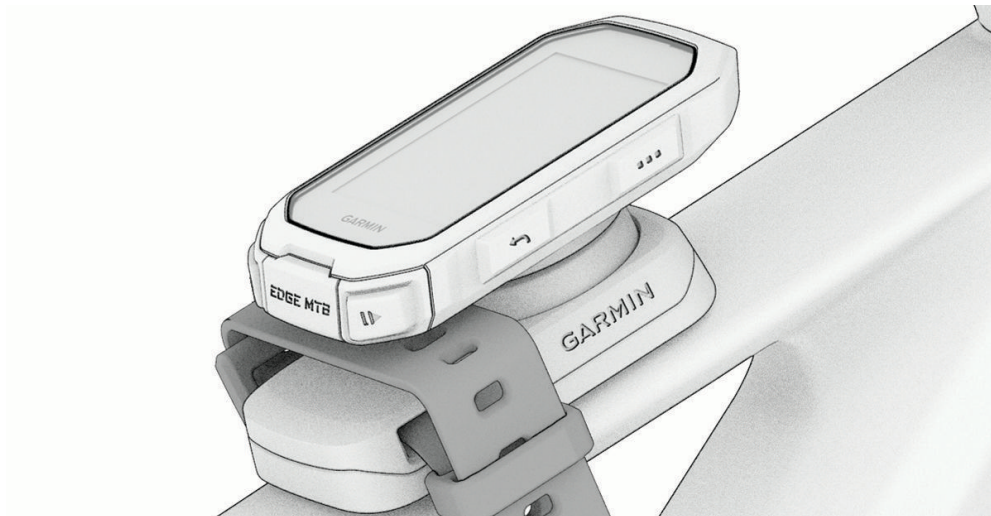
- 8 Käännä ylimääräinen hihna telineen yli ja kiinnitä se hihnan pidikkeellä.



**9** Kohdista Edge pyörätietokoneen taustapuolen kielekkeet telineen loviin ③.



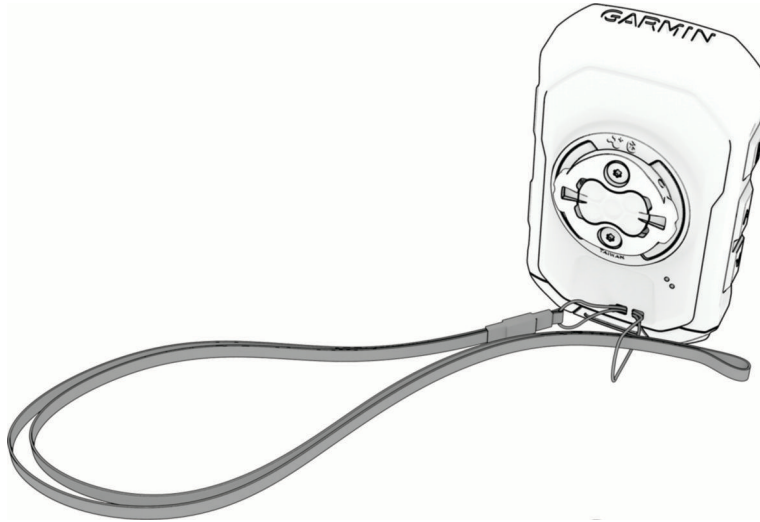
**10** Paina pyörätietokonetta hieman ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.



## Liean kiinnittäminen

Valinnaisella liealla voit kiinnittää Edge pyörätietokoneen pyörän ohjaustankoon.

- 1 Aloita laitteen taustapuolelta pujottamalla liean lenkki laitteen aukosta.



- 2 Pujota liean toinen pää lenkistä ja vedä tiukalle.

## 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. Korrosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

## USB-portin puhdistaminen

- 1 Sammuta laite ja irrota se virtalähteestä.

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

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

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

## Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth tekniikalla. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 66*). Asenna tietokoneeseen Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset

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

- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

## 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 45*).

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.

## Tekniset tiedot

|                  |                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Akun tyyppi      | Ladattava sisäinen litiumioniakku                                                                        |
| Akunkesto        | Enintään 14 h<br>Jopa 26 tuntia akunsäästötilassa ( <i>Akunsäästötilan ottaminen käyttöön, sivu 78</i> ) |
| Käyttölämpötila  | –20–60 °C (–4–140 °F)                                                                                    |
| Latauslämpötila  | 0–45 °C (32–113 °F)                                                                                      |
| Langaton taajuus | Enintään 2,4 GHz (5,45 dBm)                                                                              |
| Vesitiiviys      | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>                                                                              |

## Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Järjestelmä > Säädöstiedot**.
- 3 Valitse .

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

# 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 asetuksien 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 78*).
- Vähennä taustavalon kirkkautta (*Taustavalon käyttäminen, sivu 67*) tai ota käyttöön **Automaattinen kirkkaus**-asetus (*Näyttöasetukset, sivu 66*).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Näyttöasetukset, sivu 66*).
- Ota käyttöön **Automaattinen lepotila** toiminto (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 65*).
- Poista langaton **Puhelin**-toiminto käytöstä (*Puhelinasetukset, sivu 66*).
- Valitse **GPS**-asetus (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 66*).
- 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 asetusta on käytössä, käännöskehoteet 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.

## 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.

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.

## Korkeuden asettaminen

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

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

## Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

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

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

## Kompassin kalibroiminen

### HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laitteesi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibrointia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

- 1 Valitse  > **Järjestelmä** > **Kalibroi kompassi**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

## Lämpötilalukemat

Laitteen näyttämä lämpötila voi olla todellista ilman lämpötilaa suurempi, jos laite on suorassa auringonpaisteessa tai kädessäsi tai jos laitetta ladataan ulkoisen akkupakkauksen avulla. Lisäksi laite ei mukaudu lämpötilan merkittäviin muutoksiin välittömästi.

## 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 > Tila > Pariliitä älypuhelin**.

## 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.

## Varaosat

Laitteeseen on saatavilla varaosia. Saat lisätietoja Garmin jälleenmyyjältä tai osoitteesta [garmin.com](https://garmin.com).

## Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta [support.garmin.com](https://support.garmin.com) saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta [buy.garmin.com](https://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.

### Askeltiheydent

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

### 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                           | Keskinousunopeuden 30 sekunnin keskinopeus liikkeessa.                                                                                                |
| Pystylaskunopeus 30 s              | Laskun 30 sekunnin keskinopeus liikkeessa.                                                                                                            |
| Nousua seuraavaan reittipisteeseen | Jäljellä oleva etäisyys 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 etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %. |
| Kierroksen nousu                   | Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.                                                                                                     |
| Kierroksen lasku                   | Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.                                                                                                    |
| 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                                                                                                                                                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kuormitus     | Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden. |
| Hengitystahti | Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).                                                                                                                                            |
| Aika alueella | Kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.                                                                                                                                              |

#### Valot

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

#### Maastopyöräilyn tehokkuus

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

## Navigointikentät

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

## Muut kentät

| Nimi                         | Kuvaus                                                                                          |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Akun varaus                  | Akun jäljellä oleva virta.                                                                      |
| Kalorit                      | Kulutettujen kalorien kokonaismäärä.                                                            |
| GPS-signaalin voimakkuus     | GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.                                                            |
| Kierrokset                   | Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.                                       |
| 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.          |
| Kierroksen NP    | Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.                    |

| Nimi                   | Kuvaus                                                                                |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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    | Aajan 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.                        |

## 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.                                                                                                                                             |
| Ajoitusporttiosan ajan muutos | Käytettäessä ajoitusportteja nykyisen osan ajan ja nopeimmin ajamasi osan ajan ero.                                                                                                                 |

## Harjoitukset

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

## Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

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

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

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

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

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

## Sykealuelaskenta

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

## Renkaan koko ja ympärysmitta

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.



