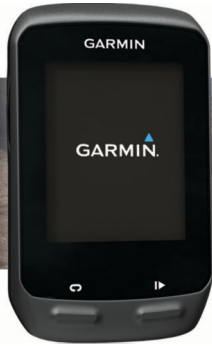


**GARMIN**<sup>®</sup>

**Edge<sup>®</sup> 510**



**Käyttöopas**

© 2013 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. New Leaf® on Angeion Corporationin rekisteröity tavaramerkki. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peakware LLC:n tavaramerkkejä. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>1</b>	Shimano® Di2™ vaihteiden käyttäminen.....	9
Aloitus.....	1	Tilannetietoisuus.....	9
Laitteen lataaminen.....	1	ANT+ antureiden pariliitos.....	9
Tietoja akusta.....	1	Pariliitoksen muodostaminen sykevyyden kanssa.....	9
Vakiotelineen asentaminen.....	1	Vaa'an käyttäminen.....	9
Etukiinnityksen asentaminen.....	1	Garmin Index™ älyvaa'an tiedot.....	9
Laitteen Edge irrottaminen.....	2	<b>Historia</b> .....	<b>9</b>
Laitteen käynnistäminen.....	2	Matkan tarkasteleminen.....	9
Painikkeet.....	2	Kaikkien tietojen näyttäminen.....	9
Satelliittisignaalien etsiminen.....	2	Matkan lähettäminen sivustoon Garmin Connect.....	9
<b>Harjoittelu</b> .....	<b>3</b>	Garmin Connect.....	9
Lähteminen matkaan.....	3	Bluetooth® yhteysominaisuudet.....	10
Hälytykset.....	3	Matkan lähettäminen älypuheliimeen.....	10
Aluehälytysten asettaminen.....	3	Historiatietojen poistaminen.....	10
Toistuvan hälytyksen asettaminen.....	3	Tiedon tallennus.....	10
Harjoitukset.....	3	Tietojen hallinta.....	10
Harjoituksen hakeminen verkosta.....	3	Laitteen liittäminen tietokoneeseen.....	10
Harjoituksen luominen.....	3	Tiedostojen siirtäminen laitteeseen.....	10
Harjoitusvaiheiden toistaminen.....	4	Tiedostojen poistaminen.....	11
Harjoituksen aloittaminen.....	4	USB-kaapelin irrottaminen.....	11
Harjoituksen lopettaminen.....	4	<b>Laitteen mukauttaminen</b> .....	<b>11</b>
Harjoituksen muokkaaminen.....	4	Profiilit.....	11
Harjoituksen poistaminen.....	4	Pyöräprofiilin päivittäminen.....	11
Tietoja harjoituskalenterista.....	4	Toimintoprofiilin päivittäminen.....	11
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien		Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	11
käyttäminen.....	4	Tietoja aktiivikuntoilijoista.....	11
Käyttäminen: Virtual Partner®.....	4	Bluetooth asetukset.....	11
Reitit.....	4	Tietoja harjoitteluasetuksista.....	11
Reitin luominen laitteellasi.....	4	Tietosivujen mukauttaminen.....	12
Reitin hakeminen verkosta.....	5	Auto Pause -toiminnon käyttäminen.....	12
Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla.....	5	Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan.....	12
Reitin näyttäminen kartassa.....	5	Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	12
Reitin nopeuden muuttaminen.....	5	Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	12
Reitin pysäyttäminen.....	5	Alkuilmoituksen muuttaminen.....	12
Reitin poistaminen.....	5	Järjestelmäasetukset.....	12
Osuudet.....	5	GPS-asetukset.....	12
Strava™ osuudet.....	5	Näyttöasetukset.....	13
Osuuden lataaminen verkosta.....	5	Tiedontallennusasetukset.....	13
Osuuksien käyttöönotto.....	5	Mittayksiköiden määrittäminen.....	13
Osuuden ajaminen kilpaa.....	5	Kokoonpanoasetusten muuttaminen.....	13
Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	5	Laitteen kielen vaihtaminen.....	13
Osuuden asetukset.....	6	Laitteen merkkiäänten määrittäminen.....	13
Osuuden poistaminen.....	6	Aikavyöhykkeet.....	13
Omat ennätykset.....	6	<b>Laitteen tiedot</b> .....	<b>13</b>
Omien ennätysten palauttaminen.....	6	Tekniset tiedot.....	13
Harjoitusalueet.....	6	Edge - tekniset tiedot.....	13
Nopeusalueiden asettaminen.....	6	Sykevyyden tekniset tiedot.....	13
<b>ANT+ anturit</b> .....	<b>6</b>	Nopeus- ja poljinanturin tekniset tiedot.....	13
Sykevyyden asettaminen paikalleen.....	6	GSC 10 - tekniset tiedot.....	13
Sykealueiden määrittäminen.....	6	Laitteen huoltaminen.....	14
Tietoja sykealueista.....	6	Laitteen puhdistaminen.....	14
Kuntoilutavoitteet.....	7	Sykevyyden huoltaminen.....	14
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	7	Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot.....	14
Nopeusanturin asentaminen.....	7	Sykevyyden pariston vaihtaminen.....	14
Poljinanturin asentaminen.....	7	Nopeus- ja poljinanturin pariston vaihtaminen.....	14
Tietoja nopeus- ja poljinantureista.....	7	GSC 10 -tunnistimen pariston vaihtaminen.....	14
GSC™ 10 -laitteen asentaminen.....	7	<b>Vianmääritys</b> .....	<b>15</b>
Tietoja GSC 10:stä.....	8	Laitteen asetusten nollaaminen.....	15
Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot.....	8	Käyttäjätietojen poistaminen.....	15
Harjoittelu voimamittarien avulla.....	8	Akunkeston maksimoiminen.....	15
Voima-alueiden määrittäminen.....	8	Taustavalon kirkkauden vähentäminen.....	15
Voimamittarin kalibroiminen.....	8	Taustavalon aikakatkaisun säätäminen.....	15
Voima polkimissa.....	8	Automaattisen virrankatkaisun käyttäminen.....	15
		Kosketusnäytön kalibroiminen.....	15
		Kosketusnäytön lukitseminen.....	15

Kosketusnäytön avaaminen .....	15
Lisätietojen saaminen .....	15
Lämpötilalukemat .....	15
Laitteen tietojen näyttäminen .....	15
Ohjelmiston päivittäminen .....	15
<b>Liite .....</b>	<b>15</b>
Laitteen rekisteröiminen .....	15
Tietokentät .....	15
Sykealueelaskenta .....	17
Renkaan koko ja ympärysmitta .....	17
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus .....	18
<b>Hakemisto .....</b>	<b>19</b>

## 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.

### Aloitus

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, määritä laite tekemällä nämä toimet ja tutustu laitteen perusominaisuuksiin.

- 1 Asenna laite vakiotelineeseen (*Vakiotelineen asentaminen*, sivu 1) tai etukiinnitykseen (*Etukiinnityksen asentaminen*, sivu 1).
- 2 Käynnistä laite (*Laitteen käynnistäminen*, sivu 2).
- 3 Etsi satelliitteja (*Satelliittisignaalin etsiminen*, sivu 2).
- 4 Lähde matkaan (*Lähteminen matkaan*, sivu 3).
- 5 Lataa laite (*Laitteen lataaminen*, sivu 1).
- 6 Rekisteröi laite (*Laitteen rekisteröiminen*, sivu 15).
- 7 Lataa matka sivustoon Garmin Connect™ (*Matkan lähettäminen sivustoon Garmin Connect*, sivu 9).

### 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 alle 0 °C tai yli 45 °C (32 - 113 °F).

- 1 Avaa suojus ① mini-USB-liitännästä ②.



- 2 Liitä USB-kaapelin pienempi pää mini-USB-liitännään.
- 3 Liitä kaapelin USB-liitin muuntajaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- 4 Liitä muuntaja pistorasiaan.  
Laite käynnistyy, kun liität sen virtalähteeseen.

- 5 Lataa laitteen akku täyteen.

Täyteen ladattua akkua voi käyttää enintään 15 tunnin ajan, ennen kuin se on ladattava uudelleen.

### Tietoja akusta

#### VAROITUS

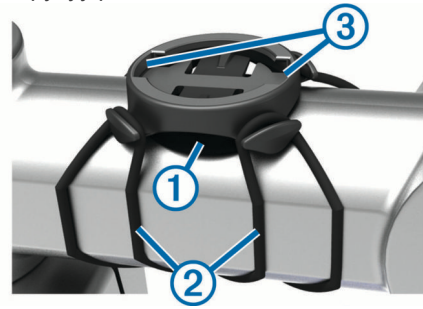
Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

### Vakiotelineen asentaminen

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

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

Kumikiekkheet kohdistuvat pyöräpidikkeen taustapuolelle, jotta pidike pysyy paikallaan.



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

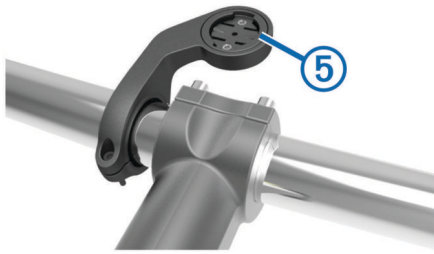


### Etukiinnityksen asentaminen

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



- 3 Tarvittaessa voit vaihtaa kiinnityksen suuntaa irrottamalla kiinnityksen takana ③ olevat ruuvit, kiertämällä liittintä ④ ja kiinnittämällä ruuvit takaisin.
- 4 Aseta kumityyny ohjaustangon ympäri:
  - Jos ohjaustangon paksuus on 25,4 mm, käytä paksumpaa tyynyä.
  - Jos ohjaustangon paksuus on 31,8 mm, käytä ohuempaa tyynyä.
- 5 Aseta ohjaustangon liitin kumityynyn ympärille.
- 6 Kiinnitä ruuvit takaisin.  
**HUOMAUTUS:** Garmin® suosittelee kiristysmomenttia 0,8 Nm (7 lbf-tuumaa). Tarkista ruuvien kireys ajoittain.
- 7 Kohdista Edge laitteen takana olevat kiekkheet polkupyöräpidikkeen loviin ⑤.



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

### Laitteen Edge irrottaminen

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

### Laitteen käynnistäminen

Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, sen näyttöön tulee kehote määrittää järjestelmä ja profiilit.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Jos laitteen mukana on toimitettu ANT+® antureita (kuten sykemittari tai nopeus- taikka poljinanturi), voit aktivoida ne määrittämissä yhteydessä.

Lisätietoja ANT+ antureista on kohdassa *ANT+ anturit*, sivu 6.

### Painikkeet



①	Valitsemalla tämän voit syyttää ja sammuttaa taustavalon. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
②	Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä.
③	Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä.

### Aloitussäätö esittely

Aloitussäätöstä voit käyttää laitteen Edge kaikkia toimintoja nopeasti.

	Valitsemalla voit vaihtaa pyöräprofiiliin.
MATKA	Valitsemalla voit lähteä matkaan.
Tie	Valitsemalla voit vaihtaa toimintoprofiiliin.

	Valitsemalla voi hallita historiaa, reittejä ja harjoituksia.
	Valitsemalla voit avata määrittämissä.

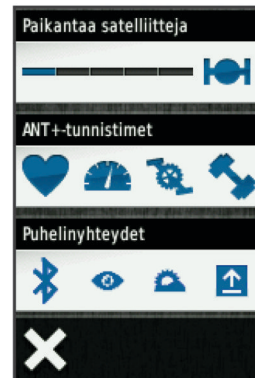
### Kosketusnäytön käyttäminen

- Näytä ajanoton päällekkäiskuva napauttamalla näyttöä, kun ajanotto on käynnissä.  
Ajanoton päällekkäiskuvan avulla voit käyttää asetuksia ja hakuominaisuuksia matkan aikana.
- Tallenna muutokset ja sulje sivu valitsemalla .
- Valitsemalla voit sulkea sivun ja palata edelliselle sivulle.
- Voit palata edelliselle sivulle valitsemalla .
- Palaa aloitusnäyttöön valitsemalla .
- Vieritä valitsemalla ja .
- Tarkastele yhteyssivua valitsemalla .
- Poista kohde valitsemalla .

### Yhteyssivun näyttäminen

Yhteyssivulla näkyy satelliittisignaalien, ANT+-tunnistimien ja älypuhelimiesi tila.

Valitse aloitusnäytössä sivun yläosassa oleva tilarivi.



Yhteyssivu avautuu. Vilkkuva kuvake tarkoittaa, että laite tekee hakuja. Voit muuttaa asetuksia valitsemalla tarvittavan kuvakkeen.

### Taustavalon käyttäminen

- Voit ottaa taustavalon käyttöön milloin tahansa koskettamalla näyttöä.
- Valitsemalla voit säätää taustavalon kirkkautta ja aikakatkaisua.



### Satelliittisignaalien etsiminen

Hae satelliittisignaaleja, jotta voit käyttää GPS-jäljitys- ja -navigointiominaisuuksia.

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 Valitse aloitusnäytössä **MATKA**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.  
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.  
**VIHJE:** lähde liikkeelle vasta, kun ajanottosivu avautuu (*Lähteminen matkaan*, sivu 3).

## Harjoittelu

### Lähteminen matkaan

Nopeuden ja matkan tallentaminen edellyttää satelliittisignaalien etsimistä (*Satelliittisignaalien etsiminen*, sivu 2) tai laitteen pariliittämistä valinnaiseen ANT+ tunnistimeen.

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

- 1 Valitse aloitusnäytössä **MATKA**.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla ►.

Aika <b>00:03:20</b>	
Nopeus <b>16.1 km/h</b>	
Matka <b>894 m</b>	
Poljinnopeus <b>83 r/p.m</b>	Syke <b>163 b/p.m</b>

- 4 Voit näyttää lisää tietosivuja pyyhkäisemällä näyttöä.
- 5 Tarkastele tarvittaessa ajanoton päällekkäiskuvaa napauttamalla näyttöä.
- 6 Lopeta ajanotto valitsemalla ►.
- 7 Valitse **Tallenna**.

### Hälytykset

Hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, kalori-, syke-, poljinnopeus- ja voimavoitteen. Hälytysasetukset tallennetaan toimintoprofiilisi kanssa.

#### Aluehälytysten asettaminen

Jos sinulla on valinnainen sykevyö, poljinanturi tai voimamittari, voit asettaa aluehälytyksiä. Aluehälytys ilmoittaa aina, kun laitteen mittausta on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit esimerkiksi määrittää laitteen hälyttämään, kun poljinnopeus on alle 40 tai yli 90 kierrosta minuutissa. Voit myös käyttää aluehälytykseen harjoitusalueita (*Harjoitusalueet*, sivu 6).

- 1 Valitse ✕ > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset**.
- 4 Valitse **Syke**, **Poljinnopeus** tai **Voima**.
- 5 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.
- 6 Anna minimi- ja maksimiarvot tai valitse alueet.
- 7 Valitse tarvittaessa ✓.

Näyttöön tulee ilmoitus aina kun ylität tai alitat määritetyn alueen. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös päästää merkkiäänän (*Laitteen merkkiäänän määrittäminen*, sivu 13).

### Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✕ > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse toimintoprofiili.
- 3 Valitse **Hälytykset**.
- 4 Valitse **Aika**, **Pituus** tai **Kalori**.
- 5 Ota hälytys käyttöön.
- 6 Määritä arvo.
- 7 Valitse ✓.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen merkkiäänän määrittäminen*, sivu 13).

### Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda harjoituksia käyttämällä Garmin Connect -sivustoa ja siirtämällä ne laitteeseesi. Voit myös luoda ja tallentaa harjoituksia suoraan laitteessa.

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

#### Harjoituksen hakeminen verkosta

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan tili Garmin Connect (*Garmin Connect*, sivu 9).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts).
- 3 Luo uusi harjoitus.
- 4 Valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Irrota laite tietokoneesta ja käynnistä se.
- 6 Valitse ■ > **Reitit**.
- 7 Valitse harjoitus.
- 8 Valitse **Tee harjoitus**.

#### Harjoituksen luominen

- 1 Valitse aloitusnäytössä ■ > **Reitit** > +.  
Näyttöön tulee uusi harjoitus. Ensimmäinen vaihe on oletusarvoisesti auki, ja sitä voi käyttää lämmittelyvaiheena.
- 2 Valitse **Nimi** ja lisää harjoituksen nimi.
- 3 Valitse **Lisää uusi vaihe**.
- 4 Valitse vaihe ja valitse **Muokkaa vaihetta**.
- 5 Valitse **Kesto** ja määritä, miten vaihe mitataan.  
Valitsemalla esimerkiksi Pituus voit lopettaa vaiheen tietyn matkan jälkeen.  
Jos valitset Avoin, voit lopettaa vaiheen koska tahansa valitsemalla ↻.
- 6 Kirjoita tarvittaessa arvo **Kesto**-kenttään.
- 7 Valitse **Tavoite** ja valitse vaiheen tavoite.  
Valitsemalla esimerkiksi Syke voit pyrkiä pitämään sykkeen tasaisena tämän vaiheen aikana.
- 8 Tarvittaessa voit valita tavoitealueen tai määrittää mukautetun alueen.  
Voit valita esimerkiksi sykealueen. Aina kun ylität tai alitat määritetyn sykkeen, laite antaa merkkiäänän ja näyttää ilmoituksen.
- 9 Valitse ✓ tarvittaessa **Lepokierros**-kentässä.  
Lepokierroksen aikana ajanotto jatkuu ja tietoja tallennetaan.
- 10 Tallenna vaihe valitsemalla ✓.

11 Tallenna harjoitus valitsemalla ↵.

### Harjoitusvaiheiden toistaminen

Luo harjoitus, joka sisältää vähintään yhden harjoitusvaiheen, jotta voit toistaa harjoitusvaiheita.

1 Valitse **Lisää uusi vaihe**.

2 Valitse **Kesto**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Toisto** voit toistaa vaiheen kerran tai useita kertoja. Voit toistaa esimerkiksi viiden kilometrin pituisen vaiheen kymmenen kertaa.
- Valitsemalla **Toista kunnes** voit toistaa vaihetta tietyn ajan. Voit toistaa esimerkiksi viiden kilometrin vaihetta 60 minuuttia tai kunnes sykkeeäsi on 160 lyöntiä minuutissa.

4 Valitse **Palaa vaiheeseen** ja valitse toistettava vaihe.

5 Tallenna vaihe valitsemalla ✓.

### Harjoituksen aloittaminen

1 Valitse aloitusnäytössä ■ > **Reitit**.

2 Valitse harjoitus.

3 Valitse **Tee harjoitus**.

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

Laitteesta kuuluu äänimerkki, kun olet lopettamassa harjoituksen vaihetta. Näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy, miten paljon aikaa on jäljellä seuraavan vaiheen alkuun.

### Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen milloin tahansa painamalla ↶-painiketta.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa painamalla ▶-painiketta.
- Voit pysäyttää harjoituksen milloin tahansa valitsemalla ■ > **Reitit** > **Lopeta harjoitus**.

### Harjoituksen muokkaaminen

1 Valitse aloitusnäytössä ■ > **Reitit**.

2 Valitse harjoitus.

3 Valitse ✎.

4 Valitse vaihe ja valitse **Muokkaa vaihetta**.

5 Muuta vaiheen ominaisuuksia ja valitse ✓.

6 Tallenna harjoitus valitsemalla ↵.

### Harjoituksen poistaminen

1 Valitse aloitusnäytössä ■ > **Reitit**.

2 Valitse harjoitus.

3 Valitse ✎ > 🗑️ > ✓.

## Tietoja harjoituskalenterista

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

### Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 9).

Voit etsiä harjoitusohjelmia Garmin Connect palvelusta, ajoittaa harjoituksia ja reittejä ja ladata ohjelmia laitteeseen.

1 Liitä laite tietokoneeseen.

2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.

4 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

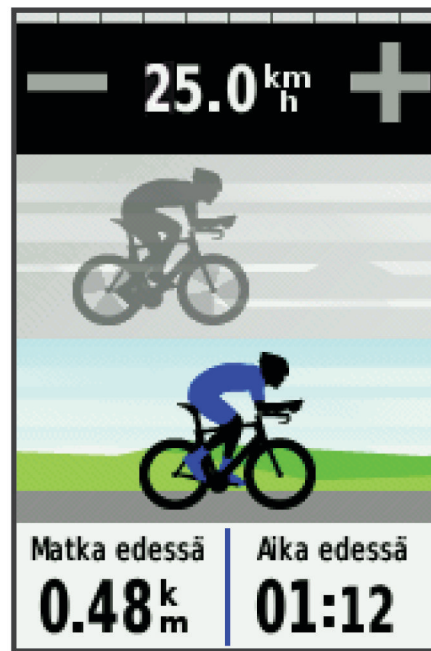
5 Valitse ☑️ ja seuraa näytön ohjeita.

### Käyttäminen: Virtual Partner®

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi.

1 Lähde matkaan.

2 Katso kumpi johtaa selaamalla Virtual Partner -sivulle.



3 Käytä tarvittaessa + ja -painikkeita Virtual Partner-nopeuden mukauttamiseen matkan aikana.

### 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, kilpailit Virtual Partnerin 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.

### Reitin luominen laitteellasi

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

1 Valitse ■ > **Harjoitukset** > ≡ > **Luo uusi**.

2 Valitse suoritus, jonka pohjalta luot reitin.

3 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.

Reitti tulee näkyviin luetteloon.

4 Valitse reitti ja tarkista sen tiedot.

5 Jos haluat muokata reitin tietoja, valitse **Asetukset**.




Voit esimerkiksi muuttaa reitin nimeä tai ottaa käyttöön Virtual Partner toiminnon.


## 6 Valitse > **MATKA**.

### Reitin hakeminen verkosta

Reitin lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan tili Garmin Connect ([Garmin Connect](#), sivu 9).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Luo uusi reitti tai valitse valmis reitti.
- 4 Valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Irrota laite tietokoneesta ja käynnistä se.
- 6 Valitse  > **Harjoitukset**.
- 7 Valitse reitti.
- 8 Valitse **MATKA**.

### Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla


- Jos lisäät lämmittelyn, aloita reitti painamalla -painiketta ja lämmittele normaalisti.
- Pysy poissa reitiltä lämmittelyn aikana. Kun olet valmis aloittamaan, suuntaa reitille. Kun olet reitillä, näyttöön tulee ilmoitus.

**HUOMAUTUS:** kun valitset , Virtual Partner aloittaa harjoituksen heti. Se ei odota, että lopetat lämmittelyn.




- Näytä reitin kartta vierittämällä siihen.  
Jos poistut reitiltä, laite näyttää ilmoituksen.

### Reitin näyttäminen kartassa


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

- 1 Valitse aloitusnäytössä  > **Harjoitukset**.
  - 2 Valitse reitti.
  - 3 Valitse **Asetukset > Karttanäyttö**.
  - 4 Voit näyttää reitin kartassa valitsemalla **Näytä aina > Käytössä**.
  - 5 Valitse **Väri** ja valitse haluamasi väri.
- Reitti näkyy kartassa, kun seuraavan kerran ajat sen lähellä.




### Reitin nopeuden muuttaminen

- 1 Valitse aloitusnäytössä  > **Harjoitukset**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse **MATKA**.
- 4 Vieritä Virtual Partner -sivulle.
- 5  ja -painikkeilla voit säätää reitin loppuun suorittamiseen kuluvan ajan prosenttiosuutta.  
Voit esimerkiksi parantaa harjoitusaikaa 20 prosentilla määrittämällä harjoituksen nopeudeksi 120 %. Kilpaillet Virtual Partner -toimintoa vastaan tavoitteena tehdä 30 minuutin reitti 24 minuutissa.

### Reitin pysäyttäminen

- 1 Näytä ajanoton päällekkäiskuva napauttamalla näyttöä.
- 2 Valitse  > **Harjoitukset > Lopeta reitti**.

### Reitin poistaminen

- 1 Valitse aloitusnäytössä  > **Harjoitukset**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse  > .

## Osuudet

Voit lähettää osuuksia Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit ajaa osuuden kilpaa ja yrittää päihittää oman ennätyksesi tai toisen osuuden aiemmin ajaneen pyöräilijän ennätyksen.

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

### Strava™ osuudet


Voit ladata Strava osuuksia Edge 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](http://www.strava.com).

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.


### Osuuden lataaminen verkosta

Osuuden lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 9).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.  
**HUOMAUTUS:** jos käytät Strava osuuksia, suosikkiosuutesi siirretään automaattisesti laitteeseesi, kun se on yhteydessä Garmin Connect Mobile sovellukseen tai tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Luo uusi osuus tai valitse valmis osuus.
- 4 Valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Irrota laite tietokoneesta ja käynnistä se.
- 6 Valitse  > **Osuudet**.  
Osuus tulee näkyviin luetteloon.

### Osuuksien käyttöönotto




Voit ottaa käyttöön Virtual Partner kilpa-ajon ja lähestyvien osuuksien ilmoitukset.

- 1 Valitse  > **Osuudet**.
- 2 Valitse osuus.
- 3 Valitse **Käytössä**.  
**HUOMAUTUS:** lähestyvien osuuksien ilmoitukset näytetään vain niille osuuksille, jotka on otettu käyttöön.


### 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.
- 3 Jos haluat seurata etenemistäsi, vieritä Virtual Partner näyttöön.
- 4 Jos haluat muuttaa tavoitettasi kilpailun aikana, valitse  tai .  
Voit ajaa kilpaa ryhmän johtajaa, haastajaa tai muita pyöräilijöitä vastaan (mahdollisuuksien mukaan).  
Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

### Osuuksien tietojen tarkasteleminen

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

### 3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
- Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeus**.
- Jos haluat tarkastella osuuden johtajan, ryhmän johtajan, haastajan tai muiden pyöräilijöiden matka-aikoja tai keskinopeuksia tai omaa ennätystäsi ja keskinopeuttasi, valitse **Sijoitustaulukko**.

**VIHJE:** voit vaihtaa tavoitteesi osuudelle valitsemalla jonkin sijoitustaulukon kohdan.

### Osuuden asetukset

Valitse **■** > **Osuudet** > **☰**.

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

**Ota kaikki käyttöön:** ottaa kaikki laitteeseen ladatut osuudet käyttöön.

**Poista kaikki käytöstä:** poistaa kaikki laitteeseen ladatut osuudet käytöstä.

**Muokkaa useita:** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä useita laitteeseen ladattuja osuuksia.

### Osuuden poistaminen

1 Valitse **■** > **Osuudet**.

2 Valitse osuus.

3 Valitse **✕** > **✓**.

### Omat ennätykset

Kun saat matkan päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit matkan aikana. Omiin ennätyksiin kuuluvat nopein aikasi vakiomatalla, pisin matka ja korkein nousu matkan aikana.

### Omien ennätysten palauttaminen

Voit palauttaa oman ennätyksen aiemmin tallennetuksi ennätykseksi.

1 Valitse aloitusnäytössä **■** > **Omat ennätykset**.

2 Valitse **↶**.

3 Valitse ennätys ja valitse **✓**.

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

### Harjoitusalueet

- Sykealueet (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 6*)
- Voima-alueet (*Voima-alueiden määrittäminen, sivu 8*)
- Nopeusalueet (*Nopeusalueiden asettaminen, sivu 6*)

### Nopeusalueiden asettaminen

Laitteessasi on useita nopeusalueita erittäin hitaasta maksiminopeuteesi. Alueiden arvot ovat oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit mukauttaa alueita laitteessasi tai Garmin Connect -sivustossa.

1 Valitse aloitusnäytössä **✕** > **Harjoitusalueet** > **Nopeus**.

2 Valitse alue.

Voit lisätä alueelle mukautetun nimen.

3 Anna minimi- ja maksiminopeuden arvot.

4 Toista vaiheet 2-3 jokaisen alueen kohdalla.

## ANT+ anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ anturien kanssa. Lisätietoa yhteensopivuudesta ja lisäanturien ostosta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

## 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 hihnnaan.



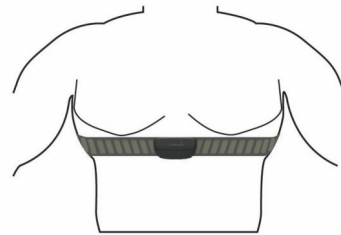
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

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*).

### Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää sykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit manuaalisesti mukauttaa sykealueet omiin tavoitteisiisi (*Kuntoilutavoitteet, sivu 7*). Jotta kalorietodot olisivat mahdollisimman tarkkoja, määritä maksimi-, minimi- ja leposykeesi sekä sykealueet.

1 Valitse aloitusnäytössä **✕** > **Harjoitusalueet** > **Syke**.

2 Anna maksimi-, minimi- ja leposykearvosii.

Alueen arvot päivittyvät automaattisesti, mutta voit silti muokata kutakin arvoa käsin.

3 Valitse **Perusta**:

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maksimista** voit tarkastella ja muokata maksimisyykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **% SYV** voit tarkastella ja muokata leposykkeen prosenttialuetta.

### 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 loukkaantumiseriskiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta, sivu 17*-osion taulukosta.

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

### Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärinä

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

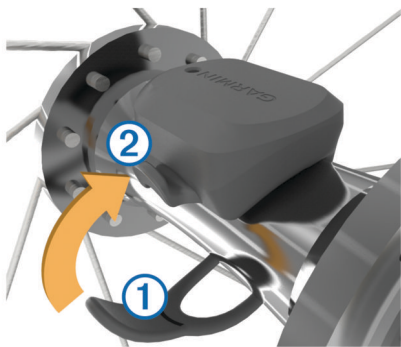
- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
  - Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
  - Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
  - Noudata hoito-ohjeita (*Sykevyyden huoltaminen, sivu 14*).
  - Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
- Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyyttä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyyden toimintaa.
- Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohtot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

### Nopeusanturin asentaminen

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

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

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



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

- 3 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä rengasta. Anturi ei saa osua muihin pyörän osiin.

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

### Poljinanturin asentaminen

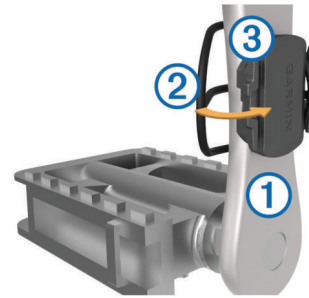
**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole tätä anturia, voit ohittaa tämän kohdan.

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

- 1 Valitse senkokoinen hihna, että se sopii poljinkampeen ① tiukasti.

Valitse pienin mahdollinen hihna, joka ulottuu poljinkammen ympäri.

- 2 Aseta poljinanturin tasainen puoli poljinkammen sisäpuolelle vetopuolen vastakkaiselle puolelle.
- 3 Vedä hihnat ② poljinkammen ympäri ja kiinnitä ne anturin koukkuihin ③.



- 4 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä poljinkampea.

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

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

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

### Tietoja nopeus- ja poljinantureista

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

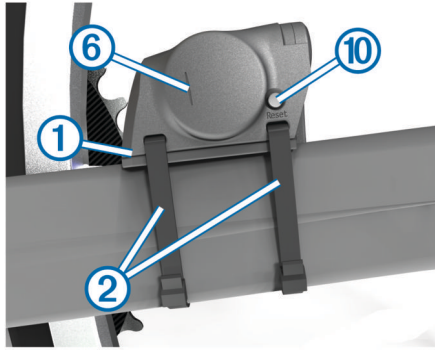
Poljinnopeus tarkoittaa polkemistahtia sen mukaan, miten monta kertaa poljinkampi pyörähtää minuutissa.

### GSC™ 10 -laitteen asentaminen

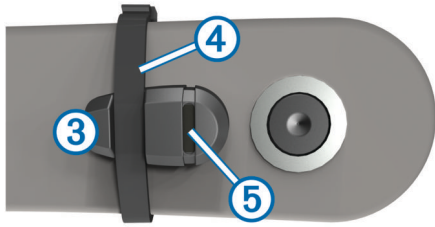
**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole GSC 10 laitetta, voit ohittaa tämän kohdan.

Magneetit on kohdistettava vastaaviin merkkiviivoihin, jotta Edge voi vastaanottaa tietoja.

- 1 Aseta GSC 10 takahaarukkaan (vastakkaiselle puolelle kuin voimansiirto).
- 2 Aseta tarvittaessa litteä kumityyny ① tai kolmion muotoinen kumityyny GSC10 -tunnistimen ja takahaarukan väliin tueksi.

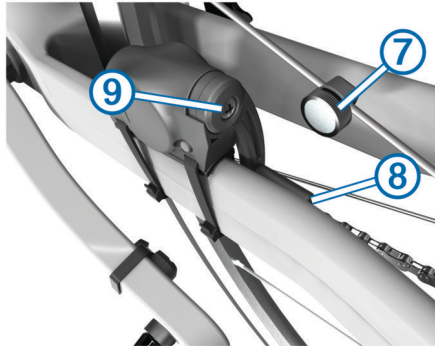


- 3 Kiinnitä GSC 10 löysästi kahdella nippusiteellä ②.  
4 Liitä poljinmagneetti ③ poljinkampeen liimakiinnityksellä ja nippusiteellä ④.



Poljinmagneetin on oltava enintään 5 mm:n päässä GSC 10 -tunnistimesta. Poljinmagneetin merkkiviivan ⑤ on oltava samassa kohdassa kuin GSC 10 -tunnistimen merkkiviiva ⑥.

- 5 Irrota pinnamagneetti ⑦ muoviosasta.



- 6 Aseta pinna muoviosan uraan ja kiristä hiukan. Magneetti voi olla pois päin GSC 10 -tunnistimesta, jos tunnistimen varren ja pinnan välissä ei ole tarpeeksi tilaa. Pinnamagneetin on oltava tunnistimen varren merkkiviivan ⑧ kohdalla.
- 7 Löysää tunnistimen varren ruuvi ⑨.
- 8 Siirrä tunnistimen varsi enintään 5 mm:n päähän poljinmagneetista. Voit parantaa kohdistusta myös kallistamalla GSC 10 -tunnistinta lähemmäksi jompaakumpaa magneettia.
- 9 Valitse **Reset** ⑩ GSC 10 -tunnistimessa. Merkkivalo muuttuu punaiseksi ja sitten vihreäksi.
- 10 Testaa tunnistimen kohdistus polkemalla. Punainen merkkivalo välähtää aina, kun poljinmagneetti ohittaa tunnistimen. Vihreä merkkivalo välähtää aina, kun pinnamagneetti ohittaa tunnistimen varren.
- HUOMAUTUS:** merkkivalo välähtää ensimmäisten 60 ohituksen yhteydessä nollaamisen jälkeen. Paina **Reset**-painiketta uudelleen, jos haluat lisätä ohitusten määrää.
- 11 Kun kaikki on kohdistettu ja toimii oikein, kiristä nippusiteet, tunnistimen varsi ja pinnamagneetti.

Garmin suosittelee kiristysmomenttia 0,21 - 0,27 Nm (1,9 - 2,4 lbf-in), jotta GSC 10 -tunnistimen varren liitos on vesitiivis.

### Tietoja GSC 10:stä

GSC 10 tallentaa poljinnopeustiedot aina. Jos pariliitosta ei ole muodostettu GSC 10:n kanssa, nopeus ja etäisyys lasketaan GPS-tietojen perusteella.

Poljinnopeus tarkoittaa polkemistahtia sen mukaan, miten monta kertaa poljinkampi pyörittää minuutissa. GSC 10:ssä on kaksi tunnistinta: nopeus- ja poljinnopeustunnistin.

### Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot

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

Katso lisätietoja tämän asetuksen muuttamisesta kohdasta *Tiedontallennusasetukset*, sivu 13.

### Harjoittelu voimamittarien avulla

- Osoitteessa [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) on luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (kuten Vector™).
- Lisätietoja on voimamittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta voima-alueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Voima-alueiden määrittäminen*, sivu 8).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn voima-alueen (*Aluehälytysten asettaminen*, sivu 3).
- Mukauta voiman tietokenttiä (*Tietosivujen mukauttaminen*, sivu 12).

### Voima-alueiden määrittäminen

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

- Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Harjoitusalueet** > **Voima**.
- Kirjoita oma FTP-arvo.
- Valitse **Perusta**.
- Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Wattit** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
  - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata FTP-arvon prosenttialueita.

### Voimamittarin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida voimamittarin, se on asennettava oikein, liitettävä GPS-laitteeseen, ja sen on tallennettava tietoja aktiivisesti.

Tarkista voimamittarin kalibrointiohjeet valmistajan ohjeista.

- Valitse aloitusnäytössä ✖.
- Valitse **Pyöräprofiilit**.
- Valitse profiili.
- Valitse 🏠 > **Kalibro**.
- Pidä voimamittari aktiivisena polkemalla, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.
- 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. Koska Vector mittaa oikean ja vasemman jalan voiman erikseen, se näyttää vasemman ja oikean jalan voiman tasapainon.

**HUOMAUTUS:** Vector S järjestelmä ei mittaa vasemman ja oikean jalan voiman tasapainoa.

## Shimano® Di2™ vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää sähköisiä Di2 vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteeseen (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 9*). Voit mukauttaa valinnaisia Di2 tietokenttiä (*Tietosivujen mukauttaminen, sivu 12*). Edge 510 laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

## Tilannetietoisuus

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

**HUOMAUTUS:** Edge ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen, sivu 15*).

## ANT+ antureiden pariliitos

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ anturit, kuten sykevyö, liitetään Garmin laitteeseesi.

1 Tuo laite enintään 3 metrin päähän anturista.

**HUOMAUTUS:** pysy 10 metrin päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

2 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Pyöräprofiilit**.

3 Valitse profiili.

4 Valitse anturi.

5 Ota anturi käyttöön ja valitse **Haku**.

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

## Pariliitoksen muodostaminen sykevyön kanssa

Aseta sykevyö paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

1 Tuo laite enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.

**HUOMAUTUS:** pysy 10 metrin päässä muista ANT+ tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana.

2 Valitse ✖ > **Syke** > **Käytössä** > **Haku**.

Kun sykemittari on liitetty laitteeseesi, tunnistimen tila on Yhdistetty.

## Vaa'an käyttäminen

Jos käytössä on ANT+-yhteensopiva vaaka, laite voi lukea tietoja siitä.

1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Vaaka**.

Näyttöön tulee ilmoitus, kun vaaka löytyy.

2 Seiso vaa'alla, kun laite kehottaa siihen.

**HUOMAUTUS:** jos käytät kehonkoostumusvaakaa, riisu sukat ja kengät, jotta kaikki kehonkoostumusparametrit voidaan lukea ja tallentaa.

3 Astu pois vaa'alta, kun laite kehottaa.

**VIHJE:** jos tapahtuu virhe, astu pois vaa'alta. Astu takaisin, kun laite kehottaa.

## Garmin Index™ älyvaa'an tiedot

Jos sinulla on Garmin Index laite, uusimmat vaakatiedot on tallennettu Garmin Connect tiliisi. Seuraavan kerran kun yhdistät Edge 510 laitteen Garmin Connect tiliisi, vaakatiedot päivitetään Edge 510 käyttäjäprofiiliisi.

## 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.

## Matkan tarkasteleminen

1 Valitse aloitusnäytössä ■ > **Matkat**.

2 Valitse **Viimeisin matka** tai **Kaikki matkat**.

3 Valitse vaihtoehto.

## Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit näyttää kaikki Edge-laitteeseen tallennetut tiedot, kuten matkat, ajan, etäisyyden ja kalorit.

Valitse aloitusnäytössä ■ > **Yhteensä**.

## Matkan lähettäminen sivustoon Garmin Connect

### HUOMAUTUS

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

1 Avaa suojus ① mini-USB-liitännästä ②.



2 Liitä USB-kaapelin pienempi pää mini-USB-liitännään.

3 Liitä USB-kaapelin suurempi pää tietokoneen USB-liitännään.

4 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

5 Seuraa näytön ohjeita.

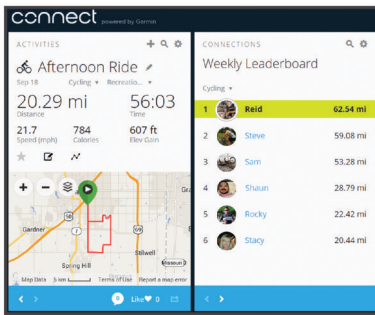
## Garmin Connect

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 aktiviteeteistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja kolmiotteluharjoituksista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Toimintojen tallentaminen:** kun olet saanut toiminnon valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata toiminnon kohteeseen Garmin Connect ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

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

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



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

**Toimintojen jakaminen:** voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne toimintoja, tai julkaista linkkejä toimintoihisi haluamissasi yhteisösivustoissa.

### Bluetooth® yhteysominaisuudet

Laite Edge Bluetooth sisältää monia yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien tai kuntoilulaitteen kanssa. Joitakin ominaisuuksia varten älypuhelimien on asennettava Garmin Connect Mobile. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**HUOMAUTUS:** liitä laite Bluetooth yhteensopivaan älypuhelimien, jotta voit käyttää näitä ominaisuuksia.

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

**Toimintojen lataukset sivustoon Garmin Connect:** tämä toiminto lähettää harjoituksen automaattisesti sivustoon Garmin Connect heti, kun harjoitus on tallennettu.

**Reitti- ja harjoituslataukset sivustosta Garmin Connect:** voit etsiä toimintoja Garmin Connect sivustosta älypuhelimella ja lähettää niitä laitteeseen.

**Yhteisösivustot:** voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösivustossa, kun lataat harjoituksen sivustoon Garmin Connect.

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

### Edge laitteen ja älypuhelimien pariliitos

Voit pariliittää Edge laitteen Apple® tai Android™ älypuhelimien kanssa asennetun Garmin Connect Mobile -sovelluksen avulla yhteysominaisuuksien käyttämiseksi.

- 1 Tuo älypuhelin ja Edge enintään 10 metrin (33 jalan) päähän toisistaan.
- 2 Valitse Edge laitteessa **Bluetooth** > **Käytössä** > **Liitä älypuhelin**.
- 3 Ota Bluetooth käyttöön älypuhelimessa. Lähellä olevien Bluetooth laitteiden luettelo tulee näyttöön.
- 4 Valitse Edge luettelosta.
- 5 Varmista, että sama salasana näkyy sekä Edge laitteessa että älypuhelimessa.

Nyt voit ottaa käyttöön yhteysominaisuuksia Garmin Connect Mobile -sovelluksen avulla.

### Matkan lähettäminen älypuhelimien

Asenna ja avaa Garmin Connect Mobile -sovellus älypuhelimessa ja pariliitä laite ja älypuhelin, jotta voit lähettää matkan älypuhelimien (**Bluetooth asetukset**, sivu 11).

- 1 Valitse aloitusnäytössä **Matkat**.
- 2 Valitse matka.
- 3 Valitse **+**.

## Historiatietojen poistaminen

1 Valitse aloitusnäytössä **+** > **Poista**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kaikki matkat** voit poistaa kaikki tallennetut toiminnot historiasta.
- Valitsemalla **Vanhat matkat** voit poistaa yli kuukausi sitten tallennetut toiminnot.
- Valitsemalla **Kaikki yhteensä** voit nollata kaikki matkan ja ajan yhteismäärät.

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

- Valitsemalla **Kaikki reitit** voit poistaa kaikki reitit, jotka olet tallentanut tai siirtänyt laitteeseen.
- Valitsemalla **Kaikki harjoitukset** voit poistaa kaikki harjoitukset, jotka olet tallentanut tai siirtänyt laitteeseen.
- Valitsemalla **Kaikki omat ennätykset** voit poistaa kaikki laitteeseen tallennetut omat ennätykset.

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

3 Valitse **✓**.

## Tiedon tallennus

Laite käyttää älykästä tallennusta. Se tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu.

Kun voimamittari on liitetty, laite tallentaa pisteet joka sekunti. Pisteiden tallentaminen joka sekunti tarjoaa erittäin yksityiskohtaisen jäljen ja käyttää enemmän käytettävissä olevaa muistia.

Tietoja poljinnopeuden ja voiman tietojen keskiarvoista on kohdassa *Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot*, sivu 8.

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

### Tiedostojen siirtäminen laitteeseen

1 Liitä laite tietokoneeseen (**Laitteen liittäminen tietokoneeseen**, sivu 10).

Laite ja muistikortti (lisävaruste) näkyvät Windows tietokoneiden Resurssienhallinnassa siirrettävinä levyinä ja Mac tietokoneissa liitettynä taltiona.

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

- 2 Avaa tiedostoseläin tietokoneessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Valitse **Muokkaa** > **Kopioi**.
- 5 Avaa **Garmin**-asema tai muistikorttiasema/-taltio.
- 6 Valitse **Muokkaa** > **Liitä**. Tiedosto näkyy laitteen muistin tai muistikortin 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.

### 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 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.

## Laitteen mukauttaminen

### Profiilit

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

Kun käytät profiilia ja muutat asetuksia, kuten tietokenttiä tai mittayksiköitä, muutokset tallennetaan automaattisesti profiiliin osaksi.

**Pyöräprofiilit:** voit luoda pyöräprofiiliin kaikille omistamillesi pyörille. Pyöräprofiili sisältää valinnaiset ANT+ anturit, pyörän painon, pyöräkoon, matkamittarin lukeman ja kammen pituuden.

**Toimintoprofiilit:** voit luoda toimintoprofiileja kullekin pyöräilytyypille. Voit esimerkiksi luoda erillisen toimintoprofiiliin harjoittelua, kilpailua ja maastopyöräilyä varten. Toimintoprofiili sisältää mukautetut tietosivut, hälytykset, harjoitusalueet (kuten syke ja nopeus), harjoitusasetukset (kuten Auto Pause® ja Auto Lap®) sekä navigointiasetukset.

**Käyttäjaprofiili:** voit muuttaa seuraavia asetuksia: sukupuoli, ikä, paino, pituus ja aktiivikuntoilija. Laite laskee tarkat matkatiedot antamiesi tietojen perusteella.

### Pyöräprofiilin päivittäminen

Voit mukauttaa 10 pyöräprofiilia. Laite laskee tarkat matkatiedot pyörän painon, matkamittarin arvon, renkaan koon ja kammen pituuden mukaan.

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Pyöräprofiilit**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse profiili.
  - Voit lisätä uuden profiiliin valitsemalla +.
- 3 Valitse pyörän nimi.
- 4 Tarvittaessa voit muokata profiiliin nimeä, kuvaa ja muita sen asetuksia.
- 5 Jos käytät nopeus-, poljin- tai voima-anturia, valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Renkaan koko > Automaattinen** voit laskea renkaan koon GPS-matkan mukaan.

- Valitsemalla **Renkaan koko > Mukautettu** voit antaa renkaan koon. Rengaskokojen ja ympärysmittojen taulukko on kohdassa [Renkaan koko ja ympärysmitta](#), sivu 17.
- Valitsemalla **Kammen pituus > Automaattinen** voit laskea kammen pituuden GPS-matkan avulla.
- Valitsemalla **Kammen pituus > Mukautettu** voit määrittää kammen pituuden.

Kaikki tekemäsi muutokset tallentuvat aktiiviseen profiiliin.

### Toimintoprofiilin päivittäminen

Voit mukauttaa viittä toimintoprofiilia. Voit mukauttaa asetuksia ja tietokenttiä tiettyä toimintoa tai matkaa varten.

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Toimintoprofiilit**.
  - 2 Valitse vaihtoehto:
    - Valitse profiili.
    - Voit lisätä uuden profiiliin valitsemalla +.
  - 3 Tarvittaessa voit muokata profiiliin nimeä ja taustakuvaa.
  - 4 Valitse vaihtoehto:
    - Valitsemalla **Harjoittelusivut** voit mukauttaa tietosivuja ja -kenttiä ([Tietosivujen mukauttaminen](#), sivu 12).
    - Valitsemalla **Hälytykset** voit mukauttaa harjoitushälytyksiä ([Hälytykset](#), sivu 3).
    - Valitsemalla **Auto Pause** voit muuttaa ajanoton automaattista taukoasetusta ([Auto Pause -toiminnon käyttäminen](#), sivu 12).
    - Valitsemalla **Auto Lap** voit määrittää, miten kierrokset käynnistyvät ([Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan](#), sivu 12).
    - Valitsemalla **Automaattinen vieritys** voit mukauttaa harjoitustietosivujen näyttämistä ajanoton aikana ([Automaattisen vierityksen käyttäminen](#), sivu 12).
- Kaikki tekemäsi muutokset tallentuvat aktiiviseen profiiliin.

### Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit muuttaa seuraavia asetuksia: sukupuoli, ikä, paino, pituus ja aktiivikuntoilija. Laite laskee tarkat matkatiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Käyttäjaprofiili**.
- 2 Valitse vaihtoehto.

### Tietoja aktiivikuntoilijoista

Aktiivikuntoilijalla tarkoitetaan henkilöä, joka on harjoitellut säännöllisesti useiden vuosien ajan (lukuun ottamatta pienten vaurioiden aiheuttamia keskeytyksiä) ja jonka leposyke on enintään 60 lyöntiä minuutissa.

### Bluetooth asetukset

Valitse ✖ > **Bluetooth**.

**Käytössä:** ottaa käyttöön langattoman Bluetooth tekniikan.

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

**Lempinimi:** voit kirjoittaa lempinimen, jonka avulla laitetta tunnistetaan laitteissa, joissa on langatonta Bluetooth tekniikkaa.

**Liitä älypuhelin:** liittää laitteen yhteensopivaan Bluetooth älypuhelimeseen.

### Tietoja harjoitteluasetuksista

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

## Tietosivujen mukauttaminen

Voit mukauttaa eri toimintoprofiilien tietosivuja (*Profiilit*, sivu 11).

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Harjoittelusivut**.
- 4 Valitse tietosivu.
- 5 Ota tietosivu tarvittaessa käyttöön.
- 6 Valitse, kuinka monta tietokenttää haluat nähdä tällä sivulla.
- 7 Valitse ✓.
- 8 Muuta tietokenttää valitsemalla se.
- 9 Valitse ✓.

## Auto Pause -toiminnon käyttäminen

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle. Tämä toiminto on hyödyllinen, jos matka sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

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

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Auto Pause > Auto Pause -tila**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
  - Valitsemalla **Mukautettu nopeus** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.
- 5 Tarvittaessa voit mukauttaa valinnaisia aikatietokenttiä (*Tietosivujen mukauttaminen*, sivu 12).  
Kokonaisaika näkyy Aika - kulunut -kentässä, mukaan lukien aika pysäytettynä.

## Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan

Auto Lap -toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tiettyyn sijaintiin. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa matkan eri osissa (esimerkiksi pitkässä nousussa tai pikamatkoilla). Matkojen aikana voit aloittaa uuden kierroksen kaikissa reitin kierrossijainneissa käyttämällä Sijainnin mukaan -asetusta.

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Auto Lap > Auto Lap -laukaisin > Sijainnin mukaan > Kierros:**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vain Lap-painallus** voit käynnistää kierroslaskurin aina, kun valitset 🔄 ja aina, kun ohitat kyseisen paikan uudelleen.
  - Valitsemalla **Start ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin GPS-sijainnissa, jossa valitset ▶ ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset 🔄.
  - Valitsemalla **Mark ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin tietyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset 🔄.
- 5 Mukauta kierroksen tietokenttiä tarvittaessa (*Tietosivujen mukauttaminen*, sivu 12).

## Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.

- 3 Valitse **Auto Lap > Auto Lap -laukaisin > Matkan mukaan > Kierros:**.
- 4 Määritä arvo.
- 5 Mukauta kierroksen tietokenttiä tarvittaessa (*Tietosivujen mukauttaminen*, sivu 12).

## Automaattisen vierityksen käyttäminen

Automaattisella vierityksellä voit katsoa automaattisesti kaikki harjoitustietosivut, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattinen vieritys > Automaattinen vieritysnopeus**.
- 4 Valitse näyttönopeus.

## Alkuilmoituksen muuttaminen

Tämä toiminto havaitsee automaattisesti, kun laite on löytänyt satelliitteja ja on liikkeessä. Se toimii muistutuksena käynnistää ajanotto, jotta voit tallentaa matkatiedot.

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Aloituseroilmoitus > Alkuilmoitustila**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Kerran**.
  - Valitsemalla **Toisto > Toiston viive** voit määrittää, miten pitkän ajan kuluttua muistutus näkyy.

## Järjestelmäasetukset

Valitse ✖ > **Järjestelmä**.

- GPS-asetukset (*GPS-asetukset*, sivu 12)
- Näyttöasetukset (*Näyttöasetukset*, sivu 13)
- Tiedontallennusasetukset (*Tiedontallennusasetukset*, sivu 13)
- Yksikköasetukset (*Mittayksiköiden määrittäminen*, sivu 13)
- Määrittämissä asetukset (*Kokoonpanoasetusten muuttaminen*, sivu 13)
- Kieliasetukset (*Laitteen kielen vaihtaminen*, sivu 13)
- Ääniasetukset (*Laitteen merkkiänten määrittäminen*, sivu 13)

## GPS-asetukset

### Sisäharjoittelu

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

Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Järjestelmä > GPS > GPS-tila > Pois**.

Kun GPS ei ole käytössä, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole valinnainen tunnistin, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen (kuten GSC 10). Kun käynnistät laitteen seuraavan kerran, se hakee taas satelliittisignaaleja.

### Korkeuden asettaminen

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

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Järjestelmä > GPS > Aseta korkeus**.
- 2 Syötä korkeus ja valitse ✓.

### Satelliittien tarkasteleminen

Satelliittisivulla näkyvät kulloisetkin GPS-satelliittitiedot. Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Järjestelmä > GPS > Näytä satelliitit**.



GPS-tarkkuus näkyy sivun alareunassa. Vihreät palkit osoittavat kunkin vastaanotetun satelliittisignaalin voimakkuuden (kunkin satelliitin numero näkyy vastaavan palkin alapuolella).

### Satelliittiasetusten muuttaminen

Edge muodostaa oletusarvoisesti yhteyden GPS- ja GLONASS-satelliitteihin tehon lisäämiseksi haastavissa ympäristöissä ja mahdollisimman nopean paikannuksen vuoksi. Voit säästää akkua määrittämällä laitteen käyttämään vain GPS-satelliitteja.

1 Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Järjestelmä** > **GPS** > **GPS-tila**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit parantaa tehoa valitsemalla **GPS+GLONASS**.
- Voit säästää akkua valitsemalla **Vain GPS**.

### Näyttöasetukset

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

**Taustavalon aika:** määrittää, miten pian taustavalo sammuu (*Taustavalon käyttäminen*, sivu 2).

**Väritila:** määrittää laitteen käyttämään päivä- tai yövärejä. Jos valitset Kohdissa Autom., laite valitsee päivä- ja yövärit automaattisesti kellonajan mukaan.

**Kuvan sieppaus:** voit tallentaa laitteen näytön kuvan.

**Kalibroï näyttö:** kohdistaa näytön siten, että se vastaa kosketukseen oikein (*Kosketusnäytön kalibroiminen*, sivu 15).

### Tiedontallennusasetukset

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

**Tallennusväli:** määrittää, miten laite tallentaa toimintotietoja.

Älykäs-valinnalla se tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu. 1 s -valinnalla se tallentaa pisteitä sekunnin välein. Tämä toiminto tallentaa harjoituksen todella tarkasti ja kasvattaa harjoituksen kokoa.

**Tietojen keskiarvot:** määrittää, sisällyttääkö laite poljinnopeus- ja voima-tietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.

### Mittayksiköiden määrittäminen

Voit mukauttaa matkan, nopeuden, korkeuden, lämpötilan, painon, sijaintimuodon ja aikamuodon mittayksiköitä.

1 Valitse ✖ > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.

2 Valitse mittatyyppi.

3 Valitse mittayksikkö asetusta varten.

### Kokoonpanoasetusten muuttaminen

Voit muuttaa kaikkia asetuksia, jotka määritit alkumäärityksen aikana.

1 Valitse ✖ > **Järjestelmä** > **Laitteen nollaus** > **Alkumääritys**.

2 Seuraa näytön ohjeita.

### Laitteen kielen vaihtaminen

Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Järjestelmä** > **Kieli**.

### Laitteen merkkiänten määrittäminen

Valitse aloitusnäytössä ✖ > **Järjestelmä** > **Äänet**.

### Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

## Laitteen tiedot

### Tekniset tiedot

#### Edge - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	20 tuntia, vain GPS 15 tuntia, GPS ja GLONASS 6 tuntia, GPS ja GLONASS sekä taustavalo 100 %
Vedenkestävyys	IPX7
Käyttölämpötila	-20 - 70 °C ( -4 - 158 °F)
Latauslämpötila	0 - 45 °C ( 32 - 113 °F)
Vakiotelineen hinnat (O-renkaat)	Kaksi kokoa: • AS568-125 Sisähalkaisija: 1,3 tuumaa Ulkohalkaisija: 1,5 tuumaa Poikkileikkaus: 0,1 tuumaa • AS568-131 Sisähalkaisija: 1,7 tuumaa Ulkohalkaisija: 1,9 tuumaa Poikkileikkaus: 0,1 tuumaa <b>HUOMAUTUS:</b> käytä vain EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer) -vaihtohihnoja. Siirry osoitteeseen <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> tai ota yhteys Garmin jälleenmyyjään.

#### Tietoja IPX7-standardista

#### HUOMAUTUS

Laite on vedenpitävä IEC-standardin 60529 IPX7 mukaan. Se kestää upottamista 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajan. Pidempi upotus saattaa vahingoittaa laitetta. Pyyhi laite kuivaksi ja kuivata se ilmvassa paikassa veteen upottamisen jälkeen, ennen kuin käytät sitä tai lataat sen.

#### Sykevyön tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Enintään 4,5 vuotta, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Vesitiiviys	3 ATM <sup>1</sup> <b>HUOMAUTUS:</b> 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 <sup>2</sup>

#### GSC 10 - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	Noin 1,4 vuotta (1 tunti päivässä)
Vedenkestävyys	IPX7

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 30 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Käyttölämpötila	-15 - 70 °C (5 - 158 °F)
Radiotaajuus/yhteykskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteykskäytäntö

## Laitteen huoltaminen

### HUOMAUTUS

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

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

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

Kiinnitä suojus tiukasti, jotta USB-portti ei vahingoitu.

### Laitteen puhdistaminen

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

### Sykevyön huoltaminen

#### HUOMAUTUS

Irrota moduuli, ennen kuin peset hihnan.

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

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna pesukoneessa seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.
- Voit pidentää sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.

## Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

### VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

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

Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### HUOMIO

Kysy lisätietoja akkujen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

### Sykevyön pariston vaihtaminen

- 1 Irrota ristipääruuviltalla 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 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.

### GSC 10 -tunnistimen pariston vaihtaminen

- 1 Etsi pyöreä paristolokeron kansi ① GSC 10 -tunnistimen sivusta.



- 2 Avaa kansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään.
- 3 Irrota kansi ja paristo ②.
- 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.  
Tarkista, että kannessa oleva nuoli osoittaa kannen olevan lukittunut.

Kun olet vaihtanut GSC 10 -tunnistimen pariston, sinun on liitettävä GSC 10 laitteeseen uudelleen.

## Vianmääritys

### Laitteen asetusten nollaaminen

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

Paina -painiketta 10 sekunnin ajan.

Laite nollautuu ja käynnistyy.

### Käyttäjätietojen poistaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

**HUOMAUTUS:** tämä poistaa kaikki käyttäjän antamat tiedot, muttei historiatietoja.

- 1 Sammuta laite.
- 2 Kosketa sormella kosketusnäytön vasenta ylänurkkaa.
- 3 Pidä sormi kiinni kosketusnäytössä ja kytke virta laitteeseen.
- 4 Valitse .

### Akunkeston maksimoiminen

- Himmennä taustavaloa (*Taustavalon kirkkauden vähentäminen*, sivu 15).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavalon aikakatkaisun säätäminen*, sivu 15).
- Valitse tallennusväliksi **Älykäs** (*Tiedontallennusasetukset*, sivu 13).
- Ota käyttöön **Automaattinen virrankatkaisu** -toiminto (*Automaattisen virrankatkaisun käyttäminen*, sivu 15).
- Poista langaton Bluetooth toiminto käytöstä (*Bluetooth asetukset*, sivu 11).
- Valitse **Vain GPS** -asetus (*Satelliittiasetusten muuttaminen*, sivu 13).

### Taustavalon kirkkauden vähentäminen

- 1 Avaa tilasivu valitsemalla .
- 2 Säädä kirkkautta valitsemalla ja .

### Taustavalon aikakatkaisun säätäminen

Voit maksimoida akunkeston vähentämällä taustavalon aikakatkaisun arvoa.

- 1 Valitse > **Taustavalon aika**.
- 2 Valitse vaihtoehto.

### Automaattisen virrankatkaisun käyttäminen

Tämä toiminto katkaisee laitteesta virran automaattisesti, kun laitetta ei ole käytetty 15 minuuttiin.

- 1 Valitse > **Järjestelmä** > **Automaattinen virrankatkaisu**.
- 2 Valitse **Käytössä**.

### Kosketusnäytön kalibroiminen

- 1 Valitse aloitusnäytössä > **Järjestelmä** > **Näyttö** > **Kalibroi näyttö**.

- 2 Seuraa näytön ohjeita.

### Kosketusnäytön lukitseminen

Voit välttää turhat ruutukosketukset lukitsemalla näytön.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse .

### Kosketusnäytön avaaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse .

### Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

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

### Lämpötilalukemat

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

### Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja käyttöoikeussopimusta.

Valitse aloitusnäytössä > **Järjestelmä** > **Tietoja**.

### Ohjelmiston päivittäminen

**HUOMAUTUS:** ohjelmiston päivittäminen ei poista lisäämiäsi tietoja tai tekemiäsi asetuksia.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

## Liite

### Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

- Siirry osoitteeseen [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

### Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

**Aika:** nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

**Aikaa jäljellä:** näyttää harjoituksen aikana, kuinka paljon aikaa on jäljellä, kun käytössä on aikataavoite.

**Aika edellä:** aika Virtual Partner toiminnon edellä tai sen perässä.

**Aika istuen:** nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

**Aika - keskim./kierr.:** nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

**Aika - kierros:** nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

**Aika - kulunut:** tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudestaan ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

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

**Aika seisten:** nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

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

**Aika - viime kierros:** viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

**Akun tila:** pyöränvalon akun jäljellä oleva virta.

**Akun varaus:** akun jäljellä oleva virta.

**Auringonlasku:** auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

**Auringonnousu:** auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

**Di2-akun taso:** di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.

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

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

**Etuvaihde:** pyörän etuvaihde vaihteen asentoanturista.

**GPS-signaalin voimakk.:** gPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

**GPS-tarkkuus:** tarkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijaintisi tarkkuus on +/-3,65 m (12 jalkaa).

**Kalorit:** kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

**Kalorit - rasva:** kulutettujen rasvakalorien määrä. Edellyttää New Leaf® arviointia.

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

**Kierroksen aika istuen:** nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

**Kierroksen aika seisoen:** nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

**Kierrokset:** nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

**Kokonaisnousu:** kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

**Korkeus:** nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

**Kulkusuunta:** kulkusuuntasi.

**Kulutettavat kalorit:** näyttää harjoituksen aikana, kuinka paljon kulutettavia kaloreita on jäljellä, kun käytössä on kaloritavoite.

**Lämpötila:** ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

**Lasku yhteensä:** kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

**Määränpään sijainti:** viimeinen reitin tai harjoituksen piste.

**Matka:** nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

**Matkaa jäljellä:** näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon matkaa on jäljellä, kun käytössä on matkatavoite.

**Matka edellä:** matka Virtual Partner toiminnon edellä tai sen perässä.

**Matka harjoituspisteelle:** jäljellä oleva etäisyys reitin seuraavaan pisteeseen.

**Matka - kierros:** nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

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

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

**Matka - viim. kierros:** viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

**Nopeus:** nykyinen kulkunopeus.

**Nopeusalue:** nykyinen nopeusalue (1–10). Alueet voi määrittää kohdassa Garmin Connect.

**Nopeus - keskimäärin:** nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

**Nopeus - kierros:** nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

**Nopeus - maksimi:** nykyisen suorituksen huippunopeus.

**Nopeus - viime kierros:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

**Nousunopeus 30s:** pystynopeuden 30 sekunnin keskimääräinen liikenopeus.

**POK:** poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.

**POK - keskiarvo:** nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

**POK - kierros:** nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

**Poljennan tasaisuus:** sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää voimaa kunkin poljinkierroksen aikana.

**Poljinnop. - keskim.:** pyöräily Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

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

**Poljinnopeus - kierros:** pyöräily Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

**Pystynopeus:** nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

**Saap.a. seur.:** arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Seuraavan sijainti:** seuraava reitin tai harjoituksen piste.

**SY - %max.:** prosenttiosuus maksimisykkeestä.

**SY - %SYV:** sykereservin prosenttiarvo (maksimisykke miinus leposyke).

**SY-kaavio:** viivadiagrammi, joka osoittaa nykyisen sykealueesi (1–5).

**Syke:** syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava kytkettynä yhteensopivaan sykemittariin.

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

**SY - keskim. %max.:** nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**SY - keskimäärin:** nykyisen suorituksen keskisyke.

**SY - keskimäärin %SYV:** nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisykke miinus leposyke).

**SY - kierros:** nykyisen kierroksen keskisyke.

**SY - kierros %max.:** nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**SY - kierros %SYV:** nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisykke miinus leposyke).

**SY - viime kierros:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

**Takavaihde:** pyörän takavaihde vaihteen asentoanturista.

**Tasap. - 10 s keskim.:** oikean/vasemman voiman tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.

**Tasap. - 30 s keskim.:** oikean/vasemman voiman tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.

**Tasap. - 3 s keskim.:** oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

**Tasapaino:** nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

**Tasapaino - keskim.:** nykyisen suorituksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

**Tasapaino - kierros:** nykyisen kierroksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

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

**Tavoitesyke:** näyttää harjoituksen aikana sykemäärän, jonka olet yli tai ali tavoitesykkeeseen.

**Toistoja jäljellä:** jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.

**Vääntömomentin teho:** ajajan polkemistehokkuus.

**Vaihteet:** pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentoanturista.

**Välityssuhde:** vaihteen asentoanturin havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.

**Voima:** Nykyinen voimantuotto watteina. Laitteen on oltava liitettyä yhteensopivaan voimamittariin.

**Voima - %FTP:** nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

**Voima - 10 s keskim.:** voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

**Voima - 30 s keskim.:** voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

**Voima - 3 s keskim.:** voimantuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

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

**Voima - IF:** nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

**Voima - keskimäärin:** nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

**Voima - kierr. maksimi:** nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

**Voima - kierros:** nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

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

**Voima - maksimi:** nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

**Voima - NP:** nykyisen suorituksen Normalized Power™.

**Voima - NP kierros:** nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

**Voima - NP viim kierr:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

**Voima - TSS:** nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

**Voimav. - oik. huippuka:** oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

**Voimav. - oik. keskiarvo:** oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

**Voimav. - vas. huippuka:** vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

**Voimav. - vas. keskia:** vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

**Voimavaihe - o.:** oikean jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

**Voimavaihe - o. huippu:** oikean jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

**Voimavaihe - o. kierros:** oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

**Voimavaihe - v.:** vasemman jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

**Voimavaihe - v. huippu:** vasemman jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

**Voimavaihe - v. kierros:** vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

**Voima - viime kierros:** viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

**Voimav - oik huippukier:** oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

**Voimav-vas huippukier:** vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

**Voima - W/kg:** voiman määrä mitattuna watteina/kilogramma.

**Yhdistetyt valot:** yhdistettyjen valojen lukumäärä.

## Sykealueaskenta

Alue	% maksimisyyk-keestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatason 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 epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

## Renkaan koko ja ympärysmitta

Renkaan koko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit käyttää myös Internetissä olevia laskimia.

Lisätietoa pyöräprofiilin muuttamisesta on kohdassa [Pyöräprofiilin päivittäminen, sivu 11](#).

Renkaan koko	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005

Renkaan koko	L (mm)
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## 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, hälytykset 3  
aika-asetukset 13  
aikavyöhykkeet 13  
ajanotto 2, 3, 9  
akku  
  lataaminen 1  
  maksimoiminen 15  
  tyyppi 1  
  vaihtaminen 14  
aktiivikuntoilija 11  
alkuilmointi 12  
alkumääritys 13  
alueet  
  aika 13  
  nopeus 6  
  voima 8  
ANT+ antureiden pariliitos 9  
ANT+ anturit 2, 6, 8, 9  
  pariliitos 9  
ANT+-tunnistimet 2  
asentaminen 1, 7  
asetukset 2, 11–13  
  laite 13  
Auto Lap 12  
Auto Pause 12  
automaattinen vieritys 12

## B

Bluetooth tekniikka 10, 11

## G

Garmin Connect 3–5, 9, 10  
Garminin hakemisto 9  
GLONASS 13  
GPS  
  lopettaminen 12  
  satelliittisivu 12  
  signaali 2  
GSC 10 7, 8, 13, 14

## H

harjoittelusivut, tarkasteleminen 3  
harjoitukset 3, 4  
  lataaminen 3  
  luominen 3, 4  
  muokkaaminen 4  
  poistaminen 4  
harjoitus, ohjelmat 4  
hinnat 13  
historia 3, 9  
  lähettäminen tietokoneeseen 9  
  poistaminen 10  
hälytykset 3

## J

järjestelmäasetukset 12

## K

kalenteri 4  
kalibrointi  
  kosketusnäyttö 15  
  voimamittari 8  
kalori, hälytykset 3  
kartat 5  
kentät, lataaminen 5  
kieli 13  
kierrokset 2  
kirkkaus 15  
korkeus 12  
korkeusmittari, kalibrointi 12  
kosketusnäyttö, kalibrointi 15  
kuvakkeet 2  
käyttäjäprofiili 2, 11  
käyttäjätiedot, poistaminen 11

## L

laite  
  huolto 14  
  nollaaminen 15  
  rekisteröinti 15  
laitteen asetusten nollaaminen 15  
laitteen kiinnittäminen 1  
laitteen lataaminen 1  
laitteen mukauttaminen 12  
laitteen puhdistaminen 14  
laitteen rekisteröiminen 15  
laitteen tunnus 15  
lisävarusteet 6, 8, 15  
lukitseminen, näyttö 15  
lämpötila 15

## M

matka, hälytykset 3  
mittayksiköt 13

## N

nopeus, alueet 6  
nopeus- ja poljinanturit 7, 14  
nopeus- ja poljinnopeustunnistimet 7  
näyttö. 13 *Katso myös* taustavalo  
  kirkkaus 15  
  lukitseminen 15  
näyttöasetukset 13  
näytön painikkeet 2

## O

O-renkaat 13  
ohjelmisto  
  päivittäminen 15  
  versio 15  
ohjelmiston käyttöoikeussopimus 15, 18  
ohjelmiston päivittäminen 15  
omat ennätykset 6, 10  
  palauttaminen 6  
osuudet 5, 6  
  poistaminen 6

## P

painikkeet 2  
palauttaminen, asetukset 15  
pariliitos 2  
  sykevyö 9  
  älypuhelin 10  
paristo, vaihtaminen 14  
pariston vaihtaminen 14  
poistaminen  
  historia 10  
  kaikki käyttäjätiedot 11, 15  
poljinnopeus 7, 8  
  hälytykset 3  
polkimet 8  
profiilit 11  
  käyttäjä 11  
  pyöräily 11  
pyöräkoot 17

## R

reitit 4, 5  
  muokkaaminen 4, 5  
  poistaminen 5

## S

satelliittisignaali 2  
satelliittisivu 12  
sovellukset 10  
  älypuhelin 10  
syke  
  alueet 6, 7, 17  
  hälytykset 3  
  mittari 6, 7, 14  
sykevyö, pariliitos 9

## T

taustavalo 2, 13, 15  
tekniset tiedot 13  
tiedontallennus 10, 13

tiedostot, siirtäminen 10  
tiedot  
  siirtäminen 9, 10  
  tallentaminen 9  
tietojen keskiarvot 8  
tietojen tallentaminen 9, 10  
tietokentät 12, 15  
tietokone, liittäminen 10  
toimintojen tallentaminen 3  
tuotteen rekisteröiminen 15

## U

USB, irrottaminen 11

## V

vaaka 9  
vedenkestävyys 13  
vianmääritys 7, 15  
virransäästö 15  
virta 8  
Virtual Partner 4, 5  
voima  
  alueet 8  
  hälytykset 3  
voima (teho), metriä 8  
voimamittari 8

## Ä

älykäs tallennus 10  
älypuhelin 2, 10, 11  
  pariliitos 10  
  sovellukset 10  
äänet 13

