

GARMIN®

Edge® 20/25



Käyttöopas

© 2015 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garminin 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® ja Edge® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™ ja Garmin Express™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garminin nimenomaista lupaa.

Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Mac® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa.

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

Mallinro: A02643

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Vianmääritys	7
Painikkeet	1	Ohjelmiston päivittäminen	7
Tilakuvakkeet	1	Tuki ja päivitykset	7
Vakiotelineen asentaminen	1	Lisätietojen saaminen	7
Laitteen Edge irrottaminen	1	Akunkeston maksimoiminen	7
Lähteminen pyörälentille	1	Satelliittisignaalin etsiminen	7
Laitteen lataaminen	1	Laitteen asetusten nollaaminen	7
Harjoittelu	2	O-renkaat	7
Ajotilan asettaminen	2	Laitteen tietojen näyttäminen	7
Aika-, matka- tai kaloritavoitteen muokkaaminen	2	Liite	7
Ajotilan vaihtaminen	2	Tietokentät	7
Sisäharjoittelu	2	Sykealueelaskenta	8
Kierrosten merkitseminen	2	Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	8
Käyttäminen: Auto Pause®	2	Hakemisto	9
Automaattisen vierityksen käyttäminen	2		
Tietokenttien muuttaminen	2		
Historia	2		
Matkan tarkasteleminen	2		
Matkan poistaminen	2		
Omat ennätykset	2		
Omien ennätysten tarkasteleminen	3		
Omien ennätysten poistaminen	3		
Pyörän kokonaismäärien tarkasteleminen	3		
Pyörän kokonaismäärien nollaaminen	3		
Garmin Connect	3		
Tietojen lähettäminen Garmin Connect tilille	3		
Tietojen hallinta	3		
USB-kaapelin irrottaminen	3		
Bluetooth yhteysominaisuudet	3		
Älypuhelimien pariliittäminen Edge 25	3		
Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä	4		
Älykkäiden ilmoitusten poistaminen käytöstä	4		
Navigointi	4		
Reitit	4		
Reitin hakeminen verkosta	4		
Kilpaileminen osuutta vastaan	4		
Reitin tietojen tarkasteleminen	4		
Reitin poistaminen	4		
Reittiasetukset	4		
ANT+ anturit	4		
Valinnaisen sykevyön asettaminen paikalleen	4		
Poljinanturin asentaminen	5		
ANT+ anturien pariliitos	5		
Maksimisykkeen asettaminen	5		
Tietoja sykealueista	5		
Kuntoilutavoitteet	5		
Sykehälytysten asettaminen	5		
Laitteen mukauttaminen	5		
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	5		
Järjestelmäasetukset	6		
Aika-asetukset	6		
Laitteen tiedot	6		
Tekniset tiedot	6		
Edge - tekniset tiedot	6		
Sykevyön tekniset tiedot	6		
Nopeus- ja poljinanturin tekniset tiedot	6		
Laitteen huoltaminen	6		
Laitteen puhdistaminen	6		
Sykevyön huoltaminen	6		
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	6		
Sykevyön pariston vaihtaminen	6		
Nopeus- ja poljinanturin pariston vaihtaminen	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.

Painikkeet



①	Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
②	Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.
③	Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän aloitusnäytössä voit näyttää laitteen valikon.
④	Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä. Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.

Tilakuvakkeet

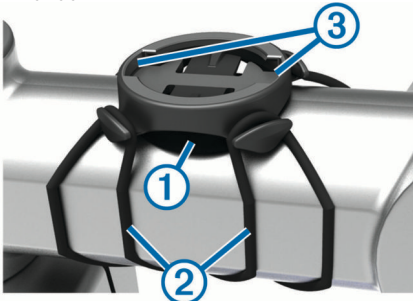
Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

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

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 keuhdistuvat 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.



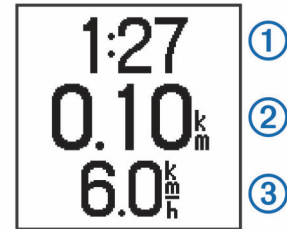
Laitteen Edge irrottaminen

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

Lähteminen pyörälenkille

Laite toimitetaan osittain ladattuna. Sinun on ehkä ladattava laite (*Laitteen lataaminen*, sivu 1) ennen ajoa. Jos Edge 25 laitteen mukana toimitettiin ANT+® anturi, laitteet on jo pariliitetty.

- 1 Käynnistä laite painamalla painiketta ① pitkään.
 - 2 Valitse aloitusnäytössä ②.
 - 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja. Satelliittipalkit näkyvät kiinteinä, kun laite on valmis.
 - 4 Aloita ajanotto valitsemalla ③.
- HUOMAUTUS:** historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Näytä lisää tietosivuja valitsemalla ④.



Laite tallentaa ajanoton aikana aikaa ①, matkaa ②, nopeutta ③, kokonaisnousua ja kaloreita. Jos käytät valinnaista sykevyötä, näet syke- ja sykealueetiedot.

VIHJE: voit mukauttaa tietokenttiä (*Tietokenttien muuttaminen*, sivu 2).

- 6 Lopeta ajanotto valitsemalla ④.
- 7 Valitse Tallenna.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

- 1 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 2 Kohdista laturin tapit laitteen takapuolella olevien liitinpintojen kanssa ja työnnä laturia ①, kunnes se napsahtaa paikalleen.



3 Lataa laitteen akku täyteen.

Harjoittelu

Ajotilan asettaminen

1 Valitse ► > **Ajon asetukset** > **Ajotila**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Perus** voit aloittaa ajamisen ulkona (*Lähteminen pyörälennille, sivu 1*) tai sisällä (*Sisäharjoittelu, sivu 2*).

HUOMAUTUS: tämä on oletusarvoinen ajotila.

- Valitsemalla **Seurattavat harjoitukset** voit seurata Garmin Connect™ tililtäsi ladattua reittiä (*Reitin hakeminen verkosta, sivu 4*).
- Valitsemalla **Aika** voit harjoitella tiettyä aikatavoitetta varten.
- Valitsemalla **Matka** voit harjoitella tiettyä matkatavoitetta varten.
- Valitsemalla **Kalorit** voit harjoitella tiettyä kaloritavoitetta varten.

3 Tarvittaessa voit määrittää mukautetun aika-, matka- tai kaloritavoitteen arvon.

4 Valitse ➡.

Kun saavutat aika-, matka- tai kaloritavoitteen, näyttöön tulee ilmoitus. Lisäksi laitteesta kuuluu merkkiäni, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 6*).

Aika-, matka- tai kaloritavoitteen muokkaaminen

Jos harjoittelet tiettyä aika-, matka- tai kaloritavoitetta varten, voit muuttaa tavoiteasetusta muokkaamalla nykyistä ajotilaa.

1 Valitse ► > **Ajon asetukset** > **Ajotila** > **Muokkaa**.

2 Anna mukautettu arvo.

3 Valitse ➡.

Ajotilan vaihtaminen

1 Valitse ► > **Ajon asetukset** > **Ajotila** > **Vaihda tilaa**.

2 Valitse vaihtoehto.

3 Jos harjoittelet tiettyä aika-, matka- tai kaloritavoitetta varten, anna mukautettu arvo.

4 Jos seuraat reittiä, valitse Garmin Connect tililtäsi ladattu reitti.

5 Valitse ➡.

Sisäharjoittelu

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

1 Valitse ► > **Ajon asetukset** > **Käytä sisätiloissa**.

Laite siirtyy ajanottotilaan.

2 Aloita ajanotto valitsemalla ►.

Kun GPS ei ole käytössä, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole valinnainen anturi, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen (vain Edge 25). Kun

käynnistät laitteen seuraavan kerran, se hakee taas satelliittisignaaleja.

Kierrosten merkitseminen

Auto Lap® toiminnolla voit merkitä kierroksen aina tietyn matkan välein automaattisesti (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein), ja voit merkitä kierroksia myös manuaalisesti. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

1 Valitse ▼ > **Asetukset** > **Ajoasetukset** > **Kierrokset**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Auto Lap** ja käytä Auto Lap toimintoa valitsemalla matka.
- Valitse **Kierros-painike** > **Ota käyttöön**, jos haluat käyttää ➡-painiketta kierroksen merkitsemiseen suorituksen aikana.

Käyttäminen: Auto Pause®

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

HUOMAUTUS: aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.

Valitse ▼ > **Asetukset** > **Ajoasetukset** > **Auto Pause** > **Ota käyttöön**.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1 Valitse ▼ > **Asetukset** > **Ajoasetukset** > **Automaattinen vieritys**.

2 Valitse näyttönopeus.

Tietokenttien muuttaminen

Voit muuttaa tietokenttien yhdistelmiä sivuilla, jotka tulevat näkyviin, kun ajanotto on käynnissä.

1 Valitse ▼ > **Asetukset** > **Ajoasetukset** > **Tietokentät**.

2 Valitse sivu.

3 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Historia

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

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

Kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja. Lataa historiatietosi Garmin Connect palveluun säännöllisesti, jotta voit seurata kaikkia ajotietojasi.

Matkan tarkasteleminen

1 Valitse ▼ > **Historia** > **Matkat**.

2 Valitse matka.

Matkan poistaminen

1 Valitse ▼ > **Historia** > **Matkat**.

2 Valitse matka.

3 Valitse ► > **Hylkää** > **Kyllä**.

Omat ennätykset

Kun saat matkan päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit matkan aikana. Omiin ennätyksiin

kuuluvat nopein aikasi vakiomatkalla, pisin matka ja korkein nousu matkan aikana.

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Valitse ▼ > **Historia** > **Ennätykset**.
- 2 Selaa ennätyksiä valitsemalla ▼.

Omien ennätysten poistaminen

- 1 Valitse ▼ > **Historia** > **Ennätykset**.
- 2 Valitse poistettava ennätys.
- 3 Valitse **Tyhjennä?** > **Kyllä**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Valitse ▼ > **Historia** > **Ennätykset**.
- 2 Valitse palautettava ennätys.
- 3 Valitse **Käytä edellistä** > **Käytä ennätystä**.

Pyörän kokonaismäärien tarkasteleminen

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

- 1 Valitse ▼ > **Historia** > **Yhteensä**.
- 2 Voit tarkastella matkan tai laitteen kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Pyörän kokonaismäärien nollaaminen

- 1 Valitse ▼ > **Historia** > **Yhteensä** > **Nollaa**.
- 2 Valitse laitteen tai matkojen kokonaismäärien nollaus.
VIHJE: voit nollata matkojen kokonaismäärät, mutta säilyttää laitteen kokonaismäärät, ja tallentaa uuden matkalokin.
- 3 Valitse **Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

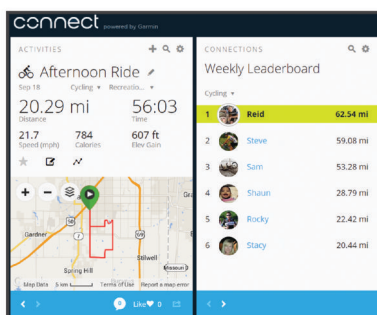
Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

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 yhteisöisivustoissa.

Tietojen lähettäminen Garmin Connect tilille

Voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi kattavaa analyysia varten. Näet kartan suorituksestasi ja voit jakaa suorituksiasi kavereiden kanssa.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tietojen hallinta

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

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.

USB-kaapelin irrottaminen

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

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehdoista:
 - Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
 - Vedä tietokoneessa Mac taltion symboli roskakoriin.
- 2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

Bluetooth yhteysominaisuudet

Edge 25 laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voit käyttää yhteensopivassa älypuhelimessa tai mobiililaitteessa Garmin Connect Mobile sovelluksen kautta. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/intosports/apps.

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

Suoritusten lataukset: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect mobiilisovellukseen heti, kun suoritus on tallennettu.

Yhteisö sivustot: voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisö sivustossa, kun lataat suorituksen Garmin Connect mobiilisovellukseen.

Ilmoitukset: näyttää puhelu- ja tekstiviesti-ilmoitukset Edge 25 laitteessa.

Älypuhelimien pariliittäminen Edge 25

- 1 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports/apps ja lataa älypuhelimellesi Garmin Connect mobiilisovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 3 Valitse Edge 25 laitteessa ▼ > **Asetukset** > **Bluetooth** > **Liitä älypuhelin**.
- 4 Avaa Garmin Connect Mobile sovellus ja yhdistä laite näytön ohjeiden mukaisesti.
Saat ohjeet alkumäärittelyn yhteydessä, ja ne ovat myös Garmin Connect Mobile sovelluksen ohjeessa.

Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

- Valitse Edge 25 laitteessa ▼ > Asetukset > Bluetooth > Pois käytöstä.
- Älypuhelimien käyttöoppaassa on lisätietoja langattoman Bluetooth tekniikan poistamisesta käytöstä.

Älykkäiden ilmoitusten poistaminen käytöstä

Valitse Edge 25 laitteessa ▼ > Asetukset > Bluetooth > Älykkäät ilmoitukset > Pois käytöstä.

Navigointi

Reitit

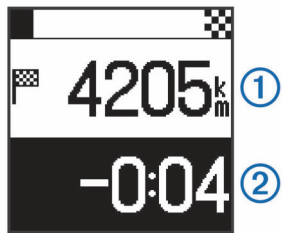
Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit noudattaa tallennettua reittiä, 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 hakeminen verkosta

Sinun on luotava Garmin Connect tili, jotta voit ladata reitin Garmin Connect tililtä www.garminconnect.com/start.

- Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
 - Siirry osoitteeseen (*Tietojen lähettäminen Garmin Connect tilille, sivu 3*).
 - Luo uusi reitti tai valitse valmis reitti.
 - Valitse **Lähetä laitteeseen**.
 - Irrota laite.
 - Valitse ▼ > Reitit.
 - Valitse reitti.
 - Valitse **Tee harjoitus**.
 - Aloita ajanotto valitsemalla ►.
- Kartta tulee näkyviin, ja edistymispalkki näkyy näytön yläreunassa.
- 10 Tarvittaessa voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla ▼.



Voit näyttää matkan reitin loppuun ① ja sen, miten paljon olet edellä reitin ajasta tai jäljessä siitä ②.

Kilpaileminen osuutta vastaan

Voit ladata Garmin Connect tililtäsi reittejä, jotka sisältävät osuuksia. Osuudet ovat virtuaalisia kilpailureittejä. Voit kilpailla osuutta vastaan ja verrata suoritustasi omiin aiempiin suorituksiisi, Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöiden suorituksiin tai muiden Garmin Connect yhteisön jäsenten suorituksiin. Kun lataat suoritustietosi Garmin Connect tilillesi, näet sijaintisi osuudella.

- Ala seurata reittiä, joka sisältää osuuden (*Reitin hakeminen verkosta, sivu 4*).

Näyttöön tulee ilmoitus, kun olet lähellä osuuden aloituspistettä.

- Ala kilpailla osuutta vastaan.

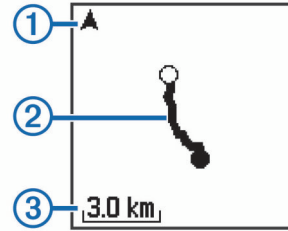
Laite näyttää osuudella kuluneen ajan.

Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

Reitin tietojen tarkasteleminen

- Valitse ▼ > Reitit.
- Valitse reitti.
- Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää reitin ajan, matkan ja kokonaisnousun.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.

Kartan ominaisuudet



①	Osoittaa pohjoiseen
②	Reittiviiva
③	Zoomaustaso

Reitin poistaminen

- Valitse ▼ > Reitit.
- Valitse reitti.
- Valitse **Poista** > Kyllä.

Reittiasetukset

Valitse ▼ > Asetukset > Reittiasetukset.

Käännöskehoitteet: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä käännöskehoitteet navigointiohjeet.

Osuuskehoitteet: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kehoitteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista.

ANT+ anturit

Edge 25 voidaan käyttää langattomien ANT+ anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

Valinnaisen sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS

Sykevyö voi aiheuttaa hiertymiä, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä moduulin keskikohtaan, joka koskettaa ihoa. Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin. Älä käytä aurinkovoidetta.

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

- Pujota yksi hihnan kieleke ① sykevyön aukon ② läpi.

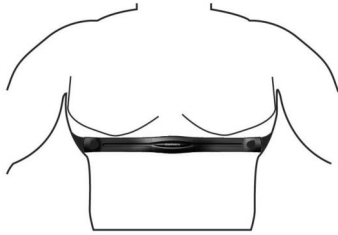


- Paina kieleke alas.

- Kostuta moduulin taustapuolen elektrodit ③, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 4 Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.



Garmin® logon pitäisi olla oikeinpäin.

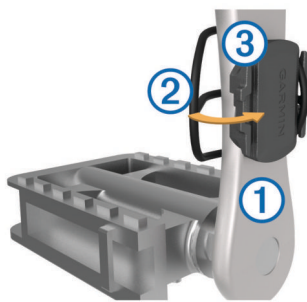
- 5 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän sykevyöstä. Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

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.

ANT+ anturien pariliitos

Kun yhdistät laitteeseen ANT+ anturin ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Ensimmäisen pariliitoksen muodostamisen jälkeen laite yhdistää automaattisesti anturiin, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

HUOMAUTUS: jos Edge 25 laitteen mukana toimitettiin ANT+ anturi, laitteet on jo pariliitetty.

- 1 Asenna anturi tai aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Valitse ▼ > **Asetukset** > **Yhdistä anturit**.

- 3 Tuo laite enintään 1 cm:n päähän anturista ja odota, kun laite yhdistää anturiin.

Kun laite tunnistaa anturin, näyttöön tulee ilmoitus.

Maksimisykkeen asettaminen

Laite arvioi maksimisykkeesi ja määrittää oletusarvoiset sykealueet alkumäärityksen käyttäjäprofiilitietojen avulla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi. Määritä maksimisykkeesi (jos tiedät sen), jotta laite laskee kaloritiedot mahdollisimman tarkasti.

- 1 Valitse ▼ > **Asetukset** > **Käyttäjäprofiili** > **Maksimisyke**.
- 2 Aseta maksimisykkeesi.

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 8-osion taulukosta.

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

Sykehälytysten asettaminen

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

- 1 Valitse ► > **Ajon asetukset** > **SY-hälytys**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit käyttää olemassa olevaa sykealuetta valitsemalla sykealueen.
 - Voit mukauttaa maksimiarvoa valitsemalla **Mukautettu > Korkea > Ota käyttöön** ja määrittämällä arvon.
 - Voit mukauttaa minimiarvoa valitsemalla **Mukautettu > Matala > Ota käyttöön** ja määrittämällä arvon.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen tai mukautetun arvon. Lisäksi laitteesta kuuluu merkkiäni, jos äänet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 6).

Laitteen mukauttaminen

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja maksimisykeasetuksesi ([Maksimisykkeen asettaminen](#), sivu 5). Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Valitse ▼ > **Asetukset** > **Käyttäjäprofiili**.
- 2 Valitse vaihtoehto.

Järjestelmäasetukset

Valitse ▼ > Asetukset > Järjestelmä.

Tekstin kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: määrittää aika-asetukset (*Aika-asetukset*, sivu 6).

Taustavalon aika: Määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalon sammuu.

Äänet: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä äänet. Voit määrittää näppäinten ja hälytysviestien merkkiään.

Yksikkö: määrittää laitteessa käytetyt mittayksiköt.

GLONASS: ottaa GLONASS-toiminnon käyttöön ja poistaa sen käytöstä. Laite etsii satelliitteja oletusarvoisesti GPS-toiminnolla. Voit parantaa suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa GPS-paikannusta käyttämällä sekä GPS- että GLONASS-toimintoa. Akun virta kuluu nopeammin, kun GPS- ja GLONASS-toimintoja käytetään yhtäaikaan.

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

Tietoja: näyttää ohjelmistoversion ja laitetunnuksen.

Aika-asetukset

Valitse ▼ > Asetukset > Järjestelmä > Aika.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aseta aika: voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti GPS-sijaintisi perusteella.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Edge - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 8 h
Käyttölämpötila	–15–60 °C (5–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ tiedonsiirto-protokolla (vain Edge 25 laite) Langaton Bluetooth Smart tekniikka (vain Edge 25)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ¹

Sykevyön tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	Noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)
Käyttölämpötila	–10–50 °C (14–122 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö
Vesitiiviys	1 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.

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/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö
Vesitiiviys	1 ATM ²

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 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

Huuhtelee laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholeille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

• Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.

• Pese hihna käsin ajoittain käyttäen pientä määrää mietoja pesuainetta, kuten astianpesunestettä.

HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa hihnaa.

• Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.

• Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

Älä koskaan laita akkuja suuhun. Jos joku on nielassut akun, ota yhteys lääkäriin tai paikalliseen myrkytyskeskukseen.

Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HUOMIO

Kysy lisätietoja akkujen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Sykevyön pariston vaihtaminen

1 Etsi sykevyön takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



- 2 Avaa kansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään (nuoli osoittaa kohtaa **OPEN**).
- 3 Irrota kansi ja paristo.
- 4 Odota 30 sekuntia.
- 5 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 6 Käännä kansi takaisin kiinni myötäpäivään kolikon avulla (nuoli osoittaa kohtaa **CLOSE**).

Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, sinun on ehkä pariliitettävä sykevyö laitteen kanssa 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 kanta 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 kanta myötäpäivään, kunnes merkki osoittaa lukitusasentoa.
HUOMAUTUS: merkkivalo välähtää punaisena ja vihreänä muutaman sekunnin ajan, kun paristo on vaihdettu. Kun merkkivalo välähtää vihreänä ja lakkaa vilkkumasta, laite on aktiivinen ja valmis lähettämään tietoja.

Vianmääritys

Ohjelmiston päivittäminen

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 sovellus lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta, kun Garmin Express sovellus lataa ohjelmistoa.
VIHJE: jos ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella ei onnistu, sinun on ehkä ladattava suoritushistoriasi Garmin Connect sovellukseen ja poistettava se sen jälkeen laitteesta. Sen jälkeen päivityksen pitäisi mahtua laitteen muistiin.

Tuki ja päivitykset

Garmin Express (www.garmin.com/express) helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa.

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

Lisätietojen saaminen

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin jälleenmyyjältä.

Akunkeston maksimoiminen

- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä Edge 25 laitteessa (*Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä*, sivu 4).
- Poista **GLONASS** (*Järjestelmäasetukset*, sivu 6).

Satelliittisignaalien etsiminen

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

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

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

HUOMAUTUS: laitteen asetusten nollaaminen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

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

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.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, GPS-version ja ohjelmistotiedot.

Valitse ▼ > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Tietoja**.

Liite

Tietokentät

Tietojen näyttämiseen joissakin tietokentissä tarvitaan ANT+ lisävarusteita (vain Edge 25).

Aika: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Kok.nousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Lyöntiä/min: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava kytkettynä yhteensopivaan sykemittariin.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

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

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

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason 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

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ LAITETTA HYVÄKSYT SEURAAVAN OHJELMISTON KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUKSEN EHDOT. LUE TÄMÄ SOPIMUS HUOLELLISESTI.

Garmin Ltd. ja/tai sen tytäryhtiöt myöntävät käyttäjälle rajallisen käyttöoikeuden tämän laitteen kiinteään ohjelmistoon (Ohjelmisto) suoritettavassa binaarimuodossa tuotteen normaalin käytön yhteydessä. Ohjelmiston nimi sekä omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajilla.

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannaisteoksia. Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoisi Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

Hakemisto

A

aika, asetukset **6**
ajanotto **1**
ajastin **1, 2**
akku
 lataaminen **1**
 maksimoiminen **4, 6, 7**
 vaihtaminen **7**
alueet, syke **5**
ANT+ anturit **4**
asentaminen **1, 5**
asetukset **6**
Auto Lap **2**
Auto Pause **2**
Automaattinen vieritys **2**

B

Bluetooth tekniikka **1, 3, 4**

G

Garmin Connect **3, 4**
Garmin Express
 laitteen rekisteröiminen **7**
 ohjelmiston päivittäminen **7**
GPS **1**
 lopettaminen **2**
 signaali **7**

H

harjoitus **3**
 sivut **1**
 tilat **2**
hinnat **7**
historia **1–3**
 lähettäminen tietokoneeseen **3**
 poistaminen **2, 3**
hälytykset **5**

J

järjestelmäasetukset **6**

K

kartat **4**
 päivittäminen **7**
kello **6**
kierrokset **1, 2**
kuvakkeet **1**
käyttäjäprofiili **5**
käyttäjätiedot, poistaminen **3**

L

laitteen asetusten nollaaminen **7**
laitteen kiinnittäminen **1**
laitteen puhdistaminen **6**
laitteen rekisteröiminen **7**
laitteen tunnus **7**
lataaminen **1**
lisävarusteet **4, 7**

N

navigointi **4**
nopeus- ja poljinanturit **1, 5, 7**

O

O-renkaat. *Katso* hinnat
ohjelmisto
 päivittäminen **7**
 versio **7**
ohjelmiston käyttöoikeussopimus **8**
omat ennätykset **2, 3**
 palauttaminen **3**
 poistaminen **3**
osuudet **4**

P

painikkeet **1, 6**
pariliitos, älypuhelin **3**
paristo, vaihtaminen **6**
pariston vaihtaminen **6**

poistaminen
 historia **3**
 kaikki käyttäjätiedot **3**
 omat ennätykset **3**
profiilit, käyttäjä **5**
päivitykset, ohjelmisto **7**

R

reitit **4**
 lataaminen **4**
 poistaminen **4**

S

satelliittisignaalit **7**
sovellukset **3**
 älypuhelin **3**
suoritusten tallentaminen **1**
syke **1**
 alueet **5, 8**
 hälytykset **5**
 mittari **4–6**

T

taustavalo **1**
tekniset tiedot **6**
tiedot
 siirtäminen **3**
 tallentaminen **3**
tietojen tallentaminen **3**
tietokentät **2, 7**
tuotteen rekisteröiminen **7**

U

USB **7**
 irrottaminen **3**

V

valikko **1**
vianmääritys **7**

Ä

älypuhelin **4**
 pariliitos **3**
 sovellukset **3**

