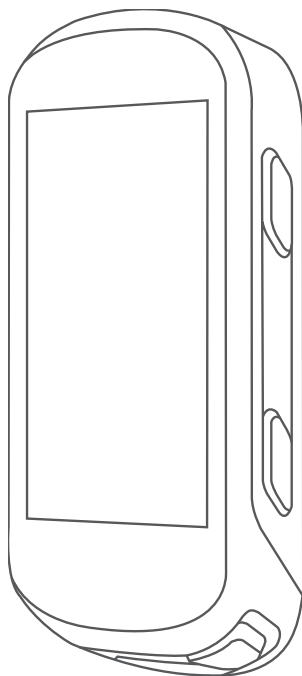


GARMIN®



EDGE® 530

Käyttöopas

© 2019 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Di2™ ja Shimano STEPS™ ovat Shimano Inc:n tavaramerkkejä. 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. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity tavaramerkki. 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: A03485

COFETEL/IFT: 1901A00015

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely.....	1
Tilasivun tarkasteleminen.....	2
Widgetien tarkasteleminen.....	2
Pikavalikon käyttäminen.....	2
Puhelimen liittäminen.....	3
Laitteen lataaminen.....	3
Tietoja akusta.....	4
Vakiotelineen asentaminen.....	5
Etukiinnityksen asentaminen.....	6
Laitteen Edge irrottaminen.....	6
Maastopyöräpidikkeen asentaminen.....	7
Satelliittisignaalien etsiminen.....	8

Harjoittelu..... 9

Lähteminen matkaan.....	9
Osuudet.....	9
Strava™ osuudet.....	9
Strava Segment Explore widgetin käyttäminen.....	10
Garmin Connect osuuden seuraaminen.....	10
Osuuksien käyttöönotto.....	10
Osuuden ajaminen kilpaa.....	11
Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	11
Osuuden asetukset.....	12
Osuuden poistaminen.....	12
Harjoitukset.....	12
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	12
Harjoituksen aloittaminen.....	12
Harjoituksen lopettaminen.....	13
Harjoitusten poistaminen.....	13
Harjoitusohjelmat.....	13
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	13
Harjoitusohjelman harjoitusten tarkasteleminen.....	13
Intervalliharjoitukset.....	13
Intervalliharjoituksen luominen.....	14
Intervalliharjoituksen aloittaminen.....	14
Sisäharjoittelu.....	14
ANT+® harjoitusvastuksen pariliittäminen.....	14

ANT+ harjoitusvastuksen käyttäminen.....	15
Vastuksen asettaminen.....	15
Simuloidun kaltevuuden asettaminen.....	15
Tavoitevoiman määrittäminen.....	15
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	16
Harjoitustavoitteen peruuttaminen.....	16

Omat tilastot..... 16

Suorituskykymittaukset.....	17
Harjoittelun tila.....	18
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	18
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	19
Vihjeitä pyöräilyn maksimaalisen hapenottokyvyn arvioita varten.....	19
Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	20
Harjoittelun kuormittavuus.....	20
Harjoittelun kuormittavuuden arvio.....	20
Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	21
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	22
Palautumisaika.....	22
Palautumisajan näyttäminen.....	22
Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	23
FTP-testin suorittaminen.....	23
Kynnystehon (FTP) automaattinen laskeminen.....	23
Stressitason tarkasteleminen.....	24
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä.....	24
Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen.....	24
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	24
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen.....	24
Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen.....	25
Omat ennätykset.....	25
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	25
Oman ennätyksen palauttaminen.....	25
Oman ennätyksen poistaminen.....	25

Harjoitusalueet.....	25	Automaattiviestin peruuttaminen.....	33
Navigointi.....	25	Tilapäivityksen lähettäminen tapahtuman jälkeen.....	33
Sijainnit.....	25	Käynnistys: LiveTrack.....	33
Sijainnin merkitseminen.....	26	GroupTrack istunnon aloittaminen..	34
Sijaintien tallentaminen kartalta.....	26	Vihjeitä GroupTrack istuntoihin....	34
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin.....	26	Pyörähälytyksen asettaminen.....	35
Navigoiminen takaisin alkuun.....	26	Ääniopastuksen toistaminen puhelimessa.....	35
Navigoinnin lopettaminen.....	27	Tiedostojen siirtäminen toiseen Edge laitteeseen.....	35
Sijaintien muokkaaminen.....	27	Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	35
Sijainnin poistaminen.....	27	Wi-Fi yhteyden määrittäminen.....	36
Sijainnin projisoiminen.....	27	Wi-Fi Asetukset.....	36
Reitit.....	27	Langattomat anturit.....	36
Reitin luominen laitteella.....	27	Sykevyön asettaminen paikalleen.....	37
Garmin Connect reitin seuraaminen.....	28	Sykealueiden määrittäminen.....	38
Vinkkejä reitin ajamiseen.....	28	Tietoja sykealueista.....	38
Reitin tietojen tarkasteleminen.....	28	Kuntoilutavoitteet.....	38
Reitin näyttäminen kartassa.....	28	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	38
Käyttäminen:ClimbPro.....	29	Nopeusanturin asentaminen.....	39
Reittiasetukset.....	29	Poljinanturin asentaminen.....	40
Reitin pysäyttäminen.....	29	Tietoja nopeus- ja poljinantureista...	40
Reitin poistaminen.....	29	Poljinnopeuden tai voiman tietojen keskiarvot.....	40
Trailforks reitit.....	29	Langattomien anturien pariliitos.....	41
Kartta-asetukset.....	30	Harjoittelu tehomittarien avulla.....	41
Kartan selaaminen.....	30	Voima-alueiden määrittäminen.....	41
Kartan suunnan vaihtaminen.....	30	Voimamittarin kalibroiminen.....	42
Karttateemat.....	30	Teho polkimissa.....	42
Reittiasetukset.....	30	Pyöräilyn dynamiikka.....	42
Suorituksen valitseminen reitin laskentaa varten.....	31	Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen.....	43
Yhteysominaisuudet.....	31	Rally ohjelmiston päivittäminen Edge laitteella.....	43
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	31	Tilannetietoisuus.....	43
Tapahtumantunnistus- ja Assistance- ominaisuudet.....	32	Vihreän uhkatason äänen ottaminen käyttöön.....	44
Tapahtumantunnistus.....	32	Sähköisten vaihteiden käyttäminen....	44
Hätätoiminto.....	32	eBike-pyörän käyttäminen.....	44
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	32	eBike-anturitietojen näyttäminen....	44
Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen.....	32	inReach® etäkäyttö.....	44
Avun pyytäminen.....	33	inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	44
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	33		

Historia..... 45

Matkan tarkasteleminen.....	45
Kunkin harjoitusalueen ajan tarkasteleminen.....	45
Matkojen poistaminen.....	45
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	45
Kaikkien yhteismäärien poistaminen.....	45
Garmin Connect.....	46
Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun.....	46
Tiedon tallennus.....	46
Tietojen hallinta.....	46
Laitteen liittäminen tietokoneeseen.....	47
Tiedostojen siirtäminen laitteeseen.....	47
Tiedostojen poistaminen.....	47
USB-kaapelin irrottaminen.....	47

Laitteen mukauttaminen..... 48

Ladattavat Connect IQ ominaisuudet..	48
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	48
Profiilit.....	48
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	48
Tietoja harjoitteluasetuksista.....	48
Suoritusprofiilin päivittäminen.....	49
Tietonäytön lisääminen.....	50
Tietonäytön muokkaaminen.....	50
Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen.....	50
Hälytykset.....	50
Aluehälytysten asettaminen.....	51
Toistuvien hälytysten asettaminen.....	51
Älykkäiden syöti- ja juontihälytysten asettaminen.....	51
Auto Lap.....	52
Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan.....	52
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	52
Kierrosten merkitseminen ajan mukaan.....	52
Automaattisen lepotilan käyttäminen.....	52

Auto Pause -toiminnon käyttäminen.....	53
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	53
Ajanoton automaattinen käynnistäminen.....	53
Satelliittiasetuksen muuttaminen....	53
Puhelinasetukset.....	54
Järjestelmäasetukset.....	54
Näyttöasetukset.....	54
Taustavalon käyttäminen.....	54
Widgetsilmukan mukauttaminen....	54
Tiedontallennusasetukset.....	55
Mittayksiköiden muuttaminen.....	55
Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	55
Laitteen kielen vaihtaminen.....	55
Aikavyöhykkeet.....	55
Laajennetun näyttötilan määrittäminen.....	55
Poistuminen laajennetusta näyttötilasta.....	55

Laitteen tiedot..... 56

Tuotepäivitykset.....	56
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	56
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	56
Tekniset tiedot.....	56
Edge - tekniset tiedot.....	56
Latausvaatimukset.....	56
HRM-Dual™ - tekniset tiedot.....	57
Nopeusanturi 2 ja poljinanturi 2 - tekniset tiedot.....	57
Laitteen tietojen näyttäminen.....	57
Säädös- ja yhdenmukaisuustiedot...	57
Laitteen huoltaminen.....	57
Laitteen puhdistaminen.....	57
Sykevyön huoltaminen.....	58
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot.....	58
HRM-Dual pariston vaihtaminen.....	58
Nopeusanturin pariston vaihtaminen.....	59
Poljinanturin pariston vaihtaminen..	60

Vianmääritys..... 60

Laitteen asetusten nollaaminen.....	60
Oletusasetusten palauttaminen.....	60
Käyttäjätietojen ja asetusten tyhjentäminen.....	60
Akunkeston maksimoiminen.....	61
Akunsäästötilan ottaminen käyttöön.....	61
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	61
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	61
Laitteen kieli on väärä.....	62
Korkeuden asettaminen.....	62
Kompassin kalibroiminen.....	62
Lämpötilalukemat.....	62
O-renkaat.....	62
Lisätietojen saaminen.....	62

Liite..... 63

Tietokentät.....	63
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	67
FTP-luokitukset.....	68
Sykealueelaskenta.....	68
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	68

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



①		Voit siirtää laitteen lepotilaan ja herättää sen valitsemalla tämän. 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		Valitsemalla tämän voit käynnistää tai pysäyttää ajanoton.
⑥		Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Painamalla tätä pitkään voit palata aloitusnäyttöön.
⑦		Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia. Valitse ajon aikana, jos haluat tarkastella hälytyksiä, tietokenttiä ja vastaavia valikkovaihtoehtoja.
⑧	Sähköiset liitännät	Lataa ulkoisen Edge-lisääkun avulla.

HUOMAUTUS: voit ostaa lisävarusteita osoitteesta www.buy.garmin.com.

Tilasivun tarkasteleminen

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

Valitse vaihtoehto:

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



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

Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna useita widgetejä, ja voit hankkia lisää, kun pariliität laitteen älypuhelimien tai muuhun yhteensopivaan laitteeseen.

- 1 Valitse tilasivulla **Widgetit**.
- 2 Voit näyttää lisää widgettejä valitsemalla  tai .

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

Pikavalikon käyttäminen

Pikavalikon asetuksilla voit nopeasti käyttää ominaisuuksia tai tehdä toimintoja, kuten muokata nykyistä suoritusprofiilia aloitusnäytössä.

- Kun  ilmestyy näyttöön ajon aikana, voit näyttää pikavalikon asetukset valitsemalla **•••**.
- Kun  ilmestyy näyttöön, voit näyttää pikavalikon asetukset valitsemalla **•••**.

Puhelimen liittäminen

Jos haluat käyttää Edge laitteen yhteysominaisuuksia, se on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksessa eikä puhelimen Bluetooth® asetuksista.

1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.

2 Käynnistä laite painamalla painiketta  pitkään.

Laitteen kieli valitaan, kun laite käynnistetään ensimmäisen kerran. Seuraavassa näytössä kehoitetaan pariliittämään laite puhelimeen.

VIHJE: voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti valitsemalla **Valikko > Asetukset > Yhteysominaisuudet > Puhelin > Pariliitä älypuhelin**.

3 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

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

HUOMAUTUS: laite suosittelee määrittämyksen aikana suoritusprofiileja ja tietokenttiä Garmin Connect tilisi ja lisävarusteidesi perusteella. Jos olit pariliittänyt aiempaan laitteeseen antureita, voit siirtää ne määrittämyksen aikana.

HUOMAUTUS: kun laitteessa määritetään Wi-Fi® ja lepotilan käyttö, laite pystyy synkronoimaan kaikki tietosi, kuten harjoittelutilastot, reittilataukset ja ohjelmistopäivitykset ([Automaattisen lepotilan käyttäminen](#), sivu 52).

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

Laitteen lataaminen

VAROITUS

Älä käytä muuta kuin yhtiön Garmin® toimittamaa tai asianmukaisesti sertifioitua virtajohtoa, datakaapelia ja/tai muuntajaa.

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: laite ei lataudu, jos lämpötila on hyväksytyn alueen ulkopuolella ([Edge - tekniset tiedot](#), sivu 56).

1 Avaa USB-liitännän  suojus .



2 Liitä johdon pienempi liitin laitteen latausporttiin.

- 3 Liitä johdon suurempi liitin USB-latausporttiin.
Laite käynnistyy, kun liität sen virtalähteeseen.
- 4 Lataa laitteen akku täyteen.
Sulje suojus, kun olet ladannut laitteen.

Tietoja akusta

VAROITUS

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

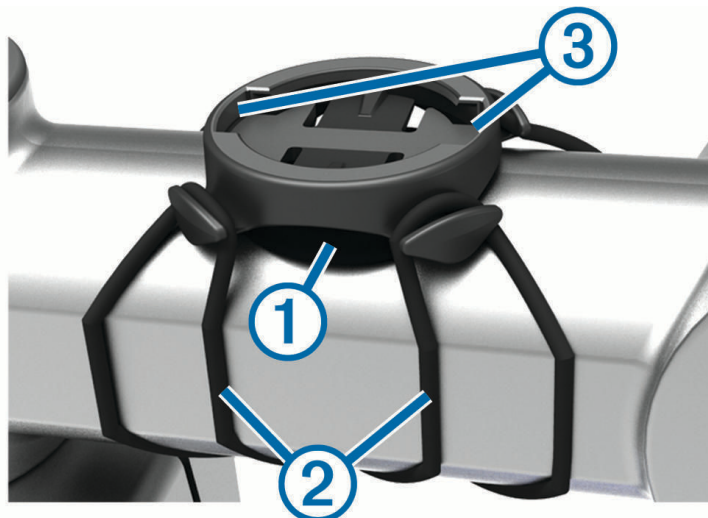
Vakiotelineen asentaminen

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.

Toimitus sisältää kaksi kumilevyä, joten voit valita pyörääsi parhaiten sopivan levyn. Kumikiekkheet kohdistuvat pyöräpidikkeen taustapuolelle, jotta pidike pysyy paikallaan.

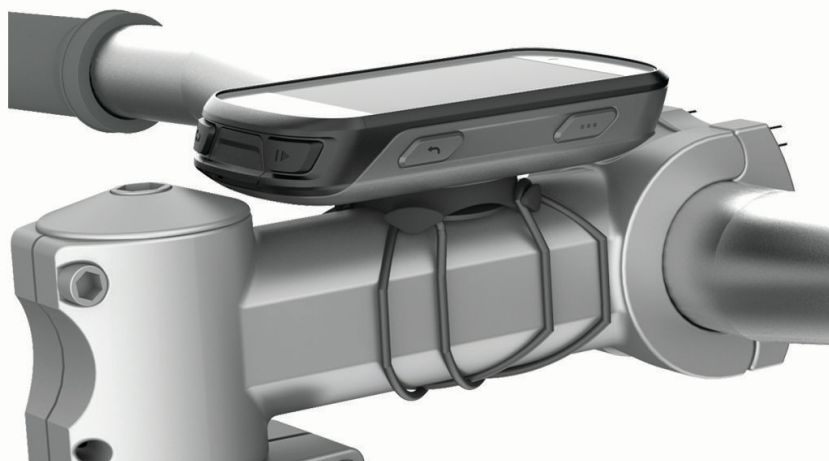


3 Aseta pyöräpidike pyörän rungolle.

4 Kiinnitä polkupyöräpidike tukevasti kahdella hihnalla ②.

5 Kohdista laitteen taustapuolen kiekkheet pyöräpidikkeen loviin ③.

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



Etukiinnityksen asentaminen

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

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



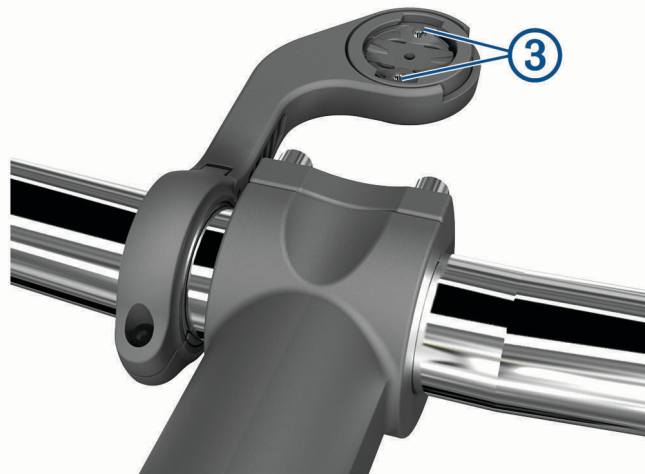
- 3 Aseta kumityyny ohjaustangon ympäri:
 - Jos ohjaustangon paksuus on 25,4 tai 26 mm, käytä paksumpaa tyynyä.
 - Jos ohjaustangon paksuus on 31,8 mm, käytä ohuempaa tyynyä.
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 35 mm, älä käytä kumityynyä.

- 4 Aseta ohjaustangon liitin kumityynyn ympärille.

- 5 Kiinnitä ruuvit takaisin.

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

- 6 Kohdista Edge laitteen taustapuolen kielekkeet pyöräpidikkeen loviin ③.



- 7 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.

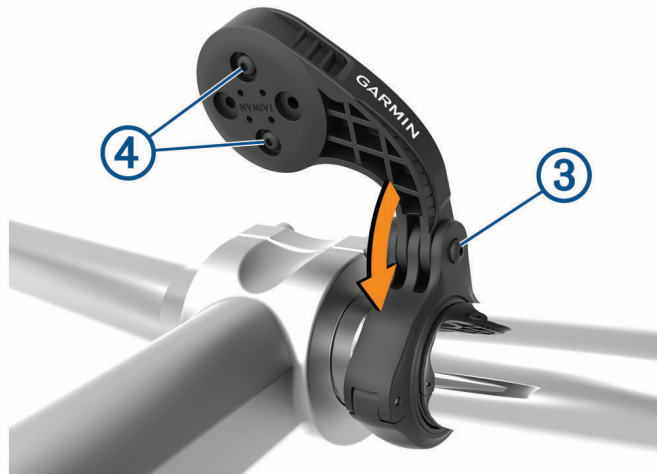
Maastopyöräpidikkeen asentaminen

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

- 1 Kiinnitä Edge laite tukevasti turvalliseen paikkaan, jossa se ei estä polkupyörän turvallista käyttöä.
- 2 Irrota ruuvi ① ohjaustangon liittimestä ② 3 mm:n kuusiokoloavaimella.



- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 25,4 tai 26 mm, aseta paksumpi tyyny ohjaustangon ympärille.
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 31,8 mm, aseta ohuempi kumityyny ohjaustangon ympärille.
 - Jos ohjaustangon halkaisija on 35 mm, älä käytä kumityynyä.
- 4 Aseta ohjaustangon liitin ohjaustangon ympärille siten, että kiinnitysvarsi on pyörän rungon yläpuolella.
- 5 Löysää kiinnitysvarren ruuvi ③ 3 mm:n kuusiokoloavaimella, aseta kiinnitysvarsi paikalleen ja kiristä ruuvi.
HUOMAUTUS: Garmin suosittelee kiinnitysvarren ruuvin kiristämistä enimmäiskireyteen 20 lbf-in (2,26 N-m). Tarkista ruuvin kireys ajoittain.



- 6 Tarvittaessa voit vaihtaa kiinnityksen suuntaa irrottamalla kiinnityksen takana ④ olevat ruuvit 2 mm:n kuusiokoloavaimella, irrottamalla liittimen ja kiertämällä sitä ja kiinnittämällä ruuvit takaisin.
- 7 Aseta ja kiinnitä ohjaustangon liittimen ruuvit takaisin.
HUOMAUTUS: Garmin suosittelee telineen ruuvin kiristämistä enimmäiskireyteen 7 lbf-in (0,8 N-m). Tarkista ruuvin kireys ajoittain.

- 8 Kohdista Edge laitteen taustapuolen kielekkeet pyöräpidikkeen loviin ⑤.



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

Satelliittisignaalien etsiminen

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

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

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

Harjoittelu

Lähteminen matkaan

Jos laitteen mukana toimitettiin langaton anturi, ne on jo pariliitetty ja ne voidaan aktivoida alkumäärittäyksen 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 Käynnistä 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**.

Osuudet

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

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

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

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia Edge 530 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-widgettiin. Lisätietoja on osoitteessa www.strava.com.

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Strava Segment Explore widgetin käyttäminen

Strava Segment Explore widgetin avulla voit katsella ja ajaa lähellä olevia Strava -osuuksia.

Valitse osuus Strava Segment Explore widgetissä.

Osuus ilmestyy karttaan.

Garmin Connect osuuden seuraaminen

Osuuden lataamiseen ja seuraamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 46).

HUOMAUTUS: jos käytät Strava osuuksia, tähdellä merkityt osuutesi siirtyvät laitteeseesi automaattisesti, kun se synkronoituu Garmin Connect sovelluksen kanssa.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse osuus.
- 3 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse Edge laitteessa **Valikko > Harjoittelu > Osuudet**.
- 6 Valitse osuus.
- 7 Valitse **Aja**.

Osuuksien käyttöönotto

Voit valita, mitkä laitteeseen ladatut osuudet ovat käytössä.

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

Osuuden ajaminen kilpaa

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

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

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



- 3 Jos haluat muuttaa tavoitettasi kilpailun aikana, valitse ●●●.
Voit ajaa kilpaa osuuden johtajaa, edellistä suoritustasi tai muita ajajia vastaan (mahdollisuuksien mukaan).
Tavoite säätyy automaattisesti edellisen suorituksesi mukaan.
Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

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.
 - Valitsemalla **Ota käyttöön** voit ottaa käyttöön kilpa-ajon ja lähestyvien osuuksien ilmoitukset.

Osuuden asetukset

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

Käännösopastus: ottaa käännöskehotteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Valitse teho automaatt.: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä nykyiseen suorituskyyysi perustuvan automaattisen tavoitteen säädön.

Haku: mahdollistaa tallennettujen osuukien haun nimen perusteella.

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

Johdossa ol. oletuspriorit.: voit valita tavoitejärjestyksen, kun kilpaillet osuudella.

Poista: mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen osuukien 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 ja etsiä niitä lisää Garmin Connect palvelussa tai valita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen laitteeseen.

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

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 46).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Harjoituksen aloittaminen

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

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki sen vaiheet, sen mahdollisen tavoitteen ja nykyisen harjoituksen tiedot. Laitteesta kuuluu äänimerkki, kun olet lopettamassa harjoituksen vaihetta. Näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy, miten paljon aikaa on jäljellä seuraavan vaiheen alkuun.

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen kesken milloin tahansa valitsemalla .
- Valitse harjoitusnäytössä **•••** ja valitse vaihtoehto:
 - keskeytä nykyinen harjoitusvaihe valitsemalla **Tauota vaihe**
 - lopeta harjoitusvaihe ja toista edellinen vaihe valitsemalla **Edellinen vaihe**
 - lopeta harjoitusvaihe ja aloita seuraava vaihe valitsemalla **Seuraava vaihe**.
- Voit pysäyttää suorituksen ajanoton milloin tahansa valitsemalla .
- Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa valitsemalla **••• > Lopeta harjoitus > OK**.

Harjoitusten poistaminen

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

Harjoitusohjelmat

Voit määrittää harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi ja lähettää harjoitusohjelman harjoituksia laitteeseesi. Kaikki laitteeseen lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät harjoituskalenterissa.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 46).

Voit etsiä Garmin Connect palvelusta harjoitusohjelman ja ajoittaa harjoituksia ja reittejä.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi laite tietokoneen Garmin Express™ sovelluksen kanssa.
 - Synkronoi laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksen kanssa.

Harjoitusohjelman harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella tulevia harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

- 1 Valitse **Harjoittelu > Harjoitusohjelma**.
- 2 Valitse ajoitettu harjoitus.

Intervalliharjoitukset

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

Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Valitse **Valikko** > **Harjoittelu** > **Intervallit** > **Muokk.** > **Intervallit** > **Tyyppi**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyyppiä Avoin.
- 3 Anna tarvittaessa intervallin ylä- ja alaraja.
- 4 Valitse **Kesto**, määritä aikaintervallin arvo ja valitse ✓.
- 5 Valitse ↶.
- 6 Valitse **Lepo** > **Tyyppi**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Anna tarvittaessa lepointervallin ylä- ja alaraja.
- 9 Valitse **Kesto**, määritä lepointervallin aika-arvo ja valitse ✓.
- 10 Valitse ↶.
- 11 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - 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 Käynnistä ajanotto valitsemalla ▶.
 - 3 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla ↺.
 - 4 Seuraa näytön ohjeita.
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Sisäharjoittelu

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

ANT+® harjoitusvastuksen pariliittäminen

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

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 14*).

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

- 1 Valitse **Valikko > Harjoittelu > Harjoitusvastus**.
 - 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa-ajo** voit säätää vastusvipua manuaalisesti.
 - Valitsemalla **Seuraa reittiä** voit seurata tallennettua reittiä (*Reitit, sivu 27*).
 - Valitsemalla **Seuraa suoritusta** voit seurata tallennettua ajoa (*Lähteminen matkaan, sivu 9*).
 - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta (*Harjoitukset, sivu 12*).
 - 3 Valitse reitti, suoritus tai harjoitus.
 - 4 Valitse **Aja**.
 - 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Vastuksen asettaminen

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

Simuloidun kaltevuuden asettaminen

- 1 Valitse **Valikko > Harjoittelu > Harjoitusvastus > Aseta kaltevuus**.
- 2 Aseta harjoitusvastuksen käyttämä simuloitu kaltevuus valitsemalla  tai .
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- 4 Tarvittaessa voit säätää simuloitua kaltevuutta suorituksen aikana valitsemalla **••• > Aseta kaltevuus**.

Tavoitevoiman määrittäminen

- 1 Valitse **Valikko > Harjoittelu > Harjoitusvastus > Aseta tavoitetehto**.
 - 2 Aseta tavoitevoiman arvo.
 - 3 Valitse suoritusprofiili.
 - 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- Harjoituksessa käytettävää vastusta säädetään nopeutesi perusteella niin, että voima pysyy tasaisena.
- 5 Jos haluat säätää tavoitevoimaa suorituksen aikana, valitse **••• > Aseta tavoitetehto**.

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 aikataavoite.
- Valitse **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja nopeustavoite.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

3 Valitse .

4 Käynnistä ajanotto valitsemalla .

5 Avaa Virtual Partner näyttö tarvittaessa vierittämällä.

6 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse  > **Tallenna matka**.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

Valitse **••• > Peruuta tavoite > OK**.

Omat tilastot

Edge 530 laitteella voit seurata henkilökohtaisia tilastoja ja tehdä suorituskymmittauksia. Suorituskymmittauksiin tarvitaan yhteensopiva sykemittari tai voimamittari.

Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari tai voimamittari.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data.

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

Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä.

maksimaalinen hapenottokyky: Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Laite näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen.

Harjoittelun kuormittavuus: harjoittelun kuormittavuus on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) 7 viimeisimmän päivän ajalta. EPOC on arvio siitä, miten paljon keho tarvitsee energiaa palautumiseen harjoituksen jälkeen.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: laite analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Laite näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta.

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

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

SV-stressitesti: sV-stressitestiin (SV on lyhenne sanoista sykkeen vaihtelu) edellyttää Garmin sykevyötä. Laite mittaa sykkeen vaihtelua, kun seisot paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1–100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi.

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

Harjoittelun tila

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

Huippu: huippu tarkoittaa, että olet ihanteellisessa kilpailukunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluusi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

Ylläpito: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Palautuminen: kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi, kuten stressi, ravinto ja lepo.

Heikentää kuntoa: kunto heikkenee, kun harjoittelet merkittävästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan siten, että se vaikuttaa kuntotasoosi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

Ylikuormittava: harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

Ei tilaa: laite tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten vähintään yhden viikon harjoitteluhistorian, mukaan lukien juoksu- tai pyöräilysuorituksia, jotka sisältävät arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

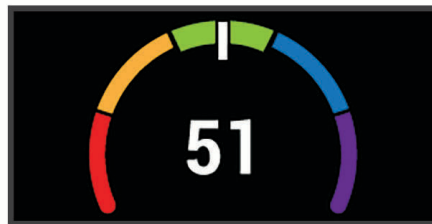
Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat.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

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava tehomittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 41*). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 48*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 38*).

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

- 1 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.
- 3 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Harjoittelun tila > Maksimaalinen hapenottokyky**.
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 67*) 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.

Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. Edge 530 laite antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa).

HUOMAUTUS: lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä puhelimesta.

Harjoittelun kuormittavuus

Harjoittelun kuormittavuus osoittaa harjoittelusi määrän viimeisimpien seitsemän päivän aikana. Se on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viimeisimmän seitsemän päivän ajalta. Mittari osoittaa, onko nykyinen kuormittavuus pieni, suuri vai optimaalisella alueella. Sen avulla näet, säilyykö vai paraneeko kuntosi. Optimaalinen alue määräytyy henkilökohtaisen kuntotasosi ja harjoitteluhistoriasi perusteella. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

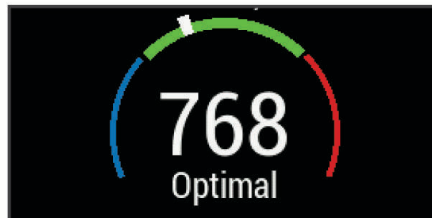
Harjoittelun kuormittavuuden arvio

Ennen kuin voit tarkastella harjoittelun kuormittavuuden arviota, sinun on asetettava sykemittari paikalleen, asennettava voimamittari ja pariliitettävä ne laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 41](#)). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 48](#)) ja maksimisyykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 38](#)).

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

- 1 Pyöräile vähintään kerran seitsemän päivän aikana.
- 2 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Harjoittelun tila > Kuormitus**.

Harjoittelun kuormittavuuden arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



 Punainen	Suuri
 Vihreä	Optimaalinen
 Sininen	Pieni

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

Alittaa tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoa tai määrää.

Pienitehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystäsi ja maksimaalista hapenottokykyäsi ajan myötä.

Anaerobisen vajuus: kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

Tasapainoinen: harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

Pienitehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

Suuritehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottokykyä ja kestävyyttä.

Anaerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

Ylittää tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoa ja määrää.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 21](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvosi (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja parantavat aerobista harjoitusvaikutustasi.

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

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

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

Harjoitusvaikutustekniikka on Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämä ja tukema. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeat.com.

Palautumisaika

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

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

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautumisajan näyttäminen

Ennen kuin voit käyttää palautumisominaisuutta, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 41](#)). Jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 48](#)) ja maksimisykkeeseen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 38](#)).

1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Palautum.** > Ota käyttöön.

2 Lähde matkaan.

3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna matka**.

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

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumäärittysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat kynnystehollesi tarkemman arvon, voit suorittaa FTP-testin pariliitetyn voimamittarin ja sykemittarin avulla ([FTP-testin suorittaminen, sivu 23](#)).

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 68](#)).

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää kynnystehosi FTP-testin avulla, sinun täytyy pariliittää voimamittari ja sykemittari laitteesi kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 41](#)).

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

2 Käynnistä 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 ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 41](#)).

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

1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > FTP > Ota käyttöön aut. 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.

Stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitasoasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 41](#)).

Stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. Edge laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat urheilijan suorituskykyyn. Stressitason asteikko on 1 - 100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

VIHJE: Garmin suosittelee, että mitaat stressitason päivittäin suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa.

- 1 Valitse **Valikko** > **Omat tilastot** > **Stressitaso** > **Mittaa**.
- 2 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Suorituskykyilmoitukset ovat oletusarvoisesti käytössä. Jotkin suorituskykyilmoitukset ovat hälytyksiä, jotka näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

- 1 Valitse **Valikko** > **Omat tilastot** > **Suorituskykyilm..**
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi, sinun täytyy pariliittää voimamittari laitteesi kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 41](#)).

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

- 1 Valitse **Valikko** > **Omat tilastot** > **Tehokkuuskäyrä**.
- 2 Valitse ajanjakso.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista Edge 530 laitteeseen Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti laitteessasi. Voit esimerkiksi tallentaa juoksun Forerunner® laitteella ja tarkastella suoritustietojasi ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta Edge 530 laitteessa.

- 1 Valitse **Valikko** > **Omat tilastot** > **Harjoittelun tila**.
- 2 Paina ●●●-painiketta pitkään ja valitse **Physio TrueUp**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Edge 530 laitteessasi.

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ja palautumispalaute ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Valitse vaihtoehto:

- Valitse Edge laitteessa **Valikko** > **Omat tilastot** > **Harjoittelun tila**, paina ●●●-painiketta pitkään ja valitse **Tauota Harj. tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot** > **Harjoittelun tila** >  > **Tauota Harjoittelun tila**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kaksi kertaa viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 18](#)).

Valitse vaihtoehto:

- Valitse Edge laitteessa **Valikko > Omat tilastot > Harjoittelun tila**, paina pitkään **•••** ja valitse **Tauota Harj. tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

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.

Oman ennätyksen poistaminen

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Omat ennätykset**.
- 2 Valitse oma ennätys.
- 3 Valitse **Poista > OK**.

Harjoitusalueet

- Sykealueet ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 38](#))
- Voima-alueet ([Voima-alueiden määrittäminen, sivu 41](#))

Navigointi

Navigointiominaisuudet ja -asetukset koskevat myös reittien ([Reitit, sivu 27](#)) ja osuuksien ([Osuudet, sivu 9](#)) navigointia.

- Sijainnit ([Sijainnit, sivu 25](#))
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset, sivu 30](#))

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 Vieritä kartan kohtaan.
- 3 Valitse **•••** > **Merkitse sijainti** > **OK**.

Sijaintien tallentaminen kartalta

- 1 Valitse **Valikko** > **Navigointi** > **Etsi kartalta**.
- 2 Etsi sijainti kartasta (*Kartan selaaminen, sivu 30*).
- 3 Valitse sijainti painamalla **•••**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Tallenna sijainti**.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

- 1 Valitse **Valikko** > **Navigointi**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida sijaintiin kartassa valitsemalla **Etsi kartalta**, etsimällä sijainnin (*Kartan selaaminen, sivu 30*) ja painamalla pitkään **•••**.
 - Voit navigoida maastopyöräilyreitiverkostossa valitsemalla **MTB-polun navigointi**.
 - Voit navigoida tallennettuun sijaintiin valitsemalla **Tallennetut sijainnit**, valitsemalla sijainnin ja valitsemalla **Tiedot**.
- 3 Valitse **Mene**.
- 4 Mene kohteeseen näytön ohjeiden mukaan.



Navigoiminen takaisin alkuun

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa reitin vaiheessa.

- 1 Lähde matkaan.
- 2 Voit näyttää pikavalikon valitsemalla **•••**.
- 3 Valitse **Palaa alkuun**.
- 4 Valitse **Samalla reitillä** tai **Suorin reitti**.
- 5 Valitse **Aja**.
Laite navigoi takaisin matkan lähtöpisteeseen.

Navigoinnin lopettaminen

Valitse ●●● > **Lopeta navigointi** > OK.

Sijaintien muokkaaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Navigointi** > **Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Muokk..**.
- 4 Valitse sijaintitieto.
Kirjoita esimerkiksi sijainnin tunnettu korkeus valitsemalla **Vaihda korkeus**.
- 5 Muokkaa arvoa ja valitse ✓.

Sijainnin poistaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Navigointi** > **Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Poista sijainti** > OK.

Sijainnin projisoiminen

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman sijainnista uuteen sijaintiin.

- 1 Valitse **Valikko** > **Navigointi** > **Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse sijainti.
- 3 Valitse **Muokk.** > **Projisoi sijainti**.
- 4 Kirjoita etäisyys ja suuntima projisoituun sijaintiin.
- 5 Valitse ✓.

Reitit

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

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

Reitin luominen laitteella

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

- 1 Valitse **Valikko** > **Navigointi** > **Reitit** > **Reittiasetukset** > **Luo uusi**.
- 2 Valitse suoritus, jonka pohjalta luot reitin.
- 3 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.
Reitti tulee näkyviin luetteloon.
- 4 Valitse reitti ja tarkista sen tiedot.
- 5 Jos haluat muokata reitin tietoja, valitse **Asetukset**.
Voit muuttaa esimerkiksi reitin nimen tai värin.
- 6 Valitse **Aja**.

Garmin Connect reitin seuraaminen

Reitin lataamiseen kohteesta Garmin Connecttarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 46).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Luo uusi reitti tai valitse valmis reitti.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse Garmin Connect sovelluksessa  > **Lähetä laitteeseen**.
 - Valitse Garmin Connect sivustossa **Lähetä laitteeseen**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse Edge laitteessa **Valikko** > **Navigointi** > **Reitit**.
- 6 Valitse reitti.
- 7 Valitse **Aja**.

Vinkkejä reitin ajamiseen

- Käytä käänösopastusta ([Reittiasetukset](#), sivu 29).
- Jos lisää lämmittelyn, aloita reitti painamalla -painiketta ja lämmittele normaalisti.
- Pysy poissa reitiltä lämmittelyn aikana.
Kun olet valmis aloittamaan, suuntaa reitille. Kun olet reitillä, näyttöön tulee ilmoitus.
- Näytä reitin kartta vierittämällä siihen.
Jos eksyt reitiltä, asiasta ilmoitetaan viestillä.

Reitin tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Navigointi** > **Reitit**.
- 2 Valitse kenttä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat tarkastella reitin tietoja, valitse **Yhteenveto**.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Jos haluat näyttää reitin korkeuskäyrän, valitse **Korkeus**.
 - Valitsemalla **Nousut** voit näyttää kunkin nousun tiedot ja korkeuskäyrät.
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja nähdä lisätietoja jokaisesta kierroksesta.

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** > **Navigointi** > **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 reittipisteet kartalla, valitse **Harj.pisteet**.
- Reitti näkyy kartassa, kun seuraavan kerran ajat sen lähellä.

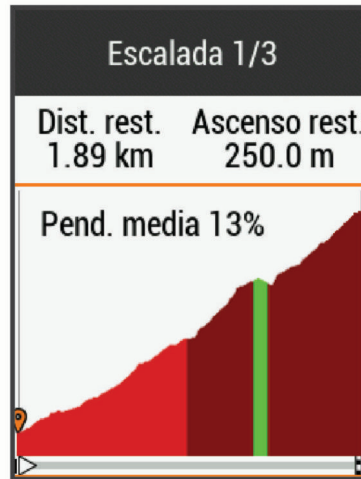
Käyttäminen:ClimbPro

ClimbPro ominaisuuden avulla voit hallita työskentelyäsi reitin edessäpäin olevissa nousuissa. Voit tarkastella nousujen tietoja, esimerkiksi nousujen sijainnista, keskikaltevuudesta ja kokonaisnoususta. Nousujen luokat, jotka perustuvat pituuteen ja kaltevuuteen, ilmaistaan väreillä.

VIHJE: ajon jälkeen voit tarkastella nousun jakoja ajohistoriassa.

- 1 Ota käyttöön ClimbPro ominaisuus suoritusprofiilissa ([Suoritusprofiilin päivittäminen](#), sivu 49).
- 2 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot ([Reitin tietojen tarkasteleminen](#), sivu 28).
- 3 Ala seurata tallennettua reittiä ([Reitti](#), sivu 27).

Nousun alussa ClimbPro näyttö avautuu automaattisesti.



Kun olet tallentanut ajon, voit tarkastella nousun jakoja ajohistoriassa.

Reittiasetukset

Valitse **Valikko > Navigointi > Reitit > Reittiasetukset**.

Käännösopastus: ottaa käännöskehotteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Suuntapoikkeamahälytykset: ilmoittaa, jos eksyt reitiltä.

Haku: mahdollistaa tallennettujen reittien haun nimen perusteella.

Suodatin: voit suodattaa reitit tyyppin mukaan ja valita esimerkiksi Strava reitit.

Lajittele: voit lajitella tallennetut reitit nimen, matkan tai päiväyksen perusteella.

Poista: mahdollistaa kaikkien tai useiden tallennettujen reittien poistamisen laitteesta.

Reitin pysäyttäminen

Valitse **••• > Lopeta reitti > OK**.

Reitin poistaminen

- 1 Valitse **Valikko > Navigointi > Reitit**.
- 2 Valitse kenttä.
- 3 Valitse **Poista > OK**.

Trailforks reitit

Trailforks sovelluksella voit tallentaa polkureittejä tai etsiä reittejä läheltä. Voit ladata Trailforks maastopyöräilyreittejä Edge laitteeseen. Ladatut reitit näkyvät tallennettujen reittien luettelossa. Voit rekisteröityä Trailforks jäseneksi osoitteessa www.trailforks.com.

Kartta-asetukset

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

Kartan teema: muuttaa kartan ulkoasua ajon tyyppin mukaan. ([Karttateemat](#), sivu 30)

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

Suunta: määrittää kartan näyttötavan sivulla.

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

Opasteteksti: määrittää, milloin laite näyttää yksityiskohtaiset navigointiohjeet.

Kartan näkyvyys: voit muuttaa kartan ulkoasua.

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

Historiaviivan väri: voit muuttaa kulkemaasi matkaa osoittavan viivan värin.

Piirrä käyrät: näyttää tai piilottaa käyräviivat kartassa.

Kartan selaaminen

1 Valitse **Valikko > Navigointi > Etsi kartalta**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit vaihtaa zoomauksen ja panoroinnin välillä valitsemalla **•••**.
- Voit panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **^** ja **v**.
- Voit näyttää sijainnin tiedot painamalla **•••**-painiketta pitkään.

Kartan suunnan vaihtaminen

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

2 Valitse profiili.

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

4 Valitse vaihtoehto:

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

Karttateemat

Voit muuttaa kartan ulkoasua ajon tyyppin mukaan vaihtamalla kartan teemaa.

Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja valitse **Navigointi > Kartta > Kartan teema**.

Perinteinen: käyttää perinteistä Edge kartan värivalikoimaa ilman lisäteemaa.

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

Maastopyöräily: määrittää kartan optimoimaan polkutiedot maastopyöräilytilassa.

Reittiasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**, valitse profiili ja sen jälkeen **Navigointi > Reititys**.

Suosioon per. reititys: laskee reitit suosituimpien Garmin Connect reittien perusteella.

Reititystila: määrittää kuljetustavan reitin optimoimiseksi.

Laskentatapa: määrittää reitin laskentatavan.

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

Vältettävien määrittäminen: määrittää navigoitaessa vältettävät tiettyypit.

Uudelleenlaskenta: laskee reitin automaattisesti uudelleen, kun poikkeat reitiltä.

Suorituksen valitseminen reitin laskentaa varten

Voit määrittää laitteen laskemaan reitin suoritustyyppin mukaan.

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

2 Valitse profiili.

3 Valitse **Navigointi > Reititys > Reititystila**.

4 Valitse vaihtoehto reitin laskemiseksi.

Voit valita esimerkiksi Maantiepyöräily tai Maastopyöräily.

Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä Edge -laitteessa, kun yhdistät sen Wi-Fi-verkkoon tai yhteensopivaan älypuhelimeen langattomalla Bluetooth-tekniikalla.

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

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

Ääniopasteet: sallii Garmin Connect sovelluksen toistaa tilailmoituksia älypuhelimessa ajon aikana.

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

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

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

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

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

GroupTrack: voit seurata ryhmäsi muita ajajia käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä. Voit lähettää valmiita viestejä GroupTrack harjoituksesi ajajille, joilla on yhteensopiva Edge laite.

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

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. LiveTrack reittien jaolla voit jakaa myös aktiivisen reitin. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Viestit: voit vastata puheluun tai lähettää valmiin tekstiviestin. Tämä ominaisuus on saatavilla yhteensopiviin Android™ älypuhelimiin.

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit laitteessa.

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

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -hälytykset laitteeseen.

Tapahtumantunnistus- ja Assistance-ominaisuudet

Tapahtumantunnistus

HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön laitteessa, määritä hätäyhteyshenkilöiden tiedot Garmin Connect sovelluksessa. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan tekstiviestejä (tekstiviestien vakiohinnat ovat voimassa).

Kun Edge laite, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti tekstiviestin ja sähköpostin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi. Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 30 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Hätätoiminto

HUOMIO

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

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

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

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

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä.**
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilöiden tarkasteleminen

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

Valitse **Valikko > Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Hätäyhteyshenkilöt.**

Hätäyhteyshenkilöiden nimet ja puhelinnumerot tulevat näkyviin.

Avun pyytäminen

HUOMAUTUS

Jotta voit pyytää apua, ota GPS käyttöön Edge laitteessa ja määritä hätäyhteyshenkilöiden tiedot Garmin Connect sovelluksessa. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Ota hätätoiminto käyttöön painamalla  -painiketta viiden sekunnin ajan.
Laite antaa äänimerkin ja lähettää viestin, kun laskurin viisi sekuntia on kulunut.
VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla , ennen kuin laskurin aika on kulunut.
- 2 Tarvittaessa voit lähettää viestin heti valitsemalla **Lähetä**.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 2 Ota tapahtumantunnistus käyttöön valitsemalla suoritusprofiili.
HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on oletusarvoisesti käytössä tietyissä ulkoilusuorituksissa. Huomiot voivat olla maaston ja ajotavan vuoksi virheellisiä.

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 > Ol. kunn..**

Viesti lähetetään kaikille hätäyhteyshenkilöillesi.

Käynnistys: LiveTrack

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Valitse **Valikko > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Aut. aloitus** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat tämäläyppisen suorituksen.
 - Valitsemalla **LiveTrack-nimi** voit päivittää LiveTrack istunnon nimen. Oletusnimenä käytetään nykyistä päivämäärää.
 - Voit näyttää vastaanottajat valitsemalla **Vastaanottajat**.
 - Valitse **Reitin jako**, jos haluat, että vastaanottajat näkevät reittisi.
- 3 Valitse **Käynn. LiveTrack**.

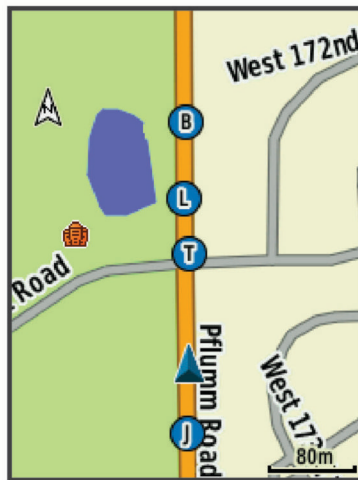
Vastaanottajat voivat tarkastella reaaliaikaisia tietoja Garmin Connect seurantasivulla.

GroupTrack istunnon aloittaminen

Jotta voit aloittaa GroupTrack harjoituksen, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitettävä laitteeseen (*Puhelimen liittäminen, sivu 3*).

Ajon aikana voit nähdä toiset GroupTrack harjoituksesi ajajat kartalla.

- 1 Voit ottaa käyttöön yhteyksien tarkastelun karttanäytössä valitsemalla Edge laitteessa **Valikko > Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack**.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 3 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack >  > Asetukset > GroupTrack > Kaikki yhteydet**.
- 4 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 5 Valitse Edge laitteessa  ja lähde ajamaan.
- 6 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä kartalle.



- 7 Vieritä GroupTrack luetteloon.

Voit valita ajajan luettelosta, jolloin kyseinen ajaja näkyy kartan keskellä.

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnon avulla voit seurata ryhmäsi muita ajajia käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien ajajien on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aja ulkona käyttämällä GPS-toimintoa.
- Pariliitä Edge 530 laite älypuhelimeen Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai  ja päivitä GroupTrack harjoituksen ajajaluettelo valitsemalla **Yhteydet**.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle.
- Lopeta ajaminen ennen kuin tarkastelet GroupTrack istunnon muiden ajajien sijaintia ja suuntatietoja.

Pyörähälytyksen asettaminen

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

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

2 Luo tai päivitä salasana.

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

3 Paina -painiketta pitkään ja valitse **Aseta pyörähälytys**.

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

Ääniopastuksen toistaminen puhelimessa

Jotta voit määrittää ääniopastuksen, tarvitset puhelimen, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty Edge pyörätietokoneeseesi.

Voit määrittää Garmin Connect sovelluksen toistamaan motivoivia tilailmoituksia älypuhelimessa ajon tai muun suorituksen aikana. Ääniopasteita ovat kierroksen numero ja kierrosaika sekä navigointi-, teho-, tahti-, nopeus- sekä syketiedot. Ääniopastuksen aikana Garmin Connect sovellus mykistää puhelimen ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänenvoimakkuutta Garmin Connect sovelluksessa.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin-laitteet**.

3 Valitse laite.

4 Valitse **Ääniopasteet**.

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 > Yhteysominaisuudet > Laitteen siirrot > Jaa tiedostoja**.

HUOMAUTUS: Laitteen siirrot -valikko saattaa olla eri paikassa muissa Edge laitteissa.

3 Valitse jaettava tiedostotyyppi.

4 Valitse yksi tai useampi siirrettävä tiedosto.

5 Valitse tiedostot vastaanottavassa laitteessa **Valikko > Asetukset > Yhteysominaisuudet > Laitteen siirrot**.

6 Valitse läheinen yhteys.

7 Valitse yksi tai useampi vastaanotettava tiedosto.

Kun siirto on suoritettu, kumpikin laite näyttää ilmoituksen.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen automaattisesti, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään langattomasti laitteeseen.

Wi-Fi yhteyden määrittäminen

Laitte on yhdistettävä älypuhelimien Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

1 Valitse vaihtoehto:

- Lataa Garmin Connect sovellus ja pariliitä älypuhelin (*Puhelimen liittäminen, sivu 3*).
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express ja lataa Garmin Express sovellus.

2 Määritä Wi-Fi-yhteys näytön ohjeiden mukaisesti.

Wi-Fi Asetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Yhteysominaisuudet > Wi-Fi**.

Wi-Fi: voit ottaa käyttöön langattoman Wi-Fi tekniikan.

HUOMAUTUS: muut Wi-Fi asetukset näkyvät ainoastaan, kun Wi-Fi on käytössä.

Automaattinen lataus: voit ladata suorituksia automaattisesti tunnetun langattoman verkon kautta.

Lisää verkko: yhdistää laitteen langattomaan verkkoon.

Langattomat anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa 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 harjoituksen ajan.

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



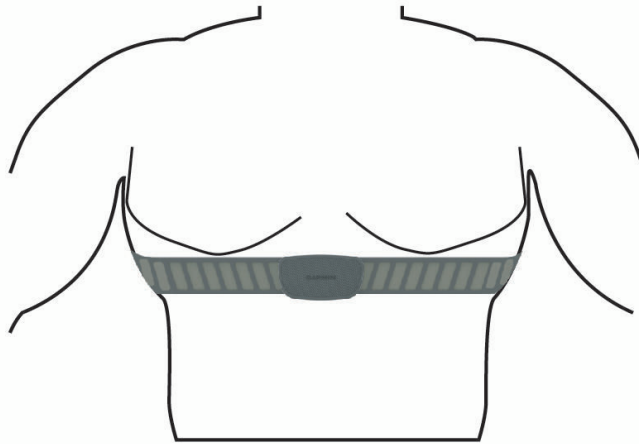
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

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



- 3 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä hihnan koukku ④ silmukkaan ⑤.

HUOMAUTUS: pesumerkki ei saa taittua.



Logojen Garmin on oltava ylöspäin.

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

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

VIHJE: jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmäärittäysvinkit (*Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 38*).

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää sykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Voit mukauttaa sykealueet omiin tavoitteisiisi manuaalisesti ([Kuntoilutavoitteet, sivu 38](#)). Jotta kaloritiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, sinun kannattaa määrittää maksimi- ja leposykkeesi sekä sykealueet.

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

2 Anna maksimisykearvosi, anaerobinen kynnyksesi ja leposykearvosi.

Automaattinen tunnistus-toiminto tunnistaa sykkeesi automaattisesti suorituksen aikana. Alueen arvot päivittyvät automaattisesti, mutta voit silti muokata kutakin arvoa käsin.

3 Valitse **Perusta:**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maksimista** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **% SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
- Valitsemalla **%mk sykkeen per.** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen 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.
- Harjoittelemisen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealuelaskenta, sivu 68](#)-osion taulukosta.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä 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 58](#)).
- 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.

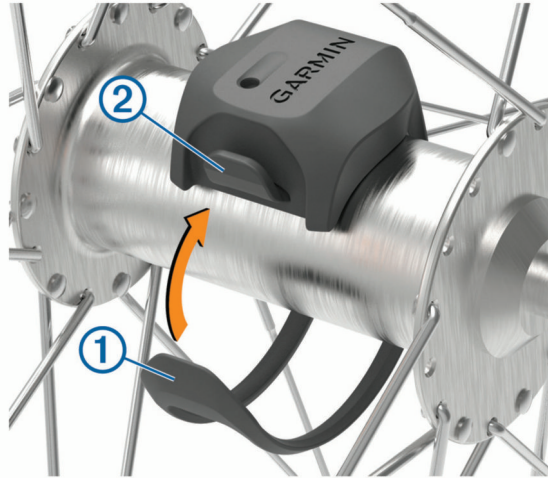
Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohtot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

Nopeusanturin asentaminen

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

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

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



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

- 3 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä rengasta.

Anturi ei saa osua muihin pyörän osiin.

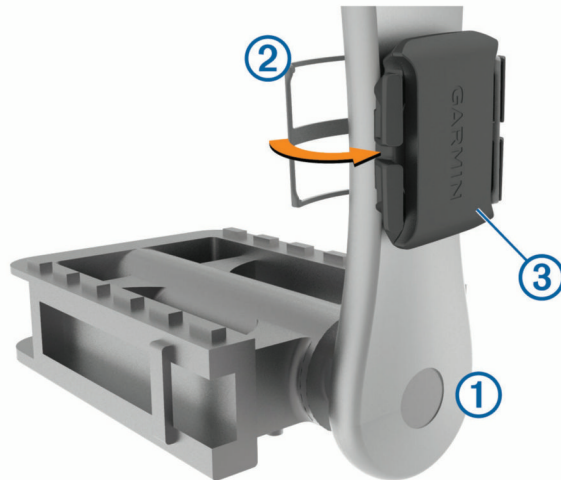
HUOMAUTUS: merkkivalo välähtää kahden kierroksen jälkeen viiden sekunnin ajan toiminnan merkiksi.

Poljinanturin asentaminen

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

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

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



- 4 Tarkista liikkumisvara pyörittämällä poljinkampea.

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

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

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

Tietoja nopeus- ja poljinantureista

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

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

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 55](#)).

Langattomien anturien pariliitos

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariliitosta ANT+ tekniikalla. Pariliitoksen jälkeen Edge pyörätietokone yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

HUOMAUTUS: jos laitteen mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

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

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muiden ajajien 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 tehomittarien avulla

- Osoitteessa www.garmin.com/intosports luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (esimerkiksi Rally™ ja Vector™).
- Lisätietoja on tehomittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta tehoalueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Voima-alueiden määrittäminen, sivu 41*).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (*Aluehälytysten asettaminen, sivu 51*).
- Mukauta tehon tietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 50*).

Voima-alueiden määrittäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Harjoitusalueet > Tehoalueet**.

- 2 Kirjoita oma FTP-arvosi.

- 3 Valitse **Perusta**.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat tarkastella ja muokata alueita watteina, valitse **wattia**.
- Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata alueita prosentteina FTP-arvostasi.

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 **Kalibroi**.
- 4 Pidä voimamittari aktiivisena polkemalla, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Teho polkimissa

Rally mittaa tehoa polkimista.

Rally mittaa käyttämäsi voiman satoja kertoja sekunnissa. Rally mittaa myös poljinnopeutesi. Rally määrittää tehon (watteina) mittaamalla voiman, voiman suunnan, poljinkammen kierron ja ajan. Koska Rally mittaa oikean ja vasemman jalan tehon erikseen, se näyttää vasemman ja oikean jalan tehon tasapainon.

HUOMAUTUS: yhden anturin Rally järjestelmä ei mittaa vasemman ja oikean jalan tehon tasapainoa.

Pyöräilyn dynamiikka

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

HUOMAUTUS: tarvitset yhteensopivan kahden anturin tehomittarin, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla, jotta voit käyttää pyöräilyn dynamiikkatilastoja.

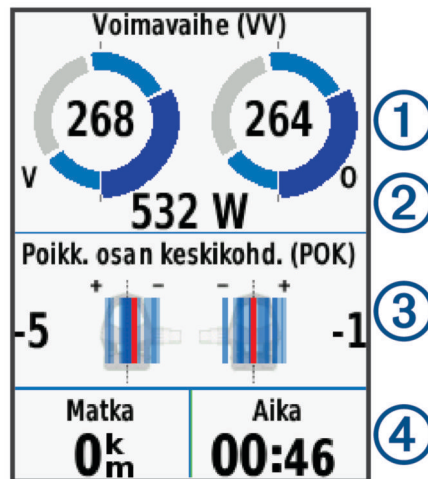
Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data.

Pyöräilyn dynamiikan hyödyntäminen

Ennen kuin voit käyttää pyöräilyn dynamiikkatietoja, sinun on pariliitettävä tehomittari laitteeseen ANT+ tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 41).

HUOMAUTUS: pyöräilyn dynamiikkatietojen tallentaminen käyttää laitteen muistia.

- 1 Lähde ajamaan.
- 2 Vieritä pyöräilyn dynamiikkatietojen näyttöön, jossa näet tehovaihetietosi ①, kokonaistehosi ② ja poikkeaman osan keskikohdasta ③.



- 3 Jos haluat muuttaa tietokenttää, valitse **Tietokentät** ([Tietonäytön lisääminen](#), sivu 50).

HUOMAUTUS: näytön alareunassa olevia kahta tietokenttää ④ voi mukauttaa.

Voit lähettää ajon Garmin Connect sovellukseen, jotta voit tarkastella pyöräilyn dynamiikan lisätietoja ([Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun](#), sivu 46).

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.

Rally ohjelmiston päivittäminen Edge laitteella

Ennen ohjelmiston päivittämistä sinun täytyy pariliittää Edge laitteesi Rally järjestelmääsi.

- 1 Lähetä ajotietosi Garmin Connect tilillesi ([Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun](#), sivu 46).
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.

Tilannetietoisuus

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

HUOMAUTUS: Edge ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta ([Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express](#), sivu 56).

Vihreän uhkatason äänen ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa käyttöön vihreän uhkatason äänen, pariliitä laite yhteensopivaan Varia takatutkalaitteeseen ja ota äänet käyttöön.

Voit ottaa käyttöön äänen, joka kuuluu, kun tutka siirtyy vihreälle uhkatasolle.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Tunnistimet**.
- 2 Valitse tutkalaite.
- 3 Valitse **Tunnistimen tiedot > Hälytysasetukset**.
- 4 Valitse **Vihr. uhkatas. ääni** -kytkin.

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 41*). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 50*). Edge 530 laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

eBike-pyörän käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa eBike-pyörää, kuten Shimano STEPS™ eBike, sinun on pariliitettävä se laitteesi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 41*). Voit mukauttaa valinnaista eBike-tietonäyttöä ja tietokenttiä (*Tietonäytön lisääminen, sivu 50*).

eBike-anturitietojen näyttäminen

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Tunnistimet**.
 - 2 Valitse eBike-pyöräsi.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää eBike-tiedot, kuten matkamittarin tai kuljetun matkan, valitsemalla **Tunnistimen tiedot > eBike-tiedot**.
 - Näytä eBike-virheilmoitukset valitsemalla .
- Lisätietoja on eBike-käyttöoppaassa.

inReach® etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach laitetta Edge laitteella. Voit ostaa yhteensopivan inReach laitteen osoitteesta buy.garmin.com.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

- 1 Käynnistä inReach laite.
 - 2 Valitse Edge laitteessa **Valikko > Asetukset > Tunnistimet > Lisää tunnistin > inReach**.
 - 3 Valitse inReach laite ja valitse **Lisää tunnistin**.
 - 4 Valitse aloitusnäytössä  > **inReach-etäkäyttö**.
 - 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Viestit > Lähetä esiasetus** ja valitse viesti luettelosta.
 - Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Aloita keskustelu**, valitse viestin yhteystiedot ja kirjoita viestin teksti tai valitse pikatekstiviesti.
 - Voit näyttää ajastimen ja jäljitysistunnon aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys > Aloita jäljitys**.
 - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **SOS**.
- HUOMAUTUS:** käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, nopeudesta, kierroksista ja korkeudesta sekä valinnaiset tiedot ANT+ tekniikkaa käyttävistä antureista.

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

Kun laitteen muisti on täynnä, näyttöön tulee ilmoitus. Laitte ei poista tai korvaa historiatietoja automaattisesti. Lataa historiatietosi Garmin Connect tilillesi ajoittain, jotta voit seurata kaikkia ajotietojasi.

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 41*) ja sykealueita (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 38*) kuntosi ja tavoitteidesi mukaan. Voit mukauttaa tietokenttää niin, että siinä näkyy ajon aikana harjoitusalueiden aikasi (*Tietonäytön lisääminen, sivu 50*).

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

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**.

Garmin Connect

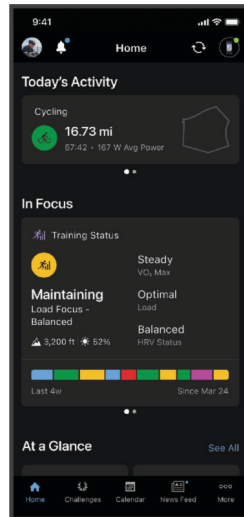
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista.

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

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

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

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



Harjoittelun suunnittelu: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

Ajon lähettäminen Garmin Connect palveluun

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

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 40.

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-liitäntän suojus.
- 2 Liitä USB-kaapelin pienempi pää USB-liitäntään.
- 3 Liitä USB-kaapelin suurempi pää tietokoneen USB-porttiin.
Laitte 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 liittamisestä on käyttöjärjestelmän oppaissa.
- 2 Avaa tiedostosalain 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 laitteeseen Connect IQ ominaisuuksia kohteesta Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella.

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

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

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen 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

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

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

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

Käyttäjaprofiili: voit päivittää sukupuoli-, ikä-, paino- ja pituusasetuksiasi. Laite laskee tarkat matkatiedot antamiesi tietojen perusteella.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

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

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

Tietoja harjoitteluasetuksista

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

Suoritusprofiilin päivittäminen

Voit mukauttaa kymmentä suoritusprofiilia. Voit mukauttaa asetuksia ja tietokenttiä tiettyä suoritusta tai matkaa varten.

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

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse profiili.
- Jos haluat lisätä tai kopioida profiiliin, valitse **Luo uusi**.

3 Tarvittaessa voit muokata profiilin nimeä ja väriä.

4 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat mukauttaa tietonäyttöjä ja -kenttiä, valitse **Tietonäkymät** (*Tietonäytön lisääminen, sivu 50*).
- 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.
- Aktivoi käyttöön otetut osuudet valitsemalla **Osuudet** (*Osuuksien käyttöönotto, sivu 10*).
- Valitsemalla **ClimbPro** voi ottaa käyttöön ClimbPro ominaisuuden (*Käyttäminen:ClimbPro, sivu 29*).
- Jos haluat mukauttaa harjoitushälytyksiä, valitse **Hälytykset** (*Hälytykset, sivu 50*).
- Jos haluat määrittää, kuinka kierrokset käynnistyvät, valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Lap** (*Kierrosten merkitseminen sijainnin mukaan, sivu 52*).
- Jos haluat siirtää laitteen automaattisesti lepotilaan, kun sitä ei ole käytetty viiteen minuuttiin, valitse **Automaattiset ominaisuudet > Autom. lepotila** (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 52*).
- Jos haluat muuttaa suorituksen ajanoton automaattista taukoasetusta, valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Pause** (*Auto Pause -toiminnon käyttäminen, sivu 53*).
- Jos haluat mukauttaa harjoitustietosivujen näyttämistä suorituksen ajanoton aikana, valitse **Automaattiset ominaisuudet > Automaatt. vieritys** (*Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 53*).
- Valitsemalla **Ajastinkäynnistystila** voit määrittää, miten laite havaitsee ajon aloittamisen ja käynnistää suorituksen ajanoton automaattisesti (*Ajanoton automaattinen käynnistäminen, sivu 53*).
- Valitsemalla **Ravitsemus/nesteytys** voit ottaa käyttöön ruoan ja juoman kulutuksen seurannan.
- Valitsemalla **MTB/CX > Vaik-/suj-/hyppy-tall** voit ottaa käyttöön vaikeuden, sujuvuuden ja hyppyjen tallennuksen.
- Jos haluat mukauttaa kartta-asetuksia, valitse **Navigointi > Kartta** (*Kartta-asetukset, sivu 30*).
- Jos haluat mukauttaa reittiasetuksia, valitse **Navigointi > Reititys** (*Reittiasetukset, sivu 30*).
- Voit näyttää navigointiviestit karttanäkymässä tai tekstimuodossa valitsemalla **Navigointi > Navigointiohjeet**.
- Voit ottaa käyttöön navigointivaroitukset hankalista käännöksistä valitsemalla **Navigointi > Jyrkkien mutkien var..**
- Valitse **GPS-tila**, jos haluat poistaa GPS:n käytöstä (*Sisäharjoittelu, sivu 14*) tai muuttaa satelliittiasetusta (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 53*).

Kaikki muutokset tallennetaan suoritusprofiiliin.

Tietonäytön lisääminen

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Tietonäyttö**.
- 4 Valitse luokka ja yksi tai useampi tietokenttä.
- 5 Valitse .
- 6 Valitse jokin vaihtoehto.
 - Valitse toinen luokka, jotta voit valita lisää tietokenttiä.
 - Valitse **Valmis**.
- 7 Voit vaihtaa asettelua valitsemalla  tai .
- 8 Valitse .
- 9 Valitse jokin vaihtoehto.
 - Järjestä tietokentät uudelleen valitsemalla ensin yhden ja sitten toisen tietokentän.
 - Muuta tietokenttää valitsemalla se kaksi kertaa.
- 10 Valitse **Valmis**.

Tietonäytön muokkaaminen

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät**.
- 4 Valitse tietonäyttö.
- 5 Valitse **Asett. ja tietokent.**
- 6 Voit vaihtaa asettelua valitsemalla  tai .
- 7 Valitse .
- 8 Valitse jokin vaihtoehto.
 - Järjestä tietokentät uudelleen valitsemalla ensin yhden ja sitten toisen tietokentän.
 - Muuta tietokenttää valitsemalla se kaksi kertaa.
- 9 Valitse **Valmis**.

Tietonäyttöjen järjestäminen uudelleen

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Tietonäkymät**.
- 4 Valitse tietonäyttö.
- 5 Valitse **Järjestä näyttö uud.**
- 6 Valitse  tai .
- 7 Valitse .

Hälytykset

Hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, kalori-, syke-, poljinnopeus- ja voimatavoitteeseen. Hälytysasetukset tallennetaan toimintoprofiilisi 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 käyttää aluehälytyksessä myös harjoitusaluetta ([Harjoitusalueet, sivu 25](#)).

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset**.
- 4 Valitse **Sykehälytys, Poljinnopeushälytys tai Tehohälytys**.
- 5 Anna minimi- ja maksimiarvot tai valitse alueet.

Näyttöön tulee ilmoitus aina kun ylität tai alitat määritetyn alueen. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin ([Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 55](#)).

Toistuvien hälytysten asettaminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset**.
- 4 Valitse hälytystyyppi.
- 5 Ota hälytys käyttöön.
- 6 Määritä arvo.
- 7 Valitse .

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin ([Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 55](#)).

Älykkäiden syönti- ja juontihälytysten asettaminen

Älykäs hälytys kehottaa syömään tai juomaan strategisin välein nykyisten ajo-olosuhteiden mukaan. Ajon älykkäiden hälytysten arviot perustuvat lämpötilaan, korkeuden lisäykseen, nopeuteen, keston sekä syke- ja voimatietoihin (jos käytettävissä).

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Hälytykset**.
- 4 Valitse **Syöntihälytys tai Juontihälytys**.
- 5 Ota hälytys käyttöön.
- 6 Valitse **Tyyppi > Älykäs**.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat älykkään hälytyksen arvioidun arvon. Jos äänet on otettu käyttöön, laite myös antaa äänimerkin ([Laitteen äänen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 55](#)).

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 tietyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa valitset .
- 5 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 50](#)).

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Lap > Auto Lap-laukaisin > Matkan mukaan > Kierros:**.
- 4 Määritä arvo.
- 5 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 50](#)).

Kierrosten merkitseminen ajan mukaan

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattiset ominaisuudet > Auto Lap > Auto Lap-laukaisin > Ajan mukaan > Kierros:**.
- 4 Määritä arvo.
- 5 Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 50](#)).

Automaattisen lepotilan käyttäminen

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

Wi-Fi toimii, vaikka laite on lepotilassa.

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

Auto Pause -toiminnon käyttäminen

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähtyt 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 pysähtyt.
 - Valitsemalla **Mukautettu nopeus** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.
- 5 Mukauta valinnaisia aikatietokenttiä tarvittaessa ([Tietonäytön lisääminen, sivu 50](#)).

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Automaattiset ominaisuudet > Automaatt. vieritys**.
- 4 Valitse näyttönopeus.

Ajanoton automaattinen käynnistäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.
- 3 Valitse **Ajastinkäynnistystila**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Manuaalinen** ja aloita ajanotto valitsemalla .
 - Valitse **Kysyttäessä**, niin saat visuaalisen huomautuksen, kun saavutat aloitushuomautusnopeuden.
 - Valitse **Automaattinen**, niin ajanotto alkaa automaattisesti, kun saavutat aloitusnopeuden.

Satelliittiasetuksen muuttaminen

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

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

Puhelinasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Yhteysominaisuudet > Puhelin**.

Ota käyttöön: ottaa käyttöön Bluetooth tekniikan.

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

Lempinimi: voit kirjoittaa lempinimen, jonka avulla laitteet tunnistetaan langattomalla Bluetooth tekniikalla.

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

Synkronoi heti: voit synkronoida laitteen yhteensopivan älypuhelimien kanssa.

Älykkäät ilmoitukset: vastaanota puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi.

Ohitetut ilmoitukset: näyttää yhteensopivan älypuhelimesi vastaamattomat puhelut ja viestit.

Tekstiviestivast. allekirjoitus: ottaa käyttöön allekirjoituksen tekstiviestivastauksissa. Tämä ominaisuus on saatavilla yhteensopiviin Android älypuheliin.

Järjestelmäasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä**.

- Näytön asetukset ([Näyttöasetukset, sivu 54](#))
- Widgetasetukset ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 54](#))
- Tiedontallennusasetukset ([Tiedontallennusasetukset, sivu 55](#))
- Yksikköasetukset ([Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 55](#))
- Ääniasetukset ([Laitteen äänten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 55](#))
- Kieliasetukset ([Laitteen kielen vaihtaminen, sivu 55](#))

Näyttöasetukset

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

Aut. kirkkaus: säätää taustavalon kirkkauden automaattisesti ympäristön valon mukaan.

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.

Kuvan siepp.: voit tallentaa laitteen näytön kuvan.

Taustavalon käyttäminen

Sytytä taustavalo valitsemalla jokin painikkeista.

HUOMAUTUS: voit säätää taustavalon aikakatkaisuasetusta ([Näyttöasetukset, sivu 54](#)).

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

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan valitsemalla **Aut. kirkkaus**.
- Voit säätää kirkkautta manuaalisesti poistamalla käytöstä **Aut. kirkkaus** -asetuksen, valitsemalla **Kirkkaus** ja valitsemalla  tai .

Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa widgetien järjestystä widgetsilmukassa, poistaa widgetejä ja lisätä uusia widgetejä.

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Widgetien hallinta**.

2 Voit lisätä widgetin silmukkaan tai poistaa sen siitä valitsemalla widgetin.

3 Valitsemalla **Järj. uudelleen** voit muuttaa widgetin sijaintia silmukassa.

Tiedontallennusasetukset

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

Tallennusväli: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu. 1 s valinnalla pisteet tallentuvat sekunnin välein. Tämä vaihtoehto tallentaa suorituksen 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 40*).

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

Kirjaa SV: määrittää laitteen tallentamaan sykevaihtelusi suorituksen aikana.

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

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit muuttaa hälytys- ja ilmoitusasetuksia valitsemalla **Äänet**.
- Voit muuttaa näppäinpainallusten asetuksia valitsemalla **Näppäinäänet**.

Laitteen kielen vaihtaminen

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

Aikavyöhykkeet

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

Laajennetun näyttötilan määrittäminen

Voit käyttää Edge 530 laitetta laajennettuna näyttönä ja tarkastella siinä yhteensopivan Garmin monilajikellon tietoja. Voit pariliittää esimerkiksi yhteensopivan Forerunner laitteen ja tarkastella sen tietonäyttöjä Edge laitteessa triathlonin aikana.

1 Valitse Edge laitteessa **Valikko > Asetukset > Laajennettu näyttötila > Yhdistä laite**.

2 Valitse yhteensopivassa Garmin kellossa **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi > Laajennettu näyttö**.

3 Viimeistele pariliitos seuraamalla Edge laitteen ja Garmin kellon näytön ohjeita.

Pariliitetyn kellon tietonäytöt näkyvät Edge laitteessa, kun laitteet on pariliitetty.

HUOMAUTUS: normaalit Edge laitteen toiminnot ovat poissa käytöstä, kun laajennettu näyttötila on käytössä.

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

Poistuminen laajennetusta näyttötilasta

Kun laite on laajennetussa näyttötilassa, valitse **••• > Sulje laajennettu näyttötila > OK**.

Laitteen tiedot

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 3](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa.

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

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

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.

- 2 Seuraa näytön ohjeita.

- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Tekniset tiedot

Edge - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 20 h, normaali käyttö
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (13,7 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ¹

Latausvaatimukset

Laturin syöttämän tehon on oltava radiolaitteen lataukseen tarvittavan vähimmäistehon 1,5 wattia ja suurimmalla latausnopeudella lataamiseen tarvittavan enimmäistehon 5 wattia välillä.



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

HRM-Dual™ - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Enintään 3,5 vuotta, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Käyttölämpötila	0–40 °C (32–104 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 2 dBm)
Vesitiiviys	1 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.

Nopeusanturi 2 ja poljinanturi 2 - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Noin 12 kuukautta, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Nopeusanturin tallennustila	Enintään 300 h suoritustietoja
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 4 dBm)
Vesitiiviys	IEC 60529 IPX7 ³

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota ja käyttöoikeussopimusta.

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

Säädös- ja yhdenmukaisuustiedot

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

1 Valitse **Valikko**.

2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Säädöstiedot**.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

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

Kiinnitä suojus tiukasti, jotta USB-portti ei vahingoitu.

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

Laitteen puhdistaminen

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

² Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

³ Laite kestää satunnaisen upottamisen enintään 1 metrin syvyyteen veteen enintään 30 minuutiksi. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

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.

HRM-Dual pariston vaihtaminen

- 1 Irrota moduulin takana olevat neljä ruuvia pienellä ruuvitaltalla (Torx T5).

HUOMAUTUS: ennen syyskuuta 2020 valmistetuissa HRM-Dual lisävarusteissa käytetään ristipääruuveja (nro 00).

- 2 Irrota kansi ja paristo.



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.
HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

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

Nopeusanturin pariston vaihtaminen

Laite käyttää yhtä CR2032-paristoa. Merkkivalo välähtää punaisena kahden kierroksen jälkeen merkiksi siitä, että paristo on lähes lopussa.

- 1 Etsi anturin etupuolella oleva pyöreä paristolokeron kansi ①.



- 2 Käännä kantta vastapäivään, kunnes se irtaa.

- 3 Irrota kansi ja paristo ②.

- 4 Odota 30 sekuntia.

- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

- 6 Käännä kantta myötäpäivään, kunnes siinä oleva merkki on kotelon merkin kohdalla.

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.

Poljinanturin pariston vaihtaminen

Laite käyttää yhtä CR2032-paristoa. Merkkivalo välähtää punaisena kahden kierroksen jälkeen merkiksi siitä, että paristo on lähes lopussa.

- 1 Etsi anturin takaosassa oleva pyöreä paristolokeron 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.
- 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.

Oletusasetusten palauttaminen

Voit palauttaa oletusasetukset ja harjoitusprofiilit. Tämä ei poista historia- eikä suoritustietoja, kuten ajo-, harjoitus- ja reittitietoja.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Laitteen nollaus > Palauta oletusasetukset > OK**.

Käyttäjätietojen ja asetusten tyhjentäminen

Voit tyhjentää kaikki käyttäjätiedot ja palauttaa laitteen alkuperäiset asetukset. Tämä poistaa kaikki historiatiedot, kuten ajo-, harjoitus- ja reittitiedot sekä nollaa laiteasetukset ja suoritusprofiilit. Tämä ei poista tiedostoja, jotka olet lisännyt laitteeseen tietokoneesta.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Laitteen nollaus > Poista tiedot ja nollaa asetukset > OK**.

Akunkeston maksimoiminen

- Ota käyttöön **Akunsäästötila** (*Akunsäästötilan ottaminen käyttöön, sivu 61*).
- Vähennä taustavalon kirkkautta (*Taustavalon käyttäminen, sivu 54*) tai lyhennä sen aikakatkaisuaikaa (*Näyttöasetukset, sivu 54*).
- Valitse tallennusväliksi **Älykäs** (*Tiedontallennusasetukset, sivu 55*).
- Ota käyttöön **Autom. lepotila** toiminto (*Automaattisen lepotilan käyttäminen, sivu 52*).
- Poista langaton **Bluetooth**-toiminto käytöstä (*Puhelinasetukset, sivu 54*).
- Valitse **GPS**-asetus (*Satelliittiasetuksen muuttaminen, sivu 53*).
- Poista langattomat anturit, joita et enää käytä.

Akunsäästötilan ottaminen käyttöön

Akunsäästötila säättää asetukset automaattisesti pidentämään akun kestoja pitkällä matkoilla. Näyttö sammuu suorituksen ajaksi. Voit ottaa käyttöön automaattiset ilmoitukset ja herättää sen painamalla painiketta. Akunsäästötilassa laite tallentaa GPS-reittipisteitä ja anturitietoja harvemmin. Nopeus-, matka- ja jäljitystiedot eivät ole yhtä tarkkoja.

HUOMAUTUS: historiatietoja tallennetaan akunsäästötilassa, kun ajanotto on käynnissä.

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Akunsäästötila > Ota käyttöön**.

2 Valitse mitkä ilmoitukset herättävät näytön suorituksen aikana.

Lataa laite ja poista akunsäästötila käytöstä ajon jälkeen, jotta voit käyttää kaikkia laitteen ominaisuuksia.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta älypuhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden älypuhelimien, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä älypuhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Valitse **Valikko > Asetukset > Yhteysominaisuudet > Puhelin > Pariliitä älypuhelin**.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
 - Yhdistä laite Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

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

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

Laitteen kieli on väärä

- 1 Valitse aloitusnäytössä ✓.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse ●●●.
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse ●●●.
- 4 Vieritä luettelon kahdeksanteen kohtaan ja valitse ●●●.
- 5 Vieritä kielen kohtaan ja valitse ●●●.

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 ✓.

Kompassin kalibroiminen

HUOMAUTUS

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

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

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

Lämpötilalukemat

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

O-renkaat

Telineisiin on saatavilla vaihtohihnat (O-renkaat).

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

Lisätietojen saaminen

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

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan valinnaisia lisävarusteita.

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

% **maks.sykkeestä**: prosenttiosuus maksimisykkeestä.

% **sykereservistä**: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

10 s teho: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

30 s teho: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

3 s teho: voimantuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Aerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

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

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

Aika seisten: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

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

Ajastin: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Akun tila: pyöränvalon akun jäljellä oleva virta.

Akun varaus: akun jäljellä oleva virta.

Anaerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Avusteinen tila: nykyinen eBiken avusteinen tila.

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

Di2-vaihdetila: di2-anturin nykyinen vaihdetila.

eBike-akku: eBike-akun jäljellä oleva lataus.

EPOC: nykyisen suorituksen harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC). EPOC ilmaisee harjoituksen raskautta.

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

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

ETA seuraavalle: arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Etuvaihde: pyörän etuvaihde vaihteen asentotunnistimesta.

GPS-signaalin voimakkuus: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

Harjoitusten vertailu: kaavio, joka vertaa nykyistä suoritustasi harjoitustavoitteeseen.

Harjoitusvaihe: harjoituksen aikana nykyinen vaihe vaiheiden kokonaismäärästä.

Harjoitusvastuksen vastus: sisäharjoitusvastuksen asettama vastus.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

HR-aluekaavio: viivadiagrammi, joka osoittaa nykyisen sykealueesi (1–5).

Intensity Factor: nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

Jäljellä oleva nousu: näyttää harjoituksen tai reitin aikana, kuinka paljon nousua on jäljellä, kun käytössä on korkeustavoite.

K. maks.teho: nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

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

Kesk. % SYR: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskim. % maks.sykkeestä: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen VAM: nykyisen suorituksen keskimääräinen nousunopeus.

Keskimäärin W/kg: voiman määrä mitattuna watteina/kilogramma.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keski-POK: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Keskisyke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskitasap.: nykyisen suorituksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

Keskiteho: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

Keskitempo: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kesto: nykyisen harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika.

Kesto: nykyisen harjoitusvaiheen kulunut aika.

Kier % SYR: nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Kierr.nopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierr. oikean huipputehov.: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierr. oikean tehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierr. tasap.: nykyisen kierroksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

Kierr. vaik.: nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.

Kierr. vas. huipputehov.: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen % maks.sykkeestä: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen aika istuen: nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

Kierroksen aika seisoen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen NP: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Kierroksen POK: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen sujuvuus: nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen teho: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Kierroksen VAM: nykyisen kierroksen keskimääräinen nousunopeus.

Kierroksen vasen tehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierros W/kg: nykyisen kierroksen keskimääräinen voimantuotto watteina/kilogramma.

Kilojoulea: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

Kok.lasku: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Korkeuskaavio: viivadiagrammi näyttää suorituksen nykyisen korkeuden, kokonaisnousun ja -laskun.

Kulku: nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

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

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

Määränpään sijainti: viimeinen reitin tai harjoituksen piste.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Maksimiteho: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

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.

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

Matkustuset.: arvioitu matka, jonka voit kulkea nykyisten eBike-asetustesi ja jäljellä olevan akun virran mukaan.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Nopeuskaavio: viivadiagrammi näyttää nykyisen suorituksen nopeuden.

Nopeuspalkit: pylväsdigrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimisuorituksen nopeusarvot.

Normalized Power: nykyisen suorituksen Normalized Power™.

Nousua seur. reittipisteeseen: jäljellä oleva etäisyys reitin seuraavaan pisteeseen.

Oik. keskiarv. huipputehov.: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea huipputehov.: oikean jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Oikean keskitehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea tehovaihe: oikean jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

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

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

Poljinkaavio: Viivadiagrammi näyttää nykyisen pyöräilysuorituksen poljinnopeusarvot.

Poljinn.palkit: pylväsdigrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimipyöräilysuorituksen poljinnopeusarvot.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkamman kierrosmäärä. Laitte on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Reittipisteen etäisyys: jäljellä oleva etäisyys reitin seuraavaan pisteeseen.

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

Seuraavan pisteen sijainti: seuraava reitin tai harjoituksen piste.

Sujuv. 60 s: sujuvuuspisteiden 60 sekunnin keskinopeus liikkuessa.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

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

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

Sykekaavio: viivadiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimisuorituksen sykearvot.

Sykepalkit: pylväsdigrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimisuorituksen sykearvot.

Takavaihde: pyörän takavaihde vaihteen asentotunnistimesta.

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

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

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

Tasapaino 3 s: oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

Tavoite: harjoitusvaiheen tavoite harjoituksen aikana.

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

Tavoiteteho: kohteen voimantuotto harjoituksen aikana.

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

Tehoalue: nykyinen voimantuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

Tehokaavio: viivadiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimivirrantuoton arvot.

Tehopalkit: pylväsdiagrammi näyttää nykyisen sekä keski- ja maksimivirrantuoton arvot.

Toistoja jäljellä: jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.

TSS: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

V. kierr. nop.: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

V. kierr. teho: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vaihdeohjeet: kehutus vaihtamaan vaihdetta suurempaan tai pienempään nykyisen suorituksesi perusteella.
eBike-pyöräsi on oltava manuaalisessa vaihdetilassa.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

Vaikeus: nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.

Vaikeus 60 s: vaikeuspisteiden 60 sekunnin keskinopeus liikkeessä.

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

Valokeilan kulman tila: etuvalon valokeilan tila.

Valotila: valoverkoston määrittystila.

VAM: nykyisen suorituksen keskimääräinen nousunopeus.

VAM 30 s: keskinousunopeuden 30 sekunnin keskinopeus liikkeessä.

Var. yhdist.: Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

Varusteen akku: vaihteen asentoanturin akun lataustila.

Vas. keskiarv. huipputehov.: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasemman keskitehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen huipputehov.: vasemman jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Vasen tehovaihe: vasemman jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Viim. kierr. matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen NP: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Viime kierroksen syke: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

W/kg: voiman määrä mitattuna watteina/kilogramma.

W/kg 10 s: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä watteina/kilogramma.

W/kg 30 s: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä watteina/kilogramma.

W/kg 3 s: voimantuoton 3 sekunnin liikkeen aikainen keskiarvo watteina/kilogramma.

Yhdistetyt valot: yhdistettyjen valojen lukumäärä.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

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

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

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

