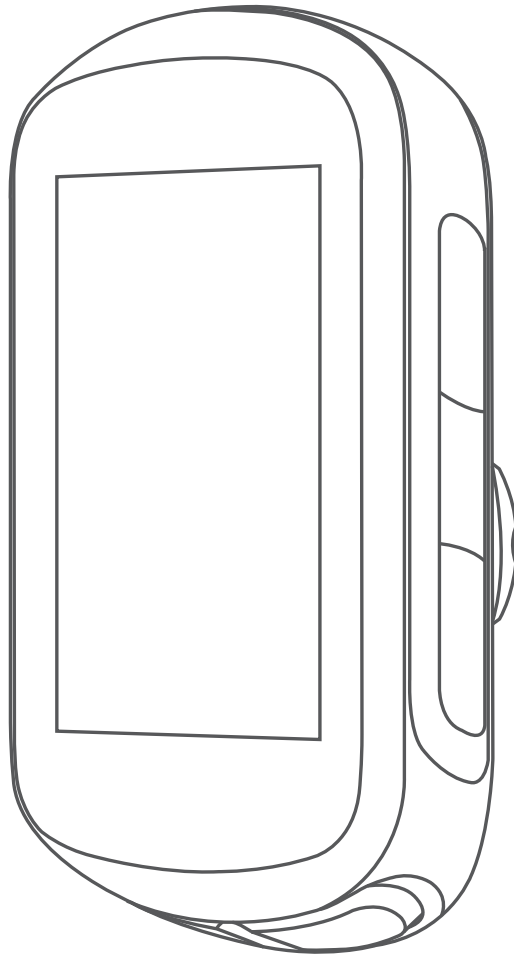




EDGE® 130

Käyttöopas

© 2018 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

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

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

M/N: A03402

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	7
Laitteen esittely	1	Kuntoilutavoitteet	7
Tilakuvakkeet	1	Palautumisaika	7
Pariliitos älypuheliimeen	1	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	8
Vakiotelineen asentaminen	1	Langattomien anturien pariliitos	8
Laitteen Edge irrottaminen	1	Harjoittelu voimamittarien avulla	8
Laitteen lataaminen	1	Voimamittarin kalibroiminen	8
Tietoja akusta	2	Voima polkimissa	8
Satelliittisignaalien etsiminen	2	Tilannetietoisuus	8
Widgetien tarkasteleminen	2	Historia	8
Taustavalon käyttäminen	2	Ajotietojen tarkasteleminen	9
Harjoittelu	2	Matkan poistaminen	9
Lähteminen matkaan	2	Tietojen hallinta	9
Tallennetun matkan seuraaminen	2	Laitteen liittäminen tietokoneeseen	9
Osuudet	2	Tiedostojen siirtäminen laitteeseen	9
Strava™ osuudet	3	Tiedostojen poistaminen	9
Garmin Connect osuuden seuraaminen	3	USB-kaapelin irrottaminen	9
Osuuden ajaminen kilpaa	3	Kaikkien yhteismäärien näyttäminen	9
Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti	3	Laitteen mukauttaminen	9
Osuuksien tietojen tarkasteleminen	3	Järjestelmäasetukset	9
Osuuden poistaminen	3	Laitteen kielen vaihtaminen	9
Reitit	3	Mittayksiköiden muuttaminen	9
Garmin Connect reitin seuraaminen	3	Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen	9
Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla	4	käytöstä	9
Reitin tietojen tarkasteleminen	4	Automaattisen sammutustoiminnon käyttäminen	9
Reitin poistaminen	4	Ajoasetukset	9
Sisäharjoittelu	4	Satelliittiasetuksen muuttaminen	10
Kierrosten merkitseminen	4	Hälytykset	10
Käyttäminen:Auto Pause®	4	Puhelinasetukset	10
Automaattisen vierityksen käyttäminen	4	Laajennetun näyttötilan määrittäminen	10
Tietokenttien muuttaminen	4	Poistuminen laajennetusta näyttötilasta	10
Tietonäytön lisääminen	4	Laitteen tiedot	10
Tietonäytön poistaminen	4	Tekniset tiedot	10
Omat tilastot	4	Edge - tekniset tiedot	10
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	4	Sykevyön tekniset tiedot	10
Omat ennätykset	4	Nopeus- ja poljinanturin tekniset tiedot	10
Omien ennätysten tarkasteleminen	4	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen	11
Oman ennätyksen palauttaminen	4	tarkasteleminen	11
Oman ennätyksen poistaminen	5	Laitteen huoltaminen	11
Navigointi	5	Laitteen puhdistaminen	11
Sijainnit	5	Sykevyön huoltaminen	11
Sijainnin merkitseminen	5	Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	11
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin	5	Sykevyön pariston vaihtaminen	11
Navigoiminen takaisin alkuun	5	Nopeus- ja poljinanturin pariston vaihtaminen	11
Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen	5	Vianmääritys	11
Käyttäjän sijaintien tarkasteleminen kartassa	5	Laitteen uudelleenkäynnistäminen	11
Karttakuvakkeiden mukauttaminen	5	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	11
Sijainnin siirtäminen	5	Akunkeston maksimoiminen	12
Tallennetun sijainnin poistaminen	5	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	12
Bluetooth yhteysominaisuudet	5	Laitteen kieli on väärä	12
Garmin Connect	5	O-renkaat	12
Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun	6	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	12
Hätätoiminto	6	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	12
Hätätoiminnon määrittäminen	6	Tuotepäivitykset	12
Avun pyytäminen	6	Lisätietojen saaminen	12
Hätätoimintoviestin peruuttaminen	6	Liite	12
Ladattavat Connect IQ ominaisuudet	6	Tietokentät	12
Langattomat anturit	6	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	13
Nopeusanturin asentaminen	6	Sykealuelaskenta	13
Poljinanturin asentaminen	6	Renkaan koko ja ympärysmitta	13
Tietoja nopeus- ja poljinantureista	7	Hakemisto	15
Sykevyön asettaminen paikalleen	7		

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



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

Tilakuvakkeet

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

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

Pariliitos älypuheliin

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

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Käynnistä laite painamalla -painiketta pitkään.
Laitteen kieli valitaan, kun laite käynnistetään ensimmäisen kerran. Seuraavassa näytössä kehoitetaan pariliittämään laite älypuheliin.

VIHJE: voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla -painiketta pitkään ja valitsemalla **Puhelin > Tila > Pariliitä puhelin**.

- 3 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

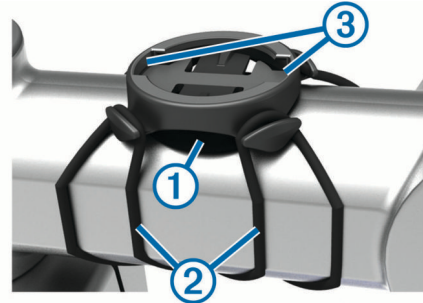
- Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
- Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse tai valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

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

Vakiotelineen asentaminen

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

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



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



Laitteen Edge irrottaminen

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

Laitteen lataaminen

HUOMAUTUS

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

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

HUOMAUTUS: laite ei lataudu, jos lämpötila on hyväksytyn alueen ulkopuolella (*Edge - tekniset tiedot, sivu 10*).

- 1 Avaa USB-portin ② suojus ①.



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

Tietoja akusta

VAROITUS

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

Satelliittisignaalien etsiminen

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

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

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

Widgetien tarkasteleminen

Laite sisältää esiladattuna useita widgeteja. Pariliitä laite älypuheliin, jotta voit käyttää Edge laitetta tehokkaasti.

- Valitse aloitusnäytössä tai .



Laite selaa widgeteja.

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

Taustavalon käyttäminen

- Sytytä taustavalo painamalla mitä tahansa painiketta.
- Voit säätää aikakatkaisua painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla **Järjestelmä** > **Taustavalon aika** ja valitsemalla vaihtoehdon.

Harjoittelu

Lähteminen matkaan

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

- 1 Käynnistä laite painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
 näkyy tasaisena, kun laite on valmis.
- 3 Valitse aloitusnäytössä .
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla .

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

HUOMAUTUS: historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 5 Lopeta ajanotto valitsemalla .
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Jatka ajoa valitsemalla **Jatka**.
 - Lopeta ajo ja tallenna se valitsemalla **Tallenna matka**.
VIHJE: voit valita ajon tyypin. Tarkat ajotyyppien tiedot ovat tärkeitä pyöräilyyn sopivien reittien suunnittelun kannalta Garmin Connect tilillä.
 - Voit lopettaa ajon ja poistaa sen laitteesta valitsemalla **Hylkää matka**.
 - Voit navigoida takaisin lähtöpaikkaan valitsemalla **Palaa alkuun**.
 - Voit merkitä ja tallentaa sijaintisi valitsemalla **Merkitse sijainti**.

Tallennetun matkan seuraaminen

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

Osuudet

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

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

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

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia Edge 130 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-widgetiin. Lisätietoja on osoitteessa 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 5).

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.
- 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.

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



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

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

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

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

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

Osuuden poistaminen

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

Reitit

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

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

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

Garmin Connect reitin seuraaminen

Reitin lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 5).

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

Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla

- Jos lisää lämmittelyn, aloita reitti painamalla ►-painiketta ja lämmittele normaalisti.
- Pysy poissa reitiltä lämmittelyn aikana. Kun olet valmis aloittamaan, suuntaa reitille. Kun olet reitillä, näyttöön tulee ilmoitus.
HUOMAUTUS: kun valitset ►, Virtual Partner aloittaa harjoituksen heti. Se ei odota, että lopetat lämmittelyn.
- Näytä reitin kartta vierittämällä siihen.
Jos poistut reitiltä, laite näyttää ilmoituksen.

Reitin tietojen tarkasteleminen

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

Reitin poistaminen

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Navigointi > Reitit**.
- Valitse reitti.
- Valitse **Poista > Kyllä**.

Sisäharjoittelu

Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä sisäharjoittelua varten tai akun säästämiseksi.

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Ajoasetukset > GPS > Ei 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.

Kierrosten merkitseminen

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

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Ajoasetukset > Kierrokset**.
- Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Auto Lap**, jos haluat käyttää Auto Lap ominaisuutta.
Laite merkitsee kierroksen automaattisesti järjestelmäasetusten mukaan 5 mailin tai 5 kilometrin välein (**Järjestelmäasetukset**, sivu 9).
 - Valitse **Kierros-painike**, jos haluat käyttää ↻-painiketta kierroksen merkitsemiseen suorituksen aikana.

Käyttäminen:Auto Pause®

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

HUOMAUTUS: aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Ajoasetukset > Auto Pause**.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Ajoasetukset > Autom. vieritys**.
- Valitse näyttönopeus.

Tietokenttien muuttaminen

Voit muuttaa tietokenttien yhdistelmiä sivuilla, jotka tulevat näkyviin, kun ajanotto on käynnissä (**Tietokentät**, sivu 12).

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Ajoasetukset > Tietosivut**.
- Valitse ► > **Asettelu**.
- Voit vaihtaa asettelua valitsemalla ▼ tai ▲.
- Voit ottaa asettelun käyttöön valitsemalla ►.
- Voit muokata tietokenttiä valitsemalla ▼ tai ▲.

Tietonäytön lisääminen

Voit lisätä tietonäyttöjä näkymään ajanoton aikana.

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Ajoasetukset > Tietosivut**.
- Valitse ▼ > **Lisää uusi**.
- Valitse lisättävä näyttö.
Joitakin näyttöjä voi mukauttaa (**Tietokenttien muuttaminen**, sivu 4).

Tietonäytön poistaminen

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Ajoasetukset > Tietosivut**.
- Avaa poistettava tietosivu valitsemalla ▼.
- Valitse ► > **Poista > Kyllä**.

Omat tilastot

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

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Omat tilastot > Käyttäjäprofiili**.
- Valitse jokin vaihtoehto.

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Omat tilastot > Omat ennätykset**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- Paina ≡-painiketta pitkään.
- Valitse **Omat tilastot > Omat ennätykset**.

- 3 Valitse palautettava ennätys.
- 4 Valitse **Asetukset** > **Käytä edellistä** > **Kyllä**.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen poistaminen

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

Navigointi

Navigointiominaisuudet ja -asetukset koskevat myös reittien (*Reitit, sivu 3*) ja osuuksien (*Osuudet, sivu 2*) navigointia.

- Sijainnit (*Sijainnit, sivu 5*)
- Kartta-asetukset (*Käyttäjän sijaintien tarkasteleminen kartassa, sivu 5*)

Sijainnit

Voit tallentaa sijainteja laitteeseen.

Sijainnin merkitseminen

Sijainnin merkitseminen edellyttää satelliittien etsimistä ensin. Sijainti on piste, joka tallennetaan laitteeseen. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä.

- 1 Lähde matkaan (*Lähteminen matkaan, sivu 2*).
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Merkitse sijainti**.
Näyttöön tulee ilmoitus. Kunkin sijainnin oletuskuvake on lippu (*Karttakuvakkeiden mukauttaminen, sivu 5*).

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

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

Navigoiminen takaisin alkuun

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa reitin vaiheessa.

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

Laite navigoi takaisin matkan lähtöpisteeseen.

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen

Voit tarkastella tallennettujen sijaintien tietoja esimerkiksi korkeudesta ja karttakoordinaateista.

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

Käyttäjän sijaintien tarkasteleminen kartassa

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

Karttakuvakkeiden mukauttaminen

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

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

Sijainnin siirtäminen

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

Tallennetun sijainnin poistaminen

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

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

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

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

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

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

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit laitteessa.

Yhteisösisivustot: voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösisivustossa, kun lataat suorituksen sivustoon Garmin Connect.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -hälytykset laitteeseen.

Garmin Connect

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

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa connect.garmin.com.

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

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

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



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisösivustoissa.

Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun

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

Hätätoiminto

⚠ HUOMIO

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

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

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

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

Hätätoiminnon määrittäminen

- 1 Asenna Garmin Connect Mobile sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.
- 2 Pariliitä älypuhelin laitteeseen (*Pariliitos älypuhelimeen, sivu 1*).
- 3 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen sovellusasetuksista **Hätäyhteyshenkilöt** ja määritä ajajatietosi sekä hätäyhteyshenkilöt.
Kukin valitsemasi yhteyshenkilö saa viestin, joka ilmoittaa hänen olevan hätäyhteyshenkilö.
- 4 Ota GPS käyttöön Edge laitteessa (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 10*).

Avun pyytäminen

Jotta voit pyytää apua, ota GPS käyttöön Edge laitteessa ja avaa Garmin Connect Mobile sovellus.

- 1 Ota hätätoiminto käyttöön painamalla -painiketta viiden sekunnin ajan.

Laite antaa äänimerkin ja lähettää viestin, kun laskurin aika on kulunut.

VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla , ennen kuin laskurin aika on kulunut.

- 2 Tarvittaessa voit lähettää viestin heti valitsemalla .

Hätätoimintoviestin peruuttaminen

Voit peruuttaa hätätoimintoviestin Edge laitteesta tai pariliitetyssä älypuhelimessa, ennen kuin viesti lähetetään hätäyhteyshenkilöille.

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

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.

Langattomat anturit

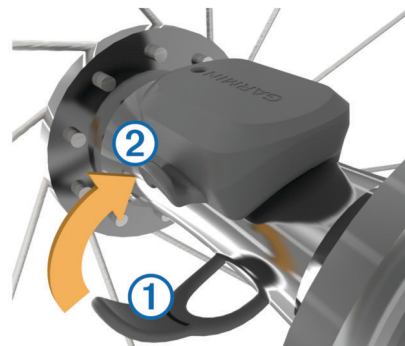
Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa buy.garmin.com.

Nopeusanturin asentaminen

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

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

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



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

- 3 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä rengasta.

Anturi ei saa osua muihin pyörän osiin.

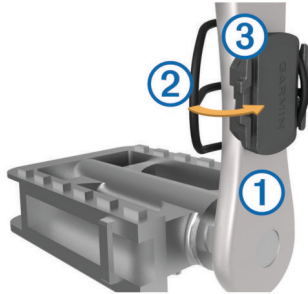
HUOMAUTUS: merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

Poljinanturin asentaminen

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

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

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



- 4 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä poljinkampea.
Anturi ja hihnat eivät saa osua muihin pyörän osiin tai kenkään.
HUOMAUTUS: merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.
- 5 Tee 15 minuutin koeajo ja tarkkaile anturia ja hihnoja, etteivät ne ole vaurioituneet.

Tietoja nopeus- ja poljinantureista

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

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

Sykevyön asettaminen paikalleen

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

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

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



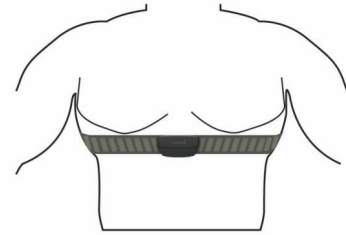
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

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



- 3 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä ④ päät yhteen ⑤.

HUOMAUTUS: pesumerkki ei saa taittua.



Logojen Garmin on oltava ylöspäin.

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

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

VIHJE: jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmääritysvinkit ([Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 7).

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita ([Sykevyön huoltaminen](#), sivu 11).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.

Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.

- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealue-laskenta](#), sivu 13-osion taulukosta.

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

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.

Palautumisaajan näyttäminen

Ennen kuin voit käyttää palautumisaikatoimintoa, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 8). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat

tarkimman ennusteen määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeen (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 4).

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Omat tilastot > Palautumisoheutus**.

3 Lähde matkaan.

4 Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.

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

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 8). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman ennusteen määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeen (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 4).

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

1 Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.

2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.

3 Paina -painiketta pitkään.

4 Valitse **Omat tilastot > Maksimaalinen hapenottokyky**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana mittarissa.



Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute[®] luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset*, sivu 13) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten

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

- Tarkista ennen ajoa, että laite, sykemittari ja voimamittari toimivat oikein, ne on pariliitetty ja niiden akussa on tarpeeksi virtaa.
- Aja 20 minuuttia ja varmista, että sykkeesi on yli 70 % maksimisykkeestäsi.
- Aja 20 minuuttia ja pidä voima suhteellisen tasaisena.

- Vältä mäkiä maastoa.

- Vältä ajamista ryhmässä, joissa ajetaan paljon peräkkäin.

Langattomien anturien pariliitos

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

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

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

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

2 Paina  pitkään.

3 Valitse **Tunnistimet > Lisää tunnistin**.

Näyttöön tulee käytettävissä olevien anturien luettelo.

4 Valitse, mitkä anturit pariliitetään laitteeseen.

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

Harjoittelu voimamittarien avulla

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

- Lisätietoja on voimamittarin käyttöoppaassa.

Voimamittarin kalibroiminen

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

Voimamittarin kalibroitiohjeet näet valmistajan ohjeista.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Tunnistimet**.

3 Valitse voimamittari.

4 Valitse **Asetukset > Kalibro**.

5 Pidä voimamittari aktiivisena polkemalla, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.

6 Seuraa näytön ohjeita.

Voima polkimissa

Vector mittaa voimaa polkimista.

Vector mittaa käyttämäsi voiman satoja kertoja sekunnissa.

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

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Edge laitetta

älykkäiden Varia[™] pyöränvalojen ja takatutkan kanssa.

Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: Edge ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express*, sivu 12).

Historia

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

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

Kun laitteen muisti on täynnä, näyttöön tulee ilmoitus. Laite ei

poista tai korvaa historiatietoja automaattisesti. Lataa historiatiedot säännöllisesti sivustoon Garmin Connect, jotta voit seurata matkatietojasi.

Ajotietojen tarkasteleminen

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

Matkan poistaminen

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

Tietojen hallinta

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

Laitteen liittäminen tietokoneeseen

HUOMAUTUS

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

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

Tiedostojen siirtäminen laitteeseen

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
Windows tietokoneissa laite näkyy siirrettävänä levynä tai kannettavana laitteena. Mac tietokoneissa laite näkyy taltiona.

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

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

Tiedosto näkyy laitteen muistissa olevassa tiedostoluettelossa.

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

- 1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.
HUOMAUTUS: jos käytät Apple® tietokonetta, poista tiedostot kokonaan tyhjentämällä roskakori.

USB-kaapelin irrottaminen

Jos laite on liitetty tietokoneeseen siirrettävänä laitteena tai taltiona, laite on poistettava tietokoneesta turvallisesti, jotta tietoja ei häviäisi. Jos laite on liitetty Windows tietokoneeseen

kannettavana laitteena, laitteen turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

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

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

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

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

Laitteen mukauttaminen

Järjestelmäasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse Järjestelmä.

Kieli: asettaa laitteen näyttökielen ([Laitteen kielen vaihtaminen](#), sivu 9).

Taustavalon aika: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Äänet: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä näppäin- ja hälytysäänet ([Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä](#), sivu 9).

Yksikkö: määrittää laitteessa käytetyt mittayksiköt.

Aika: määrittää aika-asetukset.

Sijaintimuoto: voit määrittää maantieteellisten koordinaattitietojen näyttömuodon.

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

Nollaa: voit palauttaa järjestelmän oletusasetukset tai poistaa kaikki käyttäjätiedot ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 11).

Tietoja: näyttää ohjelmistoversion ja laitetunnuksen. Voit myös tarkistaa ohjelmistopäivitykset ([Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen](#), sivu 11).

Laitteen kielen vaihtaminen

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

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan ja nopeuden mittayksiköitä.

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

Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

Automaattisen sammutustoiminnon käyttäminen

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

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

Ajoasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse Ajoasetukset.

Tietosivut: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia tietonäyttöjä ajomatkaa varten (*Tietokenttien muuttaminen*, sivu 4).

Hälytykset: määrittää harjoitushälytykset ajomatkaa varten (*Hälytykset*, sivu 10).

Kierrokset: määrittää Auto Lap ominaisuuden asetukset (*Kierrosten merkitseminen*, sivu 4).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallennuksen, kun pysähdyt (*Käyttäminen:Auto Pause*, sivu 4).

Autom. vieritys: voit selata kaikkia tietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen*, sivu 4).

Osuuden hälyt.: ottaa käyttöön kehotteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista (*Osuudet*, sivu 2).

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

GPS: voit poistaa käytöstä GPS-toiminnon (*Sisäharjoittelu*, sivu 4) tai muuttaa satelliittiasetusta (*Satelliittiasetuksen muuttaminen*, sivu 10).

Satelliittiasetuksen muuttaminen

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

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

Hälytykset

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

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

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

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin (*Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä*, sivu 9).

Puhelinasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse Puhelin.

Pyydä apua: voit lähettää nimesi ja GPS-sijaintisi automaattisella tekstiviestillä Garmin Connect hätäyhteyshenkilöille (*Avun pyytäminen*, sivu 6).

Tila: voit ottaa käyttöön langattoman Bluetooth tekniikan.

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

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

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

Laajennetun näyttötilan määrittäminen

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

- 1 Paina Edge laitteen -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Laajenn. näyttö** > **Yhdistä uusi laite**.
- 3 Valitse yhteensopivassa Garmin kellossa **Asetukset** > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi** > **Laajenn. näyttö**.
- 4 Viimeistele pariliitos seuraamalla Edge laitteen ja Garmin kellon näytön ohjeita.
Pariliitetyn kellon tietonäytöt näkyvät Edge laitteessa, kun laitteet on pariliitetty.
HUOMAUTUS: normaalit Edge laitteen toiminnot ovat poissa käytöstä, kun laajennettu näyttötila on käytössä.

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

Poistuminen laajennetusta näyttötilasta

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

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Edge - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 15 h
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuuudet	ANT+ 2,4 GHz (nimellinen 1 dBm) Bluetooth 2,4 GHz (nimellinen 1 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ¹

Sykevyön tekniset tiedot

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

Nopeus- ja poljinanturin tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Noin 12 kuukautta (1 tunti päivässä)
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Langaton taajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö
Vesitiiviys	1 ATM ³

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

² Laite kestää painetta, joka vastaa 30 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

³ Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

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

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

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

Kiinnitä suojus tiukasti, jotta USB-portti ei vahingoitu.

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

Laitteen puhdistaminen

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen käyttäen pientä määrää mieto pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

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

Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Irrota ristipääruuvitaltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
- 2 Irrota kansi ja paristo.



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.

HUOMAUTUS: älä kiristä muttereita liian tiukalle.

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

Nopeus- ja poljinanturin pariston vaihtaminen

merkkivalo välähtää punaisena kahden kierroksen jälkeen merkiksi siitä, että paristo on lähes lopussa.

- 1 Etsi anturin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi ①.



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

VIHJE: voit irrottaa pariston kannesta teipinpalalla ③ tai magneetilla.



- 4 Odota 30 sekuntia.
- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes merkki osoittaa lukitusasentoa.

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

Vianmääritys

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

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

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

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin.

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

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

Akunkeston maksimoiminen

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Järjestelmäasetukset*, sivu 9).
- Poista langaton Bluetooth-tekniikka käytöstä (*Puhelinasetukset*, sivu 10).
- Valitse **GPS**-asetus (*Satelliittiasetuksen muuttaminen*, sivu 10).
- Poista langattomat anturit, joita et enää käytä.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express™ sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
- Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
 - Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Laitteen kieli on väärä

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Valitse luettelon ensimmäinen kohta.
- 4 Valitse kieli - ja -painikkeella.

O-renkaat

Telineisiin on saatavilla vaihtohihnat (O-renkaat).

HUOMAUTUS: käytä vain EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer) -vaihtohihnoja. Siirry osoitteeseen <http://buy.garmin.com> tai ota yhteys Garmin jälleenmyyjään.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

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

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa.

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

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

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

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset

- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

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

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan valinnaisia lisävarusteita.

Aika: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Aika määränp.: arvioitu jäljellä oleva aika määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Aika seur.: arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Akun tila: pyöränvalon akun jäljellä oleva virta.

Akun varaus: akun jäljellä oleva virta.

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonn.: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

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

ETA määr.: arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpään (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.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

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

Kesk. kierr.aika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimäär. syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskipojinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen pojinnopeus.

Kierr. pojinn.: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen pojinnopeus.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

Lasku yhteensä: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Määränp. sijainti: viimeinen reitin tai harjoituksen piste.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

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

Matkamittari: muuttuva luku, kaikkien matkojen kuljettu yhteispituus. Tämä luku ei nolaudu, kun matkan tiedot nolataan.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinn.: pyöräily. Poljinkammen kierrosmäärä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Seuraavan sijainti: seuraava reitin tai harjoituksen piste.

SY (% max): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

Valok. kulman tila: etuvalon valokeilan tila.

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

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

Voima - keskim.: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

Voima - kierros: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

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

Voima - maksimi: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

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

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

Sykealuelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardio-vaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardio-vaskulaarinen 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

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

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

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

Hakemisto

A

aika, hälytykset 10
ajanotto 1, 2, 8
ajoasetukset 2
akku
 lataaminen 1
 maksimoiminen 9, 12
 tyyppi 2
 vaihtaminen 11
ANT+ anturit 6, 8
 pariliitos 8
 voimamittarit 8
asentaminen 1, 6
asetukset 1, 9–11
 laite 9
Auto Lap 4
Auto Pause 4
Automaattinen vieritys 4

B

Bluetooth anturit 6
Bluetooth tekniikka 1, 5, 10

C

Connect IQ 6

G

Garmin Connect 1, 3, 5, 6, 12
Garmin Express, ohjelmiston päivittäminen 12
GLONASS 10
GPS 1, 4, 10
 signaali 2, 12

H

harjoittelu 2
 näytöt 4
 ohjelmat 2
hihnat 12
historia 2, 4, 8, 9, 11
 lähettäminen tietokoneeseen 5, 6
 poistaminen 9
 tarkasteleminen 9
hälytykset 10
häätätoiminto 6
häätäyhteyshenkilöt 6

J

järjestelmäasetukset 9

K

kalibroiminen, voimamittari 8
kalori, hälytykset 10
kartat 5
kieli 9, 12
kierrokset 1, 4
kuvakkeet 1, 5
käyttäjäprofiili 4
käyttäjätiedot, poistaminen 9

L

laajennettu näyttö 10
laite, huolto 11
laitteen asetusten nollaaminen 11
laitteen kiinnittäminen 1
laitteen mukauttaminen 4, 5
laitteen puhdistaminen 11
lisävarusteet 6, 8, 12

M

Maksimaalinen hapenottokyky 8, 13
matka, hälytykset 10
mittayksiköt 9
mukautetut tietokentät 4

N

navigointi 5
 palaa alkuun 5
nopeus- ja poljinanturit 1, 6, 7, 11
nopeus- ja poljinnopeustunnistimet 6

O

O-renkaat. Katso hihnat
ohjelmisto, päivittäminen 12
omat ennätykset 4
 poistaminen 5
osuudet 2, 3
 poistaminen 3

P

painikkeet 1
palaa alkuun 5
palautuminen 7
pariliitos
 ANT+ anturit 8
 älypuhelin 1
pariston vaihtaminen 11
poistaminen, kaikki käyttäjätiedot 9
poljinnopeus 7
polkimet 8
profiilit, käyttäjä 4
pyöräily 8
pyöräkoot 13
pyörän anturit 8
päivitykset, ohjelmisto 9, 12

R

reitit 3, 4
 lataaminen 3
 poistaminen 4

S

satelliittisignaalit 2, 10, 12
sijainnit 5
 haku 5
 kartta-asetukset 5
 luokat 5
 lähettäminen 6
 löytäminen kartan avulla 5
 poistaminen 5
 tallentaminen 5
sisäharjoittelu 4
sovellukset 5
 älypuhelin 1
suoritukset, aloittaminen 2
suoritusten tallentaminen 2
syke 1, 4
 alueet 7, 13
 mittari 4, 7, 8, 11

T

tapahtumantunnistus 6
taustavalo 2
tekniset tiedot 10
tiedostot, siirtäminen 9
tiedot
 jakaminen 10
 näytöt 4
 siirtäminen 5, 6, 9
 tallentaminen 5
tietojen jakaminen 10
tietojen tallentaminen 5, 6, 9
tietojen tyhjentäminen 11
tietokentät 4, 6, 12
tietokone, yhdistäminen 9

U

USB 12
 yhteyden katkaiseminen 9

V

vianmääritys 7, 11, 12
virransäästö 9
virta 8
voima, mittarit 4, 7, 8

W

widgetit 2

Ä

älypuhelin 5, 6, 10
 pariliitos 1

äänet 9

