

GARMIN[®]

Edge[®] 520



Käyttöopas

© 2015 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Institutun omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peaksware LLC:n tavaramerkkejä. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc: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.

M/N: A02564

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Aloitus	1
Laitteen lataaminen	1
Tietoja akusta	1
Vakiotelineen asentaminen	1
Etukiinnityksen asentaminen	1
Laitteen Edge irrottaminen	2
Laitteen käynnistäminen	2
Painikkeet	2
Tilaisivun tarkasteleminen	2
Taustavalon käyttäminen	2
Pikavalikon käyttäminen	2
Satelliittisignaalien etsiminen	2
Harjoittelu	2
Lähteminen pyörälenkille	2
Käyttäminen: Virtual Partner®	3
Reitit	3
Reitin luominen laitteellasi	3
Garmin Connect reitin seuraaminen	3
Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla	3
Reitin pysäyttäminen	3
Reitin näyttäminen kartassa	3
Reitin tietojen tarkasteleminen	3
Reittiasetukset	3
Reitin poistaminen	4
Osuudet	4
Strava™ osuudet	4
Osuuden lataaminen verkosta	4
Osuuksien käyttöönotto	4
Osuuden ajaminen kilpaa	4
Osuuksien tietojen tarkasteleminen	4
Osuuden asetukset	4
Osuuden poistaminen	4
Harjoitukset	4
Harjoituksen hakeminen verkosta	4
Harjoituksen aloittaminen	4
Harjoituksen lopettaminen	4
Harjoituksen esikatselu	5
Harjoituksen poistaminen	5
Usean harjoituksen poistaminen	5
Tietoja harjoituskalenterista	5
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen	5
Intervalliharjoitukset	5
Intervalliharjoituksen luominen	5
Intervalliharjoituksen aloittaminen	5
Sisäharjoittelu	5
ANT+ harjoitusvastuksen pariliittäminen	5
ANT+ harjoitusvastuksen käyttäminen	5
Vastuksen asettaminen	6
Tavoitevoiman määrittäminen	6
Harjoitustavoitteen asettaminen	6
Harjoitustavoitteen peruuttaminen	6
Omat ennätykset	6
Omien ennätysten tarkasteleminen	6
Oman ennätyksen palauttaminen	6
Kaikkien omien ennätysten poistaminen	6
Harjoitusalueet	6
Navigointi	6
Sijainnit	6
Sijainnin merkitseminen	6
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin	6
Sijaintien muokkaaminen	6
Sijainnin poistaminen	6
Korkeuden asettaminen	7
Kartan zoomaaminen	7
Bluetooth® yhteysominaisuudet	7
Pariliitos älypuhelimeseen	7
Tiedostojen siirtäminen toiseen Edge laitteeseen	7
Tapahtumantunnistus	7
Tapahtumantunnistuksen määrittäminen	7
Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen	8
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	8
Automaattiviestin peruuttaminen	8
Tilapäivityksen lähettäminen tapahtuman jälkeen	8
ANT+ anturit	8
Sykevyön asettaminen paikalleen	8
Palautumisaika	8
Palautumisajan näyttäminen	8
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	8
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen	8
Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten	9
Sykealueiden määrittäminen	9
Tietoja sykealueista	9
Kuntoilutavoitteet	9
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä	9
Nopeusanturin asentaminen	9
Poljinanturin asentaminen	10
Tietoja nopeus- ja poljinantureista	10
Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot	10
ANT+ antureiden pariliitos	10
Harjoittelu voimamittarin avulla	10
Voima-alueiden määrittäminen	10
Voimamittarin kalibroiminen	10
Voima polkimissa	10
Pyöräilyn dynamiikka	10
Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen	11
Vector ohjelmiston päivittäminen Edge laitteella	11
Kynnystehon (FTP) arvioiminen	11
FTP-testin suorittaminen	11
Kynnystehon (FTP) automaattinen laskeminen	11
Sähköisten vaihteiden käyttäminen	11
Tilannetietoisuus	11
Vaa'an käyttäminen	12
Garmin Index™ älyvaa'an tiedot	12
Historia	12
Matkan tarkasteleminen	12
Kunkin harjoitusalueen ajan tarkasteleminen	12
Matkojen poistaminen	12
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen	12
Kaikkien yhteismäärien poistaminen	12
Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun	12
Garmin Connect	12
Tiedon tallennus	12
Tietojen hallinta	13
Laitteen liittäminen tietokoneeseen	13
Tiedostojen siirtäminen laitteeseen	13
Tiedostojen poistaminen	13
USB-kaapelin irrottaminen	13
Laitteen mukauttaminen	13
Ladattavat Connect IQ™ ominaisuudet	13
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	13
Profiilit	13
Käyttäjaprofiilin määrittäminen	13
Tietoja aktiivikuntoilijoista	13
Tietoja harjoittelusetuksista	13

Toimintoprofiilin päivittäminen	13
Tietonäyttöjen mukauttaminen	14
Satelliittiasetuksen muuttaminen	14
Kartta-asetukset	14
Kartan suunnan vaihtaminen	14
Hälytykset	14
Aluehälytysten asettaminen	14
Toistuvan hälytyksen asettaminen	14
Auto Lap	14
Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan	14
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	15
Auto Pause -toiminnon käyttäminen	15
Automaattisen lepotilan käyttäminen	15
Automaattisen vierityksen käyttäminen	15
Aloitusilmoituksen muuttaminen	15
Bluetooth asetukset	15
Järjestelmäasetukset	15
Näyttöasetukset	15
Tiedontallennusasetukset	15
Mittayksiköiden muuttaminen	16
Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	16
Laitteen kielen vaihtaminen	16
Kokoonpanoasetusten muuttaminen	16
Aikavyöhykkeet	16
Laitteen tiedot	16
Tekniset tiedot	16
Edge - tekniset tiedot	16
Sykevyyden tekniset tiedot	16
Nopeus- ja poljinanturin tekniset tiedot	16
Laitteen huoltaminen	16
Laitteen puhdistaminen	16
Sykevyyden huoltaminen	16
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	16
Sykevyyden pariston vaihtaminen	16
Nopeus- ja poljinanturin pariston vaihtaminen	17
Vianmääritys	17
Laitteen asetusten nollaaminen	17
Käyttäjätietojen poistaminen	17
Akunkeston maksimoiminen	17
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	17
Laitteen kieli on väärä	17
Lämpötilalukemat	17
O-renkaat	17
Laitteen tietojen näyttäminen	17
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	17
Tuotepäivitykset	17
Lisätietojen saaminen	18
Liite	18
Tietokentät	18
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	19
FTP-luokitukset	20
Sykealuealaskenta	20
Renkaan koko ja ympärysmitta	20
Hakemisto	22

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 Lataa laite (*Laitteen lataaminen*, sivu 1).
- 2 Asenna laite vakiotelineeseen (*Vakiotelineen asentaminen*, sivu 1) tai etukiinnitykseen (*Etukiinnityksen asentaminen*, sivu 1).
- 3 Käynnistä laite (*Laitteen käynnistäminen*, sivu 2).
- 4 Etsi satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen*, sivu 2).
- 5 Lähde matkaane (*Lähteminen pyörälenkille*, sivu 2).
- 6 Lataa matka sivustoon Garmin Connect™ (*Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun*, sivu 12).

Laitteen lataaminen

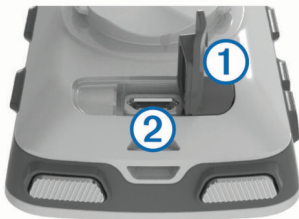
HUOMAUTUS

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 hyväksyttävän lämpötila-alueen ulkopuolella (*Edge - tekniset tiedot*, sivu 16).

- 1 Avaa USB-portin ② suojus ①.



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

Tietoja akusta

VAROITUS

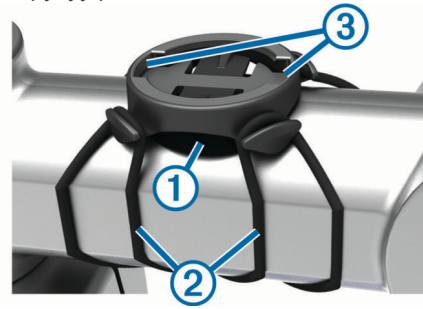
Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

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.

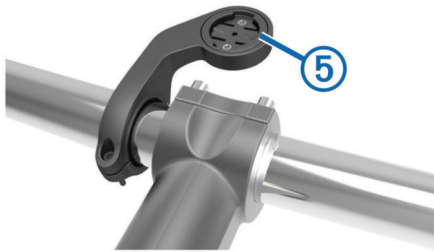


Etukiinnityksen asentaminen

- 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 liitintä 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 ristismomenttia 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 8*.

Painikkeet



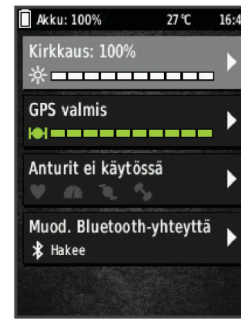
①	Valitse tämä, jos haluat säätää taustavalon kirkkautta. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
② ▲	Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämä. Valitse tämä aloitusnäytössä, jos haluat tarkastella tilasivua.
③ ▼	Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän aloitusnäytössä voit näyttää laitteen valikon.
④	Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä.
⑤	Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä.
⑥	Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.
⑦	Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia. Valitse ajon aikana, jos haluat tarkastella hälytyksiä, tietokenttiä ja vastaavia valikkovaihtoehtoja.

Tilasivun tarkasteleminen

Tilasivulla näkyy GPS:n, ANT+ anturien ja älypuhelimien yhteyden tila.

Valitse vaihtoehto:

- Valitse aloitusnäytössä ▲.
- Valitse ajon aikana > **Tilasivu**.



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

Taustavalon käyttäminen

- Sytytä taustavalo valitsemalla jokin painikkeista.
- Jos haluat säätää taustavalon kirkkautta, valitse .
- Valitse aloitusnäytössä yksi tai useampi vaihtoehto:
 - Jos haluat säätää kirkkautta, valitse ▲ > **Kirkkaus** > **Kirkkaus**.
 - Jos haluat säätää aikakatkaisua, valitse ▲ > **Kirkkaus** > **Taustavalon aika** ja valitse vaihtoehto.

Pikavalikon käyttäminen

Pikavalikkojen vaihtoehdot ovat käytettävissä tietonäyttöjen ja lisätoimintojen kanssa. Ajon aikana tietonäytössä näkyy .

Jos haluat tarkastella pikavalikon vaihtoehtoja, valitse .

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.

Harjoittelu

Lähteminen pyörälennelle

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

- 1 Käynnistä laite painamalla painiketta pitkään.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittipalkit muuttuvat vihreiksi, kun laite on valmis.
- 3 Valitse aloitusnäytössä .
- 4 Valitse suoritusprofiili.
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla .



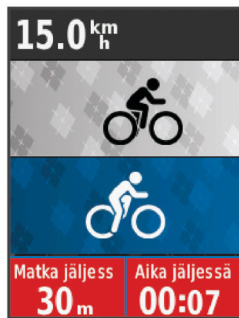
HUOMAUTUS: historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.

- 6 Jos haluat tarkastella lisää tietonäyttöjä, valitse ▲ tai ▼.
 - 7 Jos haluat tarkastella hälytyksiä, tietokenttiä ja vastaavia valikkovaihtoehtoja, valitse ☰.
 - 8 Lopeta ajanotto valitsemalla ►.
- VIHJE:** voit muuttaa matkan tyyppin ennen sen tallentamista ja jakamista Garmin Connect tilille. Tarkat ajotyyppin tiedot ovat tärkeitä pyöräily-ystävällisten reittien suunnittelun kannalta.
- 9 Valitse **Tallenna matka**.

Käyttäminen:Virtual Partner®

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi.

- 1 Ota tarvittaessa käyttöön Virtual Partner näyttö suoritusprofiilia varten (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 14).
- 2 Lähde matkaan.
- 3 Jos haluat nähdä kumpi johtaa, valitse ▼. Tällöin pääset tarkastelemaan Virtual Partner näyttöä.



- 4 Tarvittaessa voit valita ☰ > **Virtual Partner -nopeus** -kohdan, jotta voit säätää Virtual Partner nopeutta ajon 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, kilpailet 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 **Valikko > Harjoittelu > Reitit > Reittiasetukset > Luo uusi**.
- 2 Valitse toiminto, jonka pohjalta luot reitin.
- 3 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.
Reitti tulee näkyviin luetteloon.
- 4 Valitse reitti ja tarkista sen tiedot.
- 5 Jos haluat muokata reitin tietoja, valitse **Asetukset**.
Voit muuttaa esimerkiksi reitin nimen tai värin.
- 6 Valitse ➔ > **Aja**.

Garmin Connect reitin seuraaminen

Reitin lataamiseen kohteesta Garmin Connecttarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect*, sivu 12).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect Mobile sovellus.
 - Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 2 Luo uusi reitti tai valitse valmis reitti.
- 3 Valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse Edge laitteella **Valikko > Harjoittelu > Reitit**.
- 6 Valitse reitti.
- 7 Valitse **Aja**.

Vihjeitä harjoitteluun reittien avulla

- Käytä käännösopastusta (*Reittiasetukset*, sivu 3).
 - 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 eksyt reitiltä, asiasta ilmoitetaan viestillä.

Reitin pysäyttäminen

Valitse ☰ > **Lopeta reitti > OK**.

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 **Valikko > Harjoittelu > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse **Asetukset**.
- 4 Jos haluat näyttää reitin kartalla, valitse **Näytä aina**.
- 5 Valitse **Väri** ja valitse haluamasi väri.
- 6 Jos haluat näyttää harjoituspisteet kartalla, valitse **Harjoituspisteet**.

Reitti näkyy kartassa, kun seuraavan kerran ajat sen lähellä.

Reitin tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **Valikko > Harjoittelu > Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat tarkastella reitin tietoja, valitse **Yhteenveto**.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Jos haluat näyttää reitin korkeuskäyrän, valitse **Korkeus**.
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kustakin kierroksesta.

Reittiasetukset

Valitse **Valikko > Harjoittelu > Reitit > Reittiasetukset**.

Käännösopastus: ottaa käännöskehotteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Suuntapoikk.hälyt.: ilmoittaa, jos eksyt reitiltä.

Osuudet: voit kilpailla reitillä käyttöön otetuilla osuuksilla.

Hae: mahdollistaa tallennettujen reittien haun nimen perusteella.

Poista: mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen reittien poistamisen laitteesta.

Reitin poistaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse **Poista** > **OK**.

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

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect tilisi Osuudet-widgetiin. Lisätietoja on osoitteessa www.strava.com.

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuden lataaminen verkosta

Osuuden lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 12).

- 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.
- 3 Luo uusi osuus tai valitse valmis osuus.
- 4 Valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Irrota laite tietokoneesta ja käynnistä se.
- 6 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Osuudet**.
Osuus tulee näkyviin luetteloon.

Osuuksien käyttöönotto

Voit ottaa käyttöön osuuden kilpa-ajon ja lähestyvien osuuksien ilmoitukset.



- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Osuudet**.
- 2 Valitse osuus.
- 3 Valitse **Ota käyttöön**.

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, suoritukseksi lähetetään automaattisesti Strava tilisi, 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 .
Voit ajaa kilpaa ryhmän johtajaa, haastajaa tai muita pyöräilijöitä vastaan (mahdollisuuksien mukaan).

Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

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

Osuuden asetukset

Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Osuudet** > **Osuuden asetukset**.

Hae: mahdollistaa tallennettujen osuuksien haun nimen perusteella.

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

Poista: mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen osuuksien poistamisen laitteesta.

Osuuden poistaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Osuudet**.
- 2 Valitse osuus.
- 3 Valitse **Poista** > **OK**.

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda harjoituksia Garmin Connect sivustossa tai valita sivustossa Garmin Connect harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen laitteeseen.

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


Harjoituksen hakeminen verkosta

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 12).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 3 Luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja seuraa näytön ohjeita.
- 5 Irrota laite.




Harjoituksen aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa harjoituksen, sinun on ladattava harjoitus Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Tee harjoitus**.
- 4 Aloita ajanotto valitsemalla .

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

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen milloin tahansa. Valitse .
- Voit avata harjoitusvaihenäytön milloin tahansa valitsemalla vaihtoehdon  ja lopettaa harjoituksen valitsemalla vaihtoehdon  > **Lopeta harjoitus** > **OK**.

- Voit pysäyttää ajastimen ja lopettaa harjoituksen milloin tahansa. Valitse ► > **Lopeta harjoitus**.

VIHJE: harjoitus päättyy automaattisesti, kun tallennat matkan.

Harjoituksen esikatselu

Voit esikatsella harjoituksen jokaista vaihetta.

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Harjoit. esikatselu**.

Harjoituksen poistaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Poista harjoitus** > **OK**.

Usean harjoituksen poistaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Harjoitukset** > **Poista**.
- 2 Valitse yksi tai useampi harjoitus.
- 3 Valitse **Poista harjoitukset** > **OK**.

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 12](#)).

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

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.
- 5 Valitse □ ja seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoitukset

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

Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Intervallit** > **Muokkaa** > **Intervallit** > **Tyyppi**.
- 2 Valitse **Pituus, Aika** tai **Avoim**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyyppiä Avoim.
- 3 Valitse **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse ✓.
- 4 Valitse **Lepo** > **Tyyppi**.
- 5 Valitse **Pituus, Aika** tai **Avoim**.

- 6 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse ✓.

- 7 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

- Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
- Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely** > **Käytössä**.
- Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely** > **Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

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

Sisäharjoittelu

Laitte sisältää sisäharjoittelun suoritusprofiileja, joissa GPS ei ole käytössä. Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä sisäharjoittelua varten tai akun säästämiseksi.

HUOMAUTUS: kaikki GPS-asetuksen muutokset tallennetaan aktiiviseen profiiliin.

- 1 Valitse **Valikko** > **Asetukset** > **Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **GPS-tila** > **Ei käytössä**.

Kun GPS ei ole käytössä, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole valinnainen tunnustin, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen.

ANT+ harjoitusvastuksen pariliittäminen

- 1 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän harjoitusvastuksesta.
- 2 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Harjoitusvastus** > **Paril. ANT+-pyöräharj.v.**
- 3 Valitse, mikä harjoitusvastus pariliitetään laitteeseen.
- 4 Valitse **Lisää tunnustin**.

Kun harjoitusvastus on pariliitetty laitteeseesi, se näkyy yhdistettynä anturina. Voit mukauttaa tietokenttiäsi näyttämään anturin tiedot.

ANT+ harjoitusvastuksen käyttäminen

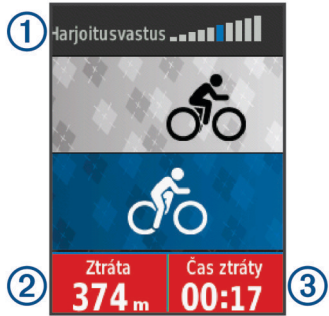
Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa ANT+ harjoitusvastusta, sinun täytyy asettaa pyörä harjoitusvastukseen ja pariliittää se laitteen kanssa ([ANT+ harjoitusvastuksen pariliittäminen, sivu 5](#)).

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

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Harjoitusvastus**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** ([Reiitit, sivu 3](#)).
 - Jos haluat seurata tallennettua ajoa, valitse **Seuraa suoritusta** ([Lähteminen pyörälenkille, sivu 2](#)).
 - Valitse **Seuraa harjoitusta**, jos haluat seurata Garmin Connect tililtäsi ladattua voimapohjaista harjoitusta ([Harjoitukset, sivu 4](#)).
- 3 Valitse reitti, suoritus tai harjoitus.
- 4 Valitse **Aja**.
- 5 Valitse suoritusprofiili.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla ►.

Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

7 Jos haluat tarkastella harjoitusvastusnäyttöä, valitse ▼.



Voit tarkastella vastustasoa ①, jäljellä olevaa tai ajettua matkaa ② ja jäljellä olevaa tai ajettua aikaa ③ verrattuna reitille tai suoritukselle aiemmin tallennettuun matkaan ja aikaan.

Vastuksen asettaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Harjoitusvastus** > **Aseta vastus**.
- 2 Jos haluat määrittää harjoituksessa käytettävän vastuksen voiman, valitse ▲ tai ▼.
- 3 Valitse toimintoprofiili.
- 4 Aloita polkeminen.
- 5 Jos haluat säätää vastusta toiminnon aikana, valitse ⌘ > **Aseta vastus**.

Tavoitevoiman määrittäminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Harjoitusvastus** > **Aseta tavoitevoima**.
- 2 Aseta tavoitevoiman arvo.
- 3 Valitse toimintoprofiili.
- 4 Aloita polkeminen.
Harjoituksessa käytettävää vastusta säädetään nopeutesi perusteella niin, että voima pysyy tasaisena.
- 5 Jos haluat säätää tavoitevoimaa toiminnon aikana, valitse ⌘ > **Aseta tavoitevoima**.

Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, joten voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Laite näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Aseta tavoite**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikavoite.
 - Valitse **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja nopeustavoite.Harjoitustavoitteenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla ▶.
- 4 Valitse ▼, jos haluat tarkastella Virtual Partner näyttöä.
- 5 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse ▶ > **Tallenna matka**.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

Valitse ⌘ > **Peruuta tavoite** > **OK**.

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

Valitse **Valikko** > **Omat tilastot** > **Omat ennätykset**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten poistaminen

Valitse **Valikko** > **Omat tilastot** > **Omat ennätykset** > **Poista kaikki** > **OK**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Harjoitusalueet

- Sykealueet (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 9*)
- Voima-alueet (*Voima-alueiden määrittäminen, sivu 10*)

Navigointi

Navigointiominaisuudet ja -asetukset koskevat myös reittien (*Reiitit, sivu 3*) ja osuuksien (*Osuudet, sivu 4*) navigointia.

- Sijainnit (*Sijainnit, sivu 6*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 14*)

Sijainnit

Voit tallentaa sijainteja laitteeseen.

Sijainnin merkitseminen

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

- 1 Lähde matkaan.
- 2 Valitse ⌘ > **Merkitse sijainti** > **OK**.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Katso karttaa**.
- 4 Valitse **Aja**.

Sijaintien muokkaaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse sijaintitieto.
Kirjoita esimerkiksi sijainnin tunnettu korkeus valitsemalla Vaihda korkeus.
- 4 Muokkaa arvoa ja valitse ✓.

Sijainnin poistaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Poista sijainti** > **OK**.

Korkeuden asettaminen

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

- 1 Lähde matkaan.
- 2 Valitse > **Aseta korkeus**.
- 3 Syötä korkeus ja valitse ✓.

Kartan zoomaaminen

- 1 Lähde matkaan.
- 2 Jos haluat avata kartan, valitse ▼.
- 3 Valitse > **Lähennä/loitonna karttaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat, että kartan zoomaustaso määritetään automaattisesti, ota käyttöön **Autom. zoom**.
 - Jos haluat lähentää tai loitontaa karttaa itse, poista **Autom. zoom** käytöstä.
- 5 Valitse tarvittaessa **Aseta zoomaustaso**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat lähentää karttaa käsin, valitse ▲.
 - Jos haluat loitontaa karttaa käsin, valitse ▼.
- 7 Jos haluat tallentaa zoomaustason, valitse .

Bluetooth® yhteysominaisuudet

Laite Edge Bluetooth sisältää monia yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien tai kuntoilulaitteiden kanssa. Joitakin ominaisuuksia varten älypuhelimien on asennettava Garmin Connect Mobile sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

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

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

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

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -hälytykset laitteeseen.

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit laitteessa.

Tapahtumantunnistus: sallii Garmin Connect Mobile sovelluksen lähettää viestin hätäyhteyshenkilöille, kun Edge laite havaitsee tapahtuman.

Pariliitos älypuhelimien

- 1 Asenna Garmin Connect Mobile sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 3 Valitse laitteessa **Valikko > Asetukset > Bluetooth > Ota käyttöön > Pariliitä älypuhelin** ja toimi näytöllä näkyvien ohjeiden mukaisesti.

4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

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

5 Ota puhelinilmoitukset käyttöön (valinnainen) noudattamalla näytön ohjeita.

HUOMAUTUS: puhelinilmoitukset edellyttävät yhteensopivaa älypuhelinia, joka tukee Bluetooth tekniikkaa. Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Tiedostojen siirtäminen toiseen Edge laitteeseen

Reittejä, osuuksia ja harjoituksia voi siirtää langattomasti yhteensopivasta Edge laitteesta toiseen Bluetooth tekniikan avulla.

- 1 Kytke virta molempiin Edge laitteisiin ja tuo ne enintään 3 metrin päähän toisistaan.
 - 2 Valitse tiedostot sisältävässä laitteessa **Valikko > Asetukset > Laitteen siirrot > Jaa tiedostoja**.
 - 3 Valitse jaettava tiedostotyyppi.
 - 4 Valitse yksi tai useampi siirrettävä tiedosto.
 - 5 Valitse tiedostot vastaanottavassa laitteessa **Valikko > Asetukset > Laitteen siirrot**.
 - 6 Valitse läheinen yhteys.
 - 7 Valitse yksi tai useampi vastaanotettava tiedosto.
- Kun siirto on suoritettu, kumpikin laite näyttää viestin.

Tapahtumantunnistus

HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on suunniteltu ensisijaisesti tiekäyttöön. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect Mobile sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

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

Laitteessasi ja pariliitettyssä älypuhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 30 sekunnin kuluessa. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Ennen kuin voit ottaa käyttöön tapahtumantunnistuksen laitteessasi, sinun on määritettävä hätäyhteyshenkilön tiedot Garmin Connect mobiilisovelluksessa. Pariliitettyssä älypuhelimessa pitää olla datayhteys ja puhelimen pitää olla dataverkon kattavuusalueella. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan tekstiviestejä (tekstiviestien vakiohinnat ovat voimassa).

Tapahtumantunnistuksen määrittäminen

- 1 Asenna Garmin Connect Mobile sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.
 - 2 Pariliitä älypuhelin laitteeseen (*Pariliitos älypuhelimien, sivu 7*).
 - 3 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen sovellusasetuksista **Hätäyhteyshenkilöt** ja määritä ajajatietosi sekä hätäyhteyshenkilöt.
- Kukin valitsemasi yhteyshenkilö saa viestin, joka ilmoittaa hänen olevan hätäyhteyshenkilö.

HUOMAUTUS: kun määrität hätäyhteyshenkilöt, tapahtumantunnistus otetaan automaattisesti käyttöön laitteessa.

- Ota GPS käyttöön laitteessa (*Satelliittiasetuksen muuttaminen*, sivu 14).

Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen

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

Valitse **Valikko** > **Yhteystiedot**.

Hätäyhteyshenkilöiden nimet ja puhelinnumerot tulevat näkyviin.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Valitse **Valikko** > **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Tapahtumantunn.**

Automaattiviestin peruuttaminen

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

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

Tilapäivityksen lähettäminen tapahtuman jälkeen

Voit lähettää tilapäivityksen hätäyhteyshenkilöille vasta, kun laite on havainnut tapahtuman ja lähettänyt automaattisen hätäviestin hätäyhteyshenkilöille.

Voit lähettää hätäyhteyshenkilöille tilapäivityksen, jossa ilmoitat, ettet tarvitse apua.

Valitse tilasivulla **Tapahtuma havaittu** > **Oi. kunn.**

Viesti lähetetään kaikille hätäyhteyshenkilöillesi.

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.

- Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



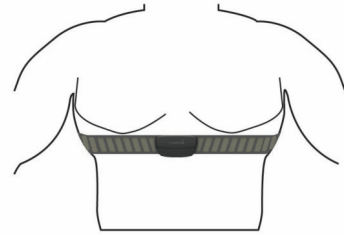
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

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



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

HUOMAUTUS: pesumerkki ei saa taittua.



Logojen Garmin on oltava ylöspäin.

- 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 9).

Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

HUOMAUTUS: palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten.

Palautumisajan näyttäminen

Ennen kuin voit käyttää palautumisominaisuutta, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*ANT+ antureiden pariliitos*, sivu 10). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjaprofiilin määrittäminen*, sivu 13) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 9).

- Valitse **Valikko** > **Omat tilastot** > **Palautumisohjaus** > **Ota käyttöön**.

- Lähde matkaan.

- Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.

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

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava voimamittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi (*ANT+ antureiden pariliitos*, sivu 10). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjaprofiilin määrittäminen*, sivu 13) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 9).

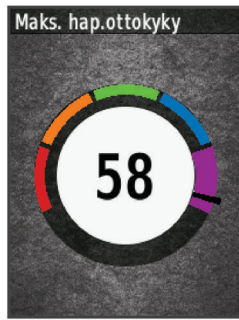
HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii pyöräilytehosi vähitellen.

- Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.

- Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.

- Valitse **Valikko** > **Omat tilastot** > **Maks. hap.ottokyky**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset*, sivu 19) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten

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

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

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää sykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit mukauttaa sykealueet omiin tavoitteisiisi manuaalisesti (*Kuntoilutavoitteet*, sivu 9). Jotta kalorietiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, sinun kannattaa määrittää maksimi- ja leposykkeesi sekä sykealueet.

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

2 Anna maksimi- ja leposykearvosu.

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

3 Valitse **Perusta**:

4 Valitse vaihtoehto:

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta*, sivu 20-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykkeestäsi, 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 (*Sykevyön huoltaminen*, sivu 16).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
- Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

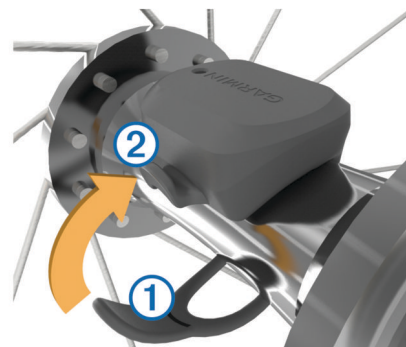
Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

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 epäsymmetrisen napaan. Tämä ei vaikuta toimintaan.

3 Tarkista liikkumisvara pyörättämällä rengasta.

Anturi ei saa osua muihin pyörän osiin.

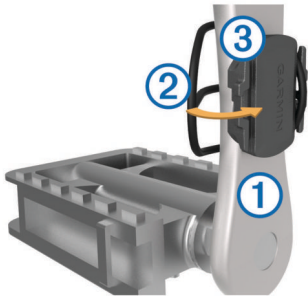
HUOMAUTUS: merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

Poljinanturin asentaminen

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

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

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



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

Tietoja nopeus- ja poljinantureista

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

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

Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot

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

Voit muuttaa tämän asetuksen arvoa (*Tiedontallennusasetukset*, sivu 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 (10 jalan) päähän anturista.
HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muiden ajajien ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 2 Valitse **Valikko > Asetukset > Tunnistimet > Lisää tunnistin**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse anturin tyyppi.
 - Voit etsiä kaikkia lähellä olevia antureita valitsemalla **Etsi kaikki**.Näyttöön tulee käytettävissä olevien anturien luettelo.
- 4 Valitse, mitkä anturit pariliitetään laitteeseen.

5 Valitse Lisää tunnistin.

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

Harjoittelu voimamittarien avulla

- Osoitteessa www.garmin.com/intosports on luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (kuten Vector™).
- Lisätietoja on voimamittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta voima-alueita kuntosi ja tavoitteesi mukaan (*Voima-alueiden määrittäminen*, sivu 10).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn voima-alueen (*Aluehälytysten asettaminen*, sivu 14).
- Mukauta voiman tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 14).

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) -arvosasi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea voima-alueet automaattisesti.

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Harjoitusalueet > Voima-alueet**.
- 2 Kirjoita oma FTP-arvosasi.
- 3 Valitse **Perusta:**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat tarkastella ja muokata alueita watteina, valitse **wattia**.
 - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata alueita prosentteina FTP-arvostasi.

Voimamittarin kalibroiminen

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

Voimamittarin kalibrointiohjeet näet valmistajan ohjeista.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Tunnistimet**.
- 2 Valitse voimamittarisi.
- 3 Valitse **Kalibro**.
- 4 Pidä voimamittari aktiivisena polkemalla, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.
- 5 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.

Pyöräilyn dynamiikka

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

HUOMAUTUS: tarvitset kahden anturin Edge järjestelmän, jotta voit käyttää pyöräilyn dynamiikkatilastoja.

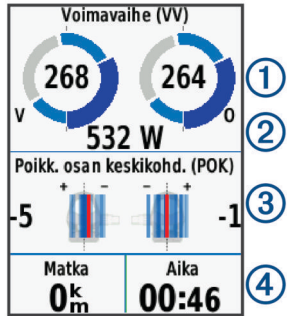
Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/cyclingdynamics.

Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen

Ennen kuin voit käyttää pyöräilyn dynamiikkatietoja, sinun on pariliitettävä Vector voimamittari laitteeseen (*ANT+ antureiden pariliitos*, sivu 10).

HUOMAUTUS: pyöräilyn dynamiikkatietojen tallentaminen käyttää laitteen muistia.

- 1 Lähde matkaan.
- 2 Vieritä pyöräilyn dynamiikkatietojen näyttöön, jossa näet voimavaiheesi tiedot ①, kokonaisvoimasi ② ja poikkeaman osan keskikohdasta ③.



- 3 Jos haluat muuttaa tietokenttää, valitse **Tietokentät** (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 14).

HUOMAUTUS: näytön alareunassa olevia kahta tietokenttää ④ voi mukauttaa.

Voit lähettää ajosuorituksen Garmin Connect Mobile sovellukseen ja tarkastella pyöräilyn dynamiikan lisätietoja (*Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun*, sivu 12).

Voimavaihetiedot

Voimavaihe on poljinkierroksen alue (kammen alku- ja loppukulman välillä), jossa tuotat positiivista voimaa.

Poikkeama osan keskikohdasta

Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytät voimaa.

Vector ohjelmiston päivittäminen Edge laitteella

Ennen ohjelmiston päivittämistä sinun täytyy pariliittää Edge laitteesi Vector järjestelmäsi kanssa.

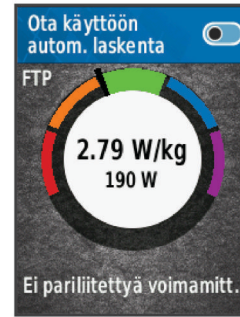
- 1 Lähetä ajotietosi Garmin Connect tilillesi (*Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun*, sivu 12).
Garmin Connect etsii ohjelmistopäivitykset automaattisesti ja lähettää ne Edge laitteeseen.
- 2 Tuo Edge laite enintään 3 metrin päähän anturista.
- 3 Kierrä poljinkampea muutaman kerran. Edge laite kehottaa asentamaan odottavat ohjelmistopäivitykset.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumäärittysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat kynnystehollesi tarkemman arvon, voit suorittaa FTP-testin pariliitetyn voimamittarin ja sykemittarin avulla (*FTP-testin suorittaminen*, sivu 11).

Valitse **Valikko > Omat tilastot > FTP**.

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



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset*, sivu 20).

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää kynnystehosi FTP-testin avulla, sinun täytyy pariliittää voimamittari ja sykemittari laitteesi kanssa (*ANT+ antureiden pariliitos*, sivu 10).

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > FTP > FTP-testi > Aja**.

- 2 Aloita ajanotto valitsemalla ▶.

Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin testivaiheen, tavoitteen ja nykyiset voimatiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

- 3 Lopeta ajanotto valitsemalla ▶.

- 4 Valitse **Tallenna matka**.

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

Kynnystehon (FTP) automaattinen laskeminen

Ennen kuin laite voi laskea kynnystehosi FTP-testin avulla, sinun täytyy pariliittää voimamittari ja sykemittari laitteesi kanssa (*ANT+ antureiden pariliitos*, sivu 10).

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > FTP > Ota käyttöön autom. laskenta**.

- 2 Aja ulkona tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.

- 3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.

- 4 Valitse **Valikko > Omat tilastot > FTP**.

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

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*ANT+ antureiden pariliitos*, sivu 10). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 14). Edge 520 laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Edge laitetta Varia Vision™ laitteen, 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 sovelluksella Garmin Express*, sivu 17).

Vaa'an käyttäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Tunnistimet > Lisää tunnistin > 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 tilisi. Seuraavan kerran kun yhdistät Edge 520 laitteen Garmin Connect tiliisi, vaakatiedot päivitetään Edge 520 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 **Valikko > Historia > Matkat**.
- 2 Valitse matka.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Kunkin harjoitusalueen ajan tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella aikaasi kullakin harjoitusalueella, sinun täytyy pariliittää laitteesi yhteensopivan syke- tai voimamittarin kanssa, tehdä suoritus ja tallentaa se.

Seuraamalla aikaasi kullakin syke- ja voima-alueella voit parantaa harjoitustehoasi. Voit mukauttaa voima-alueita (*Voima-alueiden määrittäminen, sivu 10*) ja sykealueita (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 9*) kuntosi ja tavoitteidesi mukaan. Voit mukauttaa tietokenttää niin, että siinä näkyy ajon aikana harjoitusalueiden aikasi (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14*).

- 1 Valitse **Valikko > Historia > Matkat**.
- 2 Valitse matka.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos matkallasi on yhden anturin tietoja, valitse **Aika sykealueella** tai **Aika voima-alueella**.
 - Jos matkallasi on molempien anturien tietoja, valitse **Aika alueella** ja sitten **Sykealueet** tai **Voima-alueet**.

Matkojen poistaminen

- 1 Valitse **Valikko > Historia > Matkat > Poista**.
- 2 Valitse yksi tai useampi poistettava matka.
- 3 Valitse **Poista matkat > OK**.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Historia > Yhteensä**.

- 2 Valitse jokin vaihtoehto, jotta pääset tarkastelemaan laitteen tai toimintoprofiilin yhteismääriä.

Kaikkien yhteismäärien poistaminen

- 1 Valitse **Valikko > Historia > Yhteensä > Poista yhteismäärät**.
 - 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat poistaa kaikki yhteismäärätiedot historiasta, valitse **Poista kaikki yhteismäärät**.
 - Jos haluat poistaa yhden toimintoprofiilin yhteismäärät, valitse profiili.
- HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.
- 3 Valitse **OK**.

Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun

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

Garmin Connect

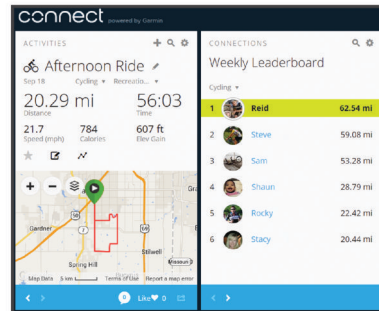
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect Mobile sovelluksessa tai osoitteessa www.garminconnect.com.

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

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

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



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

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 löytyy kohdasta *Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot*, sivu 10.

Tietojen hallinta

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

Laitteen liittäminen tietokoneeseen

HUOMAUTUS

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

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

Tiedostojen siirtäminen laitteeseen

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.

Windows tietokoneissa laite näkyy siirrettävänä levynä tai kannettavana laitteena. Mac tietokoneissa laite näkyy taltiona.

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

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

Tiedosto näkyy laitteen muistissa olevassa tiedostoluettelossa.

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

USB-kaapelin irrottaminen

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

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

Laitteen mukauttaminen

Ladattavat Connect IQ™ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia (Garmin ja muut palveluntarjoajat) Connect IQ Mobile sovelluksella.

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

Profiilit

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

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

Toimintoprofiilit: voit luoda toimintoprofiileja kullekin pyöräilytyypille. Voit esimerkiksi luoda erillisen toimintoprofiilin harjoittelua, kilpailua ja maastopyöräilyä varten. 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.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Käyttäjaprofiili**.
- 2 Valitse jokin 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 löyntiä minuutissa.

Tietoja harjoitteluasetuksista

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

Toimintoprofiilin päivittäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse profiili.

- Jos haluat lisätä uuden profiilin, valitse **Luo uusi**.
- 3** Tarvittaessa voit muokata profiilin nimeä ja väriä.
- 4** Valitse vaihtoehto:
- Jos haluat mukauttaa tietonäyttöjä ja -kenttiä, valitse **Tietonäkymät**-valikko (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14*).
 - Valitsemalla **Ajon oletustyyppi** -asetuksen voit määrittää suoritusprofiilille tyypillisen ajotyypin, kuten työmatkan.
VIHJE: jos kyseessä ei ole tyypillinen ajomatka, voit päivittää sen tyyppin jälkikäteen manuaalisesti. Tarkat ajotyypin tiedot ovat tärkeitä pyöräily-ystävällisten reittien suunnittelun kannalta.
 - Valitse **GPS-tila**, jos haluat kytkeä GPS:n pois käytöstä (*Sisäharjoittelu, sivu 5*) tai muuttaa satelliittiasetusta (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 14*).
 - Jos haluat mukauttaa kartta-asetuksia, valitse **Kartta**-valikko (*Kartta-asetukset, sivu 14*).
 - Jos haluat mukauttaa harjoitushälytyksiä, valitse **Hälytykset** (*Hälytykset, sivu 14*).
 - Jos haluat määrittää, kuinka kierrokset käynnistyvät, valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Lap** (*Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan, sivu 14*).
 - Jos haluat muuttaa ajanoton automaattista taukoasetusta, valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Pause** (*Auto Pause -toiminnon käyttäminen, sivu 15*).
 - Jos haluat siirtää laitteen automaattisesti lepotilaan, kun sitä ei ole käytetty viiteen minuuttiin, valitse **Automaattiset ominaisuudet > Automaattinen lepotila** (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 15*).
 - Jos haluat mukauttaa harjoitustietosivujen näyttämistä ajanoton aikana, valitse **Automaattiset ominaisuudet > Automaattinen vieritys** (*Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 15*).
 - Jos haluat mukauttaa aloitusilmoituksen tilaa, valitse **Aloituseroilmoitus** (*Aloituseroilmoituksen muuttaminen, sivu 15*).

Kaikki muutokset tallennetaan toimintoprofiiliin.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa kunkin toimintoprofiilin tietonäyttöjä.

- 1** Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2** Valitse profiili.
- 3** Valitse **Tietonäkymät**.
- 4** Valitse tietonäyttö.
- 5** Ota tietonäyttö tarvittaessa käyttöön.
- 6** Valitse näytössä näytettävien tietokenttien määrä.
- 7** Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Satelliittiasetuksen muuttaminen

Voit parantaa suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa GPS-paikannusta käyttämällä asetusta GPS+GLONASS. Asetuksen GPS+GLONASS käyttäminen kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin ainoastaan GPS-toiminnon käyttäminen.

- 1** Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2** Valitse profiili.
- 3** Valitse **GPS-tila**.
- 4** Valitse jokin vaihtoehto.

Kartta-asetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja valitse sitten **Kartta**.

Suunta: määrittää kartan näyttötavan näytössä.

Autom. zoom: valitsee kartan zoomaustason automaattisesti. Kun Ei käytössä on valittuna, lähennä ja loitonna manuaalisesti.

Opasteteksti: määrittää sen, milloin käänöskehotteita näytetään.

Kartan suunnan vaihtaminen

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

3 Valitse **Kartta > Suunta**.

4 Valitse jokin vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pohjoinen ylös** voit näyttää pohjoisen sivun yläreunassa.
- Valitsemalla **Reitti ylös** voit näyttää nykyisen kulkusuunnan sivun yläreunassa.
- Valitsemalla **3D-tila** voit näyttää kartan kolmiulotteisena.

Hälytykset

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

Aluehälytysten asettaminen

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

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

3 Valitse **Hälytykset**.

4 Valitse **Sykehälytys, Poljinnopeushälytys tai Voimahälytys**.

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 merkkiäänäen (*Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 16*).

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.

2 Valitse profiili.

3 Valitse **Hälytykset**.

4 Valitse hälytystyyppi

5 Ota hälytys käyttöön.

6 Määritä arvo.

7 Valitse ✓.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös päästää merkkiäänäen (*Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 16*).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Lap > Auto Lap-laukaisin > Sijainnin mukaan > Kierros:**
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vain Lap-painallus** voit käynnistää kierroslaskurin aina, kun valitset  ja kun ohitat kyseisen paikan uudelleen.
 - Valitsemalla **Start ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin GPS-sijainnissa, jossa valitset , ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset .
 - Valitsemalla **Mark ja Lap** voit käynnistää kierroslaskurin tiettyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset .
- 5 Mukauta kierroksen tietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14](#)).

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Lap > Auto Lap-laukaisin > Matkan mukaan > Kierros:**
- 4 Määritä arvo.
- 5 Mukauta kierroksen tietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14](#)).

Auto Pause -toiminnon käyttäminen

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

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Pause**.
- 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 ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14](#)).

Automaattisen lepotilan käyttäminen

Automaattinen lepotila siirtää laitteen lepotilaan automaattisesti, kun laitetta ei ole käytetty 5 minuuttiin. Lepotilan aikana näyttö on sammuksissa ja ANT+ anturien, Bluetooth toiminnon ja GPS-toiminnon yhteys on katkaistu.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattiset ominaisuudet > Automaattinen lepotila**.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattiset ominaisuudet > Automaattinen vieritys**.

- 4 Valitse näyttönopeus.

Aloituseroilmoituksen muuttaminen

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

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

Bluetooth asetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Bluetooth**.

Ota käyttöön: voit ottaa käyttöön langattoman Bluetooth tekniikan.

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

Lempinimi: voit kirjoittaa lempinimen, jonka avulla laitteen tunnustetaan laitteissa, joissa on langatonta Bluetooth tekniikkaa.

Pariliitä älypuhelin: liittää laitteen yhteensopivaan Bluetooth älypuhelimeseen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia, kuten LiveTrack ja toimintojen lataaminen Garmin Connect palveluun.

Puhelu- ja tekstiviestihälyt: vastaanota puhelu- ja tekstiviestieroilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi.

Vastaamatt. puh. ja tekstiv.: näyttää yhteensopivan älypuhelimesi vastaamattomat puhelut ja viestit.

Järjestelmäasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä**.

- Näytön asetukset ([Näyttöasetukset, sivu 15](#))
- Tiedontallennusasetukset ([Tiedontallennusasetukset, sivu 15](#))
- Yksikköasetukset ([Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 16](#))
- Ääniasetukset ([Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 16](#))
- Kieliasetukset ([Laitteen kielen vaihtaminen, sivu 16](#))

Näyttöasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Näyttö**.

Kirkkaus: taustavalon kirkkauden määrittäminen.

Taustavalon aika: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

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

Kuvankaappaus: voit tallentaa laitteen näytön kuvan.

Tiedontallennusasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Tiedon tallennus**.

Tallennusväli: määrittää, miten laite tallentaa toimintotietoja.

Älykäs tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu. 1 s valinnalla pisteet tallentuvat sekunnin välein.

Tämä vaihtoehto tallentaa toiminnon hyvin yksityiskohtaisesti, mutta tiedoston koko on myös suurempi.

Poljinnop. keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö laite poljinnopeustietoihin nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje ([Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot, sivu 10](#)).

Voiman keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö laite voimatietoihin nolla-arvot, joita ilmenee, kun et polje (*Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot, sivu 10*).

Mittayksiköiden muuttaminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Yksikkö**.
- 2 Valitse mittatyyppi.
- 3 Valitse mittayksikkö asetusta varten.

Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Äänet**.

Laitteen kielen vaihtaminen

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Kieli**.

Kokoonpanoasetusten muuttaminen

Voit muuttaa kaikkia asetuksia, jotka määritit alkumäärityksen aikana.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Laitteen nollaus > Alkumääritys**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja tai synkronoit älypuhelimien kanssa, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Edge - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	15 tuntia, tavallinen käyttö
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz (nimellinen 3 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ¹

Sykevyön tekniset tiedot

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

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

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

Nopeus- ja poljinanturin tekniset tiedot

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

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

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

Kiinnitä suojus tiukasti, jotta USB-portti ei vahingoitu.

Laitteen puhdistaminen

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.
 - 2 Pyyhi laite kuivaksi.
- Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

Irrota moduuli, ennen kuin peset hihnan.

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

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

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

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

Sykevyön pariston vaihtaminen

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



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastivistettä.

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

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 merkkiksi siitä, että paristo on lähes lopussa.

1 Etsi anturin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi ①.



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

3 Irrota kansi ja paristo ②.

VIHJE: voit irrottaa pariston kannesta teipinpalalla ③ tai magneetilla.



4 Odota 30 sekuntia.

5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes merkki osoittaa lukitusasentoa.

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

Vianmääritys

Laitteen 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.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Laitteen nollaus > Tehdasnollaus > OK**.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä taustavalon kirkkautta tai sen aikakatkaisun arvoa (*Taustavalon käyttäminen*, sivu 2).
- Valitse tallennusväliksi **Älykäs** (*Tiedontallennusasetukset*, sivu 15).
- Ota käyttöön **Automaattinen lepotila** toiminto (*Automaattisen lepotilan käyttäminen*, sivu 15).
- Poista langaton **Bluetooth** toiminto käytöstä (*Bluetooth asetukset*, sivu 15).

- Valitse **GPS**-asetus (*Satelliittiasetuksen muuttaminen*, sivu 14).

- Poista langattomat anturit, joita et enää käytä.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express™ sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.

Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaaliit nopeasti.

- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Laitteen kieli on väärä

- 1 Valitse aloitusnäytössä ▼.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse .
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse .
- 4 Vieritä luettelon kuudenteen kohtaan ja valitse .
- 5 Vieritä kielen kohtaan ja valitse .

Lämpötilalukemat

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

O-renkaat

Telineisiin on saatavilla vaihtoehdot (O-renkaat).

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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja käyttöoikeussopimusta.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

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

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

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

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

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

Liite

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 aikatavoite.

Aika alueella: kullakin syke- tai voima-alueella kulunut aika.

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

Aika istuen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

Aika - keskimäärin/kierros: 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 uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Aika määränp: arvioitu jäljellä oleva aika määränpähän. 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.

Auring.nousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

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

Di2-vaihdetila: di2-anturin nykyinen vaihdetila.

Et. määränp.: jäljellä oleva matka määränpähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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

Etuvaihde: pyörän etuvaihde vaihteen asentotunnistimesta.

GPS-signaalin voimakkuus: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

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

Harjoitusvaihe: harjoituksen aikana nykyinen vaihe vaiheiden kokonaismäärästä.

Harjoitusvastuksen vastus: sisäkuntopyörän asettama vastus.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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 nollataan.

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

Matka - viimeinen kierros: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

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.

PCO: 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 kierrosmäärä. 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 (maksimisyke miinus leposyke).

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

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

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

SY - keskimäärin: nykyisen suorituksen keskisyke.

SY - keskimäärin %max.: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

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

SY - kierros: nykyisen kierroksen keskisyke.

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

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

SY - viime kierros: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Takavaihe: pyörän takavaihe vaihteen asentotunnistimesta.

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

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

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

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

Tasapaino - keskimäärin: 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.

Tavoitevoima: kohteen voimantuotto harjoituksen aikana.

Toistoja jälj.: jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

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

Valokeilan kulman tila: etuvalon valokeilan tila.

Valotila: valoverkoston määrittäminen.

Varusteen akku: vaihteen asentoanturin akun lataustila.

Varusteen yhdistelmä: Pyörän vaihteyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

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

Voima - %FTP: nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

Voima - 10 s keskimäärin: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima - 30 s keskimäärin: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima - 3 s keskimäärin: 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 viime kierros: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Voima - TSS: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

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

Voimav. - vas. keskiarvo: 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. huippuka: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

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. huippuka: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

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

Voima - viime kierros: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

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

Vv. - o. huippukierros: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Vv. - v. huippukierros: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Yhdistetyt valot: yhdistettyjen valojen lukumäärä.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

Miehet	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

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

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

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

Sykealueelaskenta

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

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

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Hakemisto

A

aika, hälytykset 14
aikavyöhykkeet 16
ajanotto 12
ajastin 2
akku
 lataaminen 1
 maksimoiminen 17
 tyyppi 1
 vaihtaminen 16, 17
aktiivikuntoilija 13
alkumääritys 16
aloitusilmoitus 15
alueet
 aika 16
 voima 10
ANT+ anturit 2, 8, 10, 11
 kuntoilulaitteet 5, 6
 pariliitos 5, 10
asentaminen 1, 9, 10
asetukset 2, 13, 15, 16
 laite 16
askeltiheys, hälytykset 14
assistance-toiminto 8
Auto Lap 14, 15
Auto Pause 15
automaattinen lepotila 15
automaattinen vieritys 15

B

Bluetooth tekniikka 7, 15

C

Connect IQ 13

E

etäisyys, hälytykset 14

G

Garmin Connect 3–5, 7, 12
Garmin Express, ohjelmiston päivittäminen 17
Garminin hakemisto 12
GLONASS 14
GPS 5, 14
 signaali 2, 17

H

harjoittelu, ohjelmat 4
harjoitukset 4, 5
 lataaminen 4
 poistaminen 5
harjoitus 5, 6
 näytöt 2, 14
 ohjelmat 5
hinnat 17
historia 2, 12
 lähettäminen tietokoneeseen 12
 poistaminen 12
hälytykset 14
hätyhteyshenkilöt 7, 8

I

intervallit, harjoitukset 5

J

järjestelmäasetukset 15

K

kalenteri 5
kalibroiminen, voimamittari 10
kalori, hälytykset 14
kartat 3, 6
 asetukset 14
 päivittäminen 17
 suuntaus 14
 zoomaa 7
kentät 3
kieli 16, 17
kierrokset 2

korkeus 7
korkeusmittari, kalibroiminen 7
käyttäjäprofiili 2, 13
käyttäjätiedot, poistaminen 13

L

laite
 huolto 16
 nollaaminen 17
laitteen asetusten nollaaminen 17
laitteen kiinnittäminen 1
laitteen mukauttaminen 14
laitteen puhdistaminen 16
laitteen tunnus 17
lisävarusteet 8, 10, 18
lämpötila 17

M

Maksimaalinen hapenottokyky 8, 9, 19
mittayksiköt 16

N

navigointi 6
nopeus- ja poljinanturit 10, 17
nopeus- ja poljinnopeustunnistimet 9
näyttö 15
näyttöasetukset 15

O

O-renkaat. *Katso* hinnat
ohjelmisto
 päivittäminen 11, 17
 versio 17
ohjelmiston käyttöoikeussopimus 17
omat ennätykset 6
 poistaminen 6
osuudet 4
 poistaminen 4

P

painikkeet 2
palautuminen 8
pariliitos 2, 7
 ANT+ anturit 5, 10
pariston vaihtaminen 16
pikavalinnat 2
poikkeama osan keskikohdasta 11
poistaminen
 kaikki käyttäjätiedot 13, 17
 omat ennätykset 6
poljinnopeus 10
polkimet 10
profiilit 13
 käyttäjä 13
 suoritus 13
pyöräily 9
pyöräilyn dynamiikka 10, 11
pyöräkoot 20
päivitykset, ohjelmisto 11, 17

R

reitit 3
 lataaminen 3
 muokkaaminen 3
 poistaminen 4

S

satelliittisignaalit 2, 17
siirtäminen, tiedostot 7
sijainnit 6
 muokkaaminen 6
 poistaminen 6
sisäharjoittelu 5, 6
sovellukset 7, 13
suoritusten tallentaminen 2
syke
 alueet 9, 12, 20
 hälytykset 14
 mittari 8, 9, 16

T

tapahtumantunnistus 7, 8

taustavalo 2, 15
tavoite 6
tavoitteet 6
tekniset tiedot 16
tiedontallennus 12
tiedostot, siirtäminen 13
tiedot
 näytöt 2, 14
 siirtäminen 12, 13
 tallentaminen 12, 15
tietojen keskiarvot 10
tietojen tallentaminen 12, 13
tietokentät 13, 14, 18
tietokone, yhdistäminen 13

U

unitila 15
USB 17
 yhteyden katkaiseminen 13

V

vaaka 12
vianmääritys 9, 17, 18
virta 10
Virtual Partner 3, 6
voima 6
 alueet 10, 12
 hälytykset 14
 mittarit 8, 10, 11, 20
voimavaihe 11

W

widgetit 13

Z

zoomaaminen, kartat 7

Ä

älykäs tallennus 12
älypuhelin 2, 7, 13, 15
äännet 16

