

GARMIN

käyttöopas

EDGE® 605/705

GPS-PYÖRÄTIETOKONE



© 2009 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Puhelin: (913) 397-8200 tai
(800) 800-1020
Faksi: +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK
Puhelin: +44 (0) 870.8501241
(Ison-Britannian ulkopuolella)
0808 2380000 (Isossa-Britanniassa)
Faksi +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Puhelin: +886 2 2642 9199
Faksi: +886 2 2642 9099

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän oppaan mitään osaa ei saa jäljentää, kopioida, välittää, levittää, ladata tai tallentaa mihinkään tallennusvälineeseen ilman Garminin ennakkolta myöntämää kirjallista lupaa, ellei toisin ilmoiteta. Garmin myöntää luvan tämän oppaan ja sen päivitetyn version yhden kopion lataamiseen kiintolevyille tai muuhun sähköiseen tallennusvälineeseen tarkasteltavaksi, sekä tämän oppaan tai sen päivitetyn version yhden kopion tulostamiseen, mikäli tämän oppaan sähköinen tai tulostettu kopio sisältää tämän tekijänoikeuslausekkeen kokonaisuudessaan. Tämän oppaan tai sen päivitetyn version luvaton kaupallinen levittäminen on ehdottomasti kielletty.

Tämän asiakirjan sisältämät tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia niiden sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa

muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen ja muiden Garminin tuotteiden käytöstä ja toiminnasta on Garminin verkkosivustolla osoitteessa www.garmin.com.

Garmin® on Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden Yhdysvalloissa ja muissa maissa rekisteröity tavaramerkki. Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge®, Garmin Connect™, GSC™10, Dynastream™, ANT™ ja ANT+Sport™ ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

microSD™ on The SD Card Associationin tavaramerkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja/tai muissa maissa. Mac® on Apple Computer, Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

JOHDANTO

Kiitos, että hankit Garmin® Edge® 605/705 -pyörätietokoneen.

VAROITUS: Keskustele aina lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Tuotteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään. Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>. Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisuudessa paikassa.

Garminin yhteystiedot

Jos haluat lisätietoja Edgen käyttämisestä, ota yhteys Garminin tuotetukeen. Siirry Yhdysvalloissa osoitteeseen www.garmin.com/support tai soita (Garmin USA) numeroon (913) 397 8200 tai (800) 800 1020.

Soita Isossa-Britanniassa (Garmin Europe Ltd.) numeroon 0808 2380000.

Eurooppa: osoitteessa www.garmin.com/support voit tarkistaa maakohtaiset tukitiedot valitsemalla **Contact Support**. Voit myös soittaa (Garmin Europe Ltd.) numeroon +44 (0) 870.8501241.

Maksuttomat Garmin-ohjelmistot

Osoitteesta www.garmin.com/edge voit ladata Garmin Connect™- tai Garmin Training Center® -ohjelmiston. Tällä ohjelmistolla voit tallentaa ja analysoida harjoitustietoja.

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	i
Tuotteen rekisteröiminen	i
Garminin yhteystiedot	i
Maksuttomat Garmin-ohjelmistot	i
Aloitukset	1
Painikkeet	1
Edgen nollaaminen	2
Käyttäjätietojen poistaminen	2
Edgen taustavalo	2
Kuvakkeet	3
Vaihe 1: Akun lataaminen	3
Vaihe 2: Edgen asentaminen.....	5
Vaihe 3: Edgen käynnistäminen	6
Vaihe 4: Satelliittisignaalien etsiminen ..	7
Vaihe 5: Kotisijainnin tallentaminen (valinnainen).....	7
Vaihe 6: Tunnistinten määrittäminen (valinnainen).....	8
Vaihe 7: Profiilien määrittäminen.....	8
Vaihe 8: Lähdä matkaan!	10

Vaihe 9: Lataa maksuton ohjelmisto10

Vaihe 10: Historiatietojen siirtäminen
tietokoneeseen.....10

Minne	11
Seuraa historiaa	11
Tallennetut matkat.....	11
Tallennettujen matkojen asetukset.....	12
Palaa alkuun	12
Etsi paikat	12
Suosikkien etsiminen	13
Osoitteiden etsiminen	14
Kohdepisteiden etsiminen.....	14
Lopeta navigointi	14
Harjoitus	15
Auto Pause®	15
Auto Lap®	15
Häilytykset	17
Aika- ja matkahäilytysten käyttäminen	17
Nopeusvaroitusten käyttäminen	18
Sykehäilytysten käyttäminen	18
Poljinnopeushäilytysten käyttäminen	19
Voimahäilytysten käyttäminen	20

Virtual Partner®	21	Voimamittari.....	42
Harjoitukset: yksinkertaiset, intervalliharjoitukset- ja vaativat harjoitukset	22	Voiman kalibrointi.....	42
Harjoitusten käyttäminen	22	Voima-alueet.....	42
Yksinkertaiset harjoitukset.....	22	Historia	43
Intervalliharjoitukset.....	23	Historiatietojen tarkasteleminen.....	43
Vaativat harjoitukset.....	25	Historiatietojen siirtäminen tietokoneeseen.....	44
Reitit	29	Historiatietojen poistaminen.....	44
Reittien luominen.....	29	Tietojen hallinta	45
Reitin tietosivut	30	Tiedostojen lataaminen	45
Kartan käyttäminen	32	Vaihe 1: MicroSD-kortin asettaminen (valinnainen).....	45
Sijaintien merkitseminen ja etsiminen	32	Vaihe 2: USB-kaapelin liittäminen.....	45
Lisäkartat	34	Vaihe 3: Tiedostojen siirtäminen tietokoneeseen	46
Satelliitti-sivu.....	34	Vaihe 4: USB-kaapelin poistaminen ja irrottaminen.....	46
Lisävarusteiden käyttäminen.....	35	Tiedostojen poistaminen	46
Sykemittari.....	35	Garmin-kansiot.....	47
Sykealueet.....	36	Tiedostojen siirtäminen toiseen Edgeen (vain 705)	47
Sykemittarin paristo	38		
GSC 10	38		
Poljinnopeusharjoittelu	41		
GSC 10 -paristo.....	41		

Asetukset	48
Mukautetut tietokentät.....	48
Edgen tietokentät.....	49
Systeemi	54
Kartta	54
Reititys	55
Auto/Moottoripyörä-asetukset.....	55
Pyöräily- ja Jalankulkija-asetukset.....	55
Profiili ja alueet	55
Käyttäjä- ja pyöräprofiilit	55
Nopeusalueet.....	56
Syke- ja voima-alueet (Edge 705).....	56
Näyttö	56
Laitteet	57
Aika	57
Tiedontallennus	57
ANT+Sport	58
Lisävarusteet	58
Tietojen vastaanottaminen ja siirtäminen.....	59

Liite	60
Valinnaiset lisävarusteet	60
Akun tiedot	60
Sykemittarin paristo	60
GSC 10 -paristo.....	61
Tekniset tiedot	62
Edge	62
Polkupyöräpidike	62
Sykemittari	63
GSC 10.....	63
Barometrinen korkeusmittari	64
Renkaan koko ja ympärysmitta	64
Vaatimusten- mukaisuusvakuutus	66
Vianmääritys	67
Hakemisto	69

ALOITUS

Painikkeet

**1** power 

- Kytke ja katkaise virta painamalla pitkään.
- Ota taustavalo käyttöön tai poista se käytöstä painamalla.

2 mode

- Voit palata edelliselle sivulle painamalla painiketta.
- Voit vaihtaa pyöräprofiilia painamalla pitkään.

3 reset/lap

- Voit nollata ajastimen painamalla pitkään.
- Voit luoda uuden kierroksen painamalla painiketta.

4 tappiohjain/enter

- Voit vierittää valikkoja ja asetuksia ja siirtyä kentästä toiseen liikuttamalla tappiohjainta.
- Painamalla tappiohjainta voit valita asetuksia ja kuitata ilmoituksia.

5 start/stop

Painamalla voit käynnistää tai pysäyttää ajastimen.

6 menu

- Voit avata valikkosivun painamalla painiketta.
- Voit lukita tai avata Edgen painikkeet painamalla painiketta pitkään.

7 in/out

Painamalla painikkeita voit lähentää ja loitontaa kartta- ja korkeusmittarisivua.

Edgen nollaaminen

Jos Edge on lukittu tai se ei vastaa, voit nollata sen painamalla **mode-** ja **reset/lap-**painiketta samanaikaisesti. Tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.

Käyttäjätietojen poistaminen





VAROITUS: Tämä toiminto poistaa kaikki käyttäjän antamat tiedot.

1. Katkaise Edgestä virta.
2. Paina **mode-** ja **🔴**-painiketta, kunnes ilmoitus tulee näyttöön.
3. Poista kaikki käyttäjätiedot valitsemalla **Kyllä**.

Edgen taustavalo

Voit ottaa taustavalon käyttöön painamalla painiketta **🔴**. Voit säätää taustavalon kirkkautta tappiohajaimella.

Kuvakkeet

	Akun lataustaso
	Akku latautuu
	Satelliittikuvake on ensin tyhjä, mutta siihen tulee teksti 3D, kun laite vastaanottaa satelliittisignaaleja.
	Sykemittari käytössä
	Poljintunnistin käytössä
	Voimatunnistin käytössä
	Näppäinlukitus käytössä

Vaihe 1: Akun lataaminen

VAROITUS: Tämä tuote sisältää litiumioniakun. Tärkeitä akun käyttämiseen liittyviä turvallisuustietoja on laitteen pakkauksessa toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa.

Edgen virtalähde on sisäinen litiumioniakku, jonka voit ladata laitteen mukana toimitetulla AC-laturilla. Voit ladata Edgen myös USB-kaapelin ja tietokoneen avulla. Lataa Edgeä vähintään kolme tuntia ennen käyttöä.



HUOMAUTUS:

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



VIHJE: Edge ei lataudu, jos lämpötila on alle 0 °C tai yli 50 °C.

Edgen lataaminen:

1. Avaa Edgen taustapuolen mini-USB-portin suojus.
2. Liitä AC-laturin tai USB-kaapelin mini-USB-liitin Edgen taustapuolen mini-USB-porttiin.



3. Liitä toinen pää pistorasiaan (AC-laturi) tai tietokoneen vapaaseen USB-porttiin (USB).

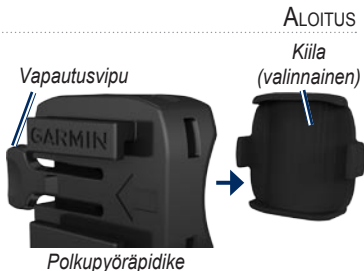
Täyteen ladattua akkua voi käyttää noin 15 tunnin ajan, ennen kuin se on ladattava uudelleen. Lisätietoja akusta on [sivulla 62](#).

Vaihe 2: Edgen asentaminen

GPS-vastaanotto toimii parhaiten, kun pyöräpidike on asennettu siten, että Edgen etupuoli on taivasta kohti. Voit asentaa pyöräpidikkeen runkoon tai ohjaustankoon. Runkoasennus (näkyvässä) on tukevampi vaihtoehto. Voit käyttää pidikkeen alla valinnaista kiilaa katselukulman parantamiseksi.

Edgen asentaminen polkupyörään:

1. Aseta kiila polkupyörän tankoon tai ohjaustankoon ja polkupyöräpidike kiilan päälle. Varmista, että vapautusvipu on vasemmalla.



- Jos ohjaustangon läpimitta on alle 25,4 mm:** Suurena ohjaustangon läpimittaa asettamalla kumityyny pyöräpidikkeen alle. Kumityyny myös estää pidikkeen luistamisen. Jatka vaiheesta 2.
2. Kiinnitä polkupyöräpidike tukevasti kahdella nippusiteellä.

ALOITUS

3. Kohdista Edge polkupyöräpidikkeeseen siten, että laitteen takaosan ulokkeet ovat pidikkeen ohjauskiskojen kohdissa.



4. Liu'uta Edgeä vasemmalle, kunnes se napsahtaa paikalleen.




Vaakasuoraan tankoon kiinnitetty Edge ylhäältäpäin

Edgen irrottaminen:

Paina vapautusvipu alas ja työnnä Edgeä oikealle.

Vaihe 3: Edgen käynnistäminen

Kytke Edgeen virta painamalla -painiketta. Noudata näytön määrittämissuhteita.

Vaihe 4: Satelliittisignaalien etsiminen

GPS-satelliittisignaalit on etsittävä, ennen kuin Edgeä voi käyttää. Signaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

1. Mene ulos aukealle paikalle. Vastaanotto toimii parhaiten, kun Edgen etuosa on taivasta kohti.
2. Odota, kun Edge hakee satelliitteja. Seiso paikallasi aukealla paikalla äläkä liiku, ennen kuin satelliittien hakusivu katoaa.





HUOMAUTUS: Lisätietoja GPS-vastaanottimen poistamisesta käytöstä ja Edgen käyttämisestä sisätiloissa on [sivulla 54](#).

Vaihe 5: Kotisijainnin tallentaminen (valinnainen)

Voit määrittää kotipaikaksi paikan, johon useimmiten palaat.

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Etsi paikat** > **Suosikit** > **Mene kotiin**.
2. Seuraa näytön ohjeita.

Vaihe 6: Tunnistinten määrittäminen (valinnainen)

Jos Edge sisältää sykemittarin tai GSC™ 10 -nopeus- ja poljinnopeustunnistimen, ANT+Sport™ -tunnistimet on jo liitetty Edgeen. Paina **menu**-painiketta. - ja -kuvakkeet lakkaavat vilkkumasta, kun tunnistinten välille on muodostettu pariiliitos. Jos olet hankkinut lisävarusteen erikseen, katso [sivua 58](#).

Lisätietoja sykemittarin käyttämisestä on [sivulla 35](#). Lisätietoja GSC 10 -tunnistimen käyttämisestä on [sivulla 38](#).

Vaihe 7: Profiilien määrittäminen

Edge laskee matkatiedot itsestäsi ja polkupyörästäsi antamiesi tietojen perusteella.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset > Profiili & alueet > Käyttäjäprofiili**.
2. Anna sukupuoli, syntymäaika ja paino.



VIHJE: Kun olet valinnut asetukset tai antanut arvot, poistu kentästä tai sivulta painamalla **mode**-painiketta.

Sukupuoli
Nainen ▼
Syntymäaika
1976 ELO ▼ 17 ▼
Paino
140 lbs
1 2 3 -
4 5 6 +
7 8 9 ↑
0 ◀ ▶ ↓
OK

Voit muuttaa kenttien arvoja tappiohjaimella.

Polkupyörän profiilin määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset > Profiili & alueet > Pyörän profiili**.

Pyörä
Bike1 ▼
Nimeä uudell.
Paino
21 lbs
Matkamittari
6.6 mi Palauta
<input checked="" type="checkbox"/> Tempo <input checked="" type="checkbox"/> Voima
Pyöräkkoko
Automaa ▼ 0 mm

2. Valitse pyörän profiili. Voit määrittää enintään kolme profiilia.
3. Anna pyörän tiedot.
4. (Vain Edge 705) Jos käytössä on GSC 10 -nopeus- ja poljinnopeustunnistin, valitse **Poljinnop.**-valintaruutu. Jos käytössä on toisen valmistajan voimamittari, valitse **Voima**-valintaruutu. Lisätietoja lisävarusteista on [sivuilla 35–42](#).
5. Valitse **Pyöräkkoko**-kentässä **Autom.**, jos haluat GSC 10 -tunnistimen tunnistavan pyöräkkoon automaattisesti GPS-tietojen perusteella. Voit myös valita **Mukautettu** ja antaa pyöräkkoon. Koko- ja ympärysmittataulukko on [sivulla 64](#).

Vaihe 8: Lähde matkaan!

1. Voit avata pyörätietokonesivun painamalla **mode**-painiketta.
2. Voit käynnistää ajastimen painamalla **start**-painiketta.
3. Paina matkan jälkeen **stop**-painiketta.
4. Voit tallentaa matkatiedot ja nollata ajastimen painamalla **lap/reset**-painiketta pitkään.

Vaihe 9: Lataa maksuton ohjelmisto

1. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/edge.
2. Lataa Garmin Training Center tai Garmin Connect näytön ohjeiden mukaan.

Vaihe 10: Historiatietojen siirtäminen tietokoneeseen

1. Liitä USB-kaapelin pieni liitin Edgen taustapuolen mini-USB-porttiin (suojaus alla).
2. Liitä USB-kaapelin kookkaampi pää tietokoneen USB-porttiin.
3. Avaa Garmin Connect tai Garmin Training Center. Seuraa ohjelmiston mukana toimitettuja tietoja latausohjeita.

MINNE

Minne-toimintojen avulla voit navigoida aiempia matkoja, ulkoisen lähteen matkoja, takaisin aloituspisteeseen, suosikkeihin ja kohdepisteisiin.



HUOMAUTUS: Käynnistä ajastin, jotta voit tallentaa nykyisen matkan Edgen historiatietoihin.

Seuraa historiaa

Voit navigoida Edgen historiatietoihin tallennettuja matkoja.

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Seuraa historiaa**.
2. Valitse matka luettelosta. Edge laskee reitin ja ohjeet nykyisestä sijainnista matkan aloituspisteeseen.

Tallennetut matkat

Voit navigoida myös ulkoisista lähteistä Edgeen ladattuja matkoja. Olet esimerkiksi saattanut löytää Internetistä mukavan matkan tai joku toinen Edgen omistaja on luonut sinulle matkan.



HUOMAUTUS: Jälki- tai reittitiedostojen tunniste on oltava *.gpx.

1. Lataa *.gpx-tiedosto Edgen muistiin Garmin\GPX-kansioon. Lisätietoja tiedostojen lataamisesta Edgeen on [sivuilla 45–47](#).
2. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Tallennetut matkat**.
3. Valitse matka luettelosta.
4. Valitse **Navigoi**.

Tallennettujen matkojen asetukset

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Tallennetut matkat**.
2. Valitse matka luettelosta.
3. Valitse vaihtoehto:
 - **Navigoi** — aloita tallennetun matkan navigointi.
 - **Kartta-asetus** — tarkastele ja muokkaa kartta-asetuksia. Voit näyttää jäljen kartassa valitsemalla **Näytä kartalla**. Useiden jälkien näyttäminen kartassa vie tavallista enemmän muistia ja saattaa hidastaa joitakin Edgen toimintoja.
 - **Kopioi laitteeseen** — kopioi tallennettu matka laitteen muistiin.
TAI
Kopioi kortille — kopioi tallennettu matka microSD-kortille.

- **Poista** — poista tallennettu matka laitteesta. Lisätietoja tiedostojen poistamisesta microSD-kortilta on [sivulla 46](#).

Palaa alkuun



HUOMAUTUS: Palaa alkuun -toiminnon käyttäminen edellyttää ajastimen käynnistämistä.

Kun olet päässyt määränpäähän tai lopettanut matkan, paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Palaa alkuun**. Edge navigoi takaisin aloituspisteeseen.

Etsi paikat

Voit etsiä tallennettuja reittipisteitä (sijainteja) ja viimeksi löydettyjä paikkoja suosikeista. Valinnaisten karttatietojen avulla voit hakea myös osoitteita ja kohdepisteitä.

Suosikkien etsiminen

Mene kotiin

Jos et ole vielä tallentanut kotisijaintia, lisätietoja on [sivulla 7](#). Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Etsi paikat** > **Suosikit** > **Mene kotiin**. Edge laskee reitin kotiin automaattisesti.

Viimeksi löydetyt paikat

Edge tallentaa viimeisimmät 50 löydettyä paikkaa. Ne luetellaan näytössä viimeksi haettu ajokohde ensimmäisenä. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Etsi paikat** > **Suosikit** > **Viimeksi löydetyt paikat**.



HUOMAUTUS: Voit tallentaa, muokata ja poistaa viimeksi löydettyjä paikkoja.

Omat suosikit

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Etsi paikat** > **Suosikit** > **Omat suosikit**.



VIHJE: Voit tarkentaa hakua näyttönäppäimistön avulla. Voit näyttää koko luettelon valitsemalla **OK**.

2. Valitse paikka luettelosta.
3. Valitse **Mene**.

Suosikkien muokkaaminen

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Etsi paikat** > **Suosikit** > **Omat suosikit**.
2. Valitse paikka luettelosta.
3. Muokkaa tietoja tarvittaessa.
4. Poistu painamalla **mode**-painiketta.



HUOMAUTUS: Muutokset tallennetaan automaattisesti, kun poistut sivulta.

Poista omat suosikit

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Etsi paikat** > **Suosikit** > **Omat suosikit**.
2. Valitse **Poista**.
3. Vahvista valitsemalla **Kyllä**.

Osoitteiden etsiminen

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Etsi paikat** > **Osoitteet**.
2. Anna alue, kaupunki, numero ja kadun nimi.
3. Valitse osoite hakutuloksista.
4. Valitse **Mene**.

Kohdepisteiden etsiminen

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Etsi paikat**.
2. Valitse luokka ja tarvittaessa aliluokka.
3. Valitse paikka luettelosta.
4. Valitse **Mene**.

Lopeta navigointi

Paina **menu**-painiketta > select **Minne** > **Lopeta navigointi**.

HARJOITUS

Edge sisältää useita harjoitusominaisuuksia ja valinnaisia asetuksia. Edgen avulla voit määrittää tavoitteita ja hälytyksiä, harjoitella Virtual Partnerin® kanssa, ohjelmoida harjoituksia ja suunnitella reittejä historiatietojen avulla.

Auto Pause®

Voit määrittää Edgen pysäyttämään ajastimen automaattisesti matkan aikana, kun pysähtyt tai nopeus on alle määritetyn arvon. Tämä asetus on hyödyllinen, jos reitti sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysädyttävä. Kun otat automaattipysähdysten käyttöön, Edge tallentaa ajan liikkumatta lepoaikana ja matkan liikkumatta lepomatkana. Lisätietoja näiden tietokenttien lisäämisestä mukautetulle sivulle on [sivulla 48](#).



HUOMAUTUS:

Automaattipysähdysten lepoaikaa ja -matkaa ei tallenneta historiatietoihin.

Auto Lap®

Automaattikierrostoiminnolla voit merkitä automaattisesti kierroksen tietyn kohdan tai kun olet kulkenut tietyn matkan. Asetuksesta on hyötyä, kun haluat verrata tehoasi matkan eri osissa (esimerkiksi 10 kilometrin välein tai raskaan ylämäen kohdassa).

Automaattipysähdysten tai -kierroksen määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Autom.pys./Kierr.**
2. Valitse **Autom.ajast. pys.** -kentässä **Pysäytettynä** tai **Käytt. nopeus** ja anna arvo.



3. Valitse **Autom. kierrosvalitsin**-kentässä **Matkan mukaan** ja anna arvo tai valitse **Sijainnin mukaan** ja valitse vaihtoehto:

- **Vain kierr.pain.**
 - käynnistää kierroslaskurin aina, kun painat **lap**-painiketta ja aina, kun ohitat kyseisen paikan.
- **Aloitus ja kierros**
 - käynnistää kierroslaskurin GPS-sijainnissa, jossa painat **start**-painiketta, ja matkan aikana kaikissa paikoissa, joissa painoit **lap**-painiketta.

- **Merkki ja kierros**
 - käynnistää kierroslaskurin tietyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa ja matkan aikana kaikissa paikoissa, joissa painoit **lap**-painiketta.



HUOMAUTUS: Matkojen aikana voit aloittaa uuden kierroksen kaikissa reitin kierrossijainneissa käyttämällä **Sijainnin mukaan**-asetusta.

Hälytykset

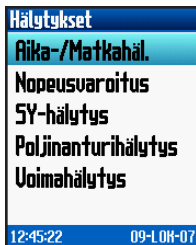
Edgen hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, nopeus-, syke-, poljinnopeus- ja voimatavoitteeseen.

Aika- ja matkahälytysten käyttäminen

Aika- ja matkahälytykset ovat käteviä pitkien harjoitusten aikana, kun haluat harjoitella tietyn ajan tai matkan verran. Kun saavutat tavoitteesi, Edge antaa merkkiäänän ja näyttää ilmoituksen.

Aika- tai matkahälytyksen määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Hälytykset > Aika-/Matkahäl.**



2. Valitse **Aikahälytys**-kentässä **Kerran** tai **Toista**.
3. Kirjoita aika **Hälytä**-kenttään.



HARJOITUS

- Valitse **Matkahälytys**-kentässä **Kerran** tai **Toista**.
- Kirjoita matka **Hälytä**-kenttään.

Nopeusvaroitusten käyttäminen

Nopeusvaroitukset ilmoittavat, jos nopeus kasvaa tai vähenee liikaa matkan aikana.

Nopeusvaroituksen avulla voit käyttää Edgen tallennettuja nopeusalueita.

Lisätietoja nopeusalueista on [sivulla 56](#).

Nopeusvaroituksen määrittäminen:

- Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Hälytykset** > **Nopeusvaroit.**
- Valitse **Nopeushälytys**-kentässä nopeusalue tai valitse **Mukautettu** ja määritä oma hälytysarvo.



- Toista sama **Hitaan nopeuden hälyt.** -kentässä.

Sykehälytysten käyttäminen



HUOMAUTUS:

Sykehälytysten käyttäminen edellyttää Edge 705 -laitetta ja sykemittaria.

Sykehälytys ilmoittaa, jos syke hidastuu tai nopeutuu liikaa. Sykehälytykset ilmoittavat myös, jos syke poistuu tietyltä sykealueelta. Voit määrittää harjoituksen vaativuuden yleisesti tunnettujen

sykealueiden perusteella. Lisätietoja sykealueista on [sivulla 36](#).

Sykehälytyksen määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Hälytykset > SY-hälytys**.
2. Valitse **Maks.-SY-hälytys**-kentässä alue tai valitse **Mukautettu** ja määritä oma hälytysarvo. Suurin sallittu arvo on 235 lyöntiä minuutissa.



3. Toista sama **Min-SY-hälytys**-kentässä. Pienin sallittu arvo on 35 lyöntiä minuutissa.



HUOMAUTUS: Kun määrität mukautettuja sykearvoja, vähimmäis- ja enimmäishälytysten välin on oltava vähintään 5 lyöntiä minuutissa.

Poljinnopeushälytysten käyttäminen

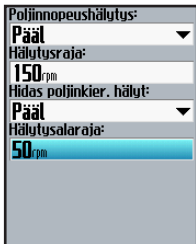


HUOMAUTUS: Poljinnopeushälytysten käyttäminen edellyttää Edge 705 -laitetta ja GSC 10 -tunnistinta.

Poljinnopeushälytys ilmoittaa, jos poljinnopeus hidastuu tai nopeutuu liikaa. Lisätietoja harjoittelusta poljinnopeuden avulla on [sivulla 41](#).

Poljinnopeushälytyksen määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Hälytykset > Poljinnopeushälytys**.
2. Valitse **Poljinnopeushälytys**-kentässä **Käytössä**.
3. Anna arvo **Hälytysraja**-kenttään. Suurin sallittu arvo on 255.



Poljinnopeushälytys:

Pää ▼

Hälytysraja:

150 rpm

Hidas poljinkier. hälyt:

Pää ▼

Hälytysalaraja:

50 rpm

4. Toista sama **Hidas poljinkier. hälyt.** -kentässä. Vähimmäisarvo on 0.

Voimahälytysten käyttäminen



HUOMAUTUS:

Voimahälytysten käyttäminen edellyttää Edge 705 -laitetta ja toisen valmistajan voimamittaria.

Voimahälytys ilmoittaa, jos voimataso ylittää tai alittaa watteina tai % FTP -yksikköinä (functional threshold power) määritetyn tason. Lisätietoja toisen valmistajan voimamittareiden käyttämisestä on [sivulla 42](#).

Voimahälytyksen määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Hälytykset > Voimahälytys**.
2. Valitse **Maks-voimahälytys-** kentässä alue tai valitse **Mukautettu** ja määritä oma hälytysarvo.



3. Toista sama **Min-voimahäly-** kentässä.

Virtual Partner®

Virtual Partner on ainutlaatuinen työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Virtual Partner kilpailee kanssasi yksinkertaisten harjoitusten ja reittien yhteydessä.

Virtual Partner tietojen näyttäminen:

1. Määritä yksinkertainen harjoitus tai reitti.
2. Paina **start**-painiketta.
3. Näytä Virtual Partner tiedot painamalla **enter**-painiketta.



Virtual Partner
Sinä

Virtual Partner poistaminen käytöstä:

Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Virtuaaliharjkaav** > **Pois**.

Harjoitukset: yksinkertaiset, intervalliharjoitukset- ja vaativat harjoitukset

Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** ja valitse itsellesi sopivin harjoitustyyppe.

Aiemmat yksinkertaiset harjoitukset ja intervalliharjoitukset korvautuvat, kun luot uuden samantyyppisen harjoituksen. Vaativia harjoituksia voi tallentaa ja muokata. Lisätietoja harjoitusten siirtämisestä Edgeen ja Edgestä on [sivuilla 10](#).

Harjoitusten käyttäminen

Voit näyttää harjoitustietosivun harjoituksen aikana painamalla **mode**-painiketta. Kun olet suorittanut kaikki

harjoituksen vaiheet, näyttöön tulee ilmoitus Harjoitus valmis.

Harjoituksen lopettaminen kesken:

Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus** > **Lopeta harjoit.**

Intervalliharjoituksen tai vaativan harjoituksen lopettaminen kesken:

Paina **lap/reset**-painiketta.

Yksinkertaiset harjoitukset

Jos haluat luoda yksinkertaisen harjoituksen, anna aika-, matka- tai tahtitavoite, niin Edge näyttää Virtual Partner, jonka avulla saavutat tavoitteet. Seuraavien yksinkertaisten harjoitusten määrittäminen Edgellä on helppoa:

- Matka ja aika
- Aika ja nopeus
- Matka ja nopeus

Yksinkertaisen harjoituksen määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Yksinkertainen**.
2. Valitse yksinkertaisen harjoituksen tyyppi.
3. Kirjoita arvot ensimmäiseen ja toiseen kenttään. Edge laskee tuloksen kolmanteen kenttään.
4. Valitse **Valmis**.

Aika:	01:30:00
Nopeus:	30.0%
Etäisyys:	45.00m
Valmis?	

5. Paina **start**-painiketta.

Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia Edgellä käyttäen seuraavia perusteita:

- Tietty ajomatka ja tietty lepoaika.
- Tietty ajomatka ja tietty lepomatka.
- Tietty ajoaika ja tietty lepoaika.
- Tietty ajoaika ja tietty lepomatka.

Intervalliharjoituksen luominen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Intervalli**.

HARJOITUS

- Valitse intervalliharjoituksen tyyppi.
- Kirjoita matka- tai aika-arvot asianmukaisesti kenttiin.
- Kirjoita kunkin intervallin toistojen määrä **Toist**-kenttään.
- Valitse **Lämmit. & Jäähdyt.** (valinnainen).
- Valitse **Valmis**.

Etäisyys:
16.09 ^{mi}
Lepoaika:
00:01:00
Toist:
6
<input checked="" type="checkbox"/> Lämmit. & Jäähdyt.
Valmis?

- Paina **start**-painiketta.

Jos valitsit **Lämmit. & Jäähdyt.**, aloita ensimmäinen intervalli painamalla lämmittelykierroksen lopussa **lap**-painiketta. Edge aloittaa jäähdyttelykierroksen automaattisesti viimeisen intervallin jälkeen. Kun olet lopettanut jäähdyttelyn, lopeta harjoitus painamalla **lap**-painiketta. Laitteesta kuuluu merkkiäni aina, kun kierroksen loppu lähestyy. Lisäksi näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy, miten paljon aikaa on jäljellä seuraavan kierroksen alkuun. Voit lopettaa intervalliharjoituksen vaiheen kesken painamalla **lap**-painiketta milloin tahansa.

Vaativat harjoitukset

Edgellä voit luoda ja tallentaa vaativia harjoituksia, jotka sisältävät tavoitteita kutakin harjoituksen vaihetta varten sekä useita matkoja, aikoja ja lepokierroksia. Kun olet luonut ja tallentanut harjoituksen, voit ajoittaa sen tietylle päivälle Garmin Training Centerissä tai Garmin Connectissa. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne Edgeen.

Vaativien harjoitusten luominen

Garmin suosittelee, että käytät Garmin Training Centeriä tai Garmin Connectia harjoitusten luomiseen ja siirtämiseen Edgeen. Voit kuitenkin luoda ja tallentaa vaativia harjoituksia suoraan Edgessä. Edgessä ei voi ajoittaa harjoituksia, käytä siihen Garmin Training Centeriä tai Garmin Connectia.



HUOMAUTUS: Jos luot harjoituksen Edgessä, muista siirtää se Garmin Training Centeriin tai Garmin Connectiin. Muutoin harjoitus korvautuu, kun lataat uusia harjoituksia Edgeen.

Vaativan harjoituksen luominen Edgessä:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Kehittynyt > <Luo uusi>**.
2. Kirjoita ylimpään kenttään kuvaava harjoituksen nimi, kuten 40KJUOKSU).
3. Valitse **1. Avaa ei tavoitetta > Muokkaa vaihetta**.

Kesto	Avaa
Kunnes kierros valittu	
Tavoite	Nopeus
	Climb 4
Mist	3.86%
->	4.83%
Lepokierr	Kyllä

4. Valitse **Kesto**-kentässä, miten kauan vaihe kestää. Jos valitset **Avaa**, voit lopettaa vaiheen harjoituksen aikana painamalla **lap**-painiketta.

5. Valitse **Tavoite**-kentässä vaiheen tavoite (**Nopeus, Syke, Poljinnop., Voima tai Ei**).



HUOMAUTUS:

Syke-, poljinnopeus- ja voimatavoitteet ovat käytettävissä ainoastaan Edge 705 -laitteessa.

6. (Valinnainen) Valitse tavoitealue. Jos tavoite on esimerkiksi syke, valitse sykealue tai määritä mukautettu sykealue.
7. Jos tämä on lepokierron, valitse **Lepokierr.**-kentässä **Kyllä**.
8. Jatka painamalla **mode**-painiketta.
9. Voit luoda toisen vaiheen valitsemalla **<Lisää uusi vai>**. Toista vaiheet 4–8.

Vaiheiden toistaminen:

1. Valitse **<Lisää uusi vai>**.
2. Valitse **Kesto**-kentässä **Toista**.
3. Valitse toistettava vaihe **Palaa takaisin** -kentässä.
4. Kirjoita toistojen määrä **Toistojen määrä** -kenttään.

Kesto	Toista
Palaa takaisin	1
Toistojen määrä	6

5. Jatka painamalla **mode**-painiketta.

Vaativien harjoitusten aloittaminen

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Kehittynyt**.
2. Valitse harjoitus.
3. Valitse **Tee harjoitus**.
4. Paina **start**-painiketta.



HUOMAUTUS: Voit näyttää lisätietoja painamalla **enter**-painiketta.

Aika	
00:08:00	
Nopeus	Etäisyys
15.2_{K/h}	3.2_{K/m}
Puörä : 30:00	
00:22:00	
Flat 1	
1.9	

HARJOITUS

Kun olet aloittanut vaativan harjoituksen, Edge näyttää harjoituksen kunkin vaiheen, sen nimen, tavoitteen (jos niitä on) sekä nykyisen harjoituksen tiedot. Laitteesta kuuluu äänimerkki, kun olet lopettamassa harjoituksen vaihetta. Näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy, miten paljon aikaa on jäljellä seuraavan vaiheen alkuun. Voit lopettaa vaativan harjoituksen vaiheen kesken painamalla **lap**-painiketta milloin tahansa.

Vaativien harjoitusten muokkaaminen

Voit muokata harjoituksia Garmin Training Centerissä, Garmin Connectissa tai suoraan Edgessä. Jos muokkaat harjoituksia Edgessä, muutokset ovat ehkä väliaikaisia. Garmin Training Center ja Garmin Connect toimivat vaativien harjoitusten “alkuperäiskappaleena”: jos muokkaat harjoitusta Edgessä, muutokset korvataan seuraavan kerran, kun siirrät harjoituksia Garmin Training Centeristä tai Garmin Connectista. Jos haluat tehdä

harjoitukseen pysyvän muutoksen, muokkaa harjoitusta Garmin Training Centerissä tai Garmin Connectissa ja siirrä se Edgeen.

Vaativan harjoituksen muokkaaminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Kehittynyt**.
2. Valitse harjoitus.
3. Valitse **Muokkaa harjoitusta**.
4. Valitse vaihe.
5. Valitse **Muokkaa vaihetta**.
6. Tee tarvittavat muutokset ja jatka painamalla **mode**-painiketta.
7. Poistu painamalla **mode**-painiketta.

Vaativan harjoituksen poistaminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Kehittynyt**.
2. Valitse harjoitus.
3. Valitse **Poista harjoitus > Kyllä**.

Reitit

Voit mukauttaa harjoituksia Edgessä myös luomalla ja muokkaamalla aiemmin tallennettuja toimintoja uusiksi reiteiksi. Voit esimerkiksi kilpailla aikaa vastaan ja yrittää rikkoo aiemmin saavutetun tavoitteen. Käyttäessäsi reittejä voit kilpailla myös virtuaaliharjoituskaveria vastaan. Lisätietoja Virtual Partner ottamisesta käyttöön on [sivulla 21](#).

Reittien luominen

Garmin suosittelee, että luot reittejä ja reittipisteitä Garmin Training Centerissä tai Garmin Connectissa. Sitten voit siirtää ne Edgeen.

Voit luoda reittejä (ilman reittipisteitä) myös Edgessä.

Reitin luominen Edgessä:



HUOMAUTUS: Uuden reitin luominen edellyttää, että Edgeen on tallennettu GPS-jälkitietoja sisältäviä historiatietoja.

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Reitit > <Luo uusi>**.
2. Valitse aiempien matkojen luettelosta matka, jonka pohjalta luot uuden reitin.

3. Kirjoita ylimpään kenttään kuvaava reitin nimi, kuten 40KTT.
4. Poistu painamalla **mode**-painiketta.

Reittipisteiden lisääminen

Voit merkitä reitille reittipisteitä eli paikkoja, jotka haluat muistaa, kuten vesipisteitä tai matkatavoitteita. Reittipisteitä lisätään Garmin Training Centerissä tai Garmin Connectissa.

Reitin aloittaminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Reitit**.
2. Valitse reitti luettelosta.
3. Valitse **Tee harjoitus**.
4. Paina **start**-painiketta. Historiatietoja tallennetaan, vaikka et olisi reitillä. Lopuksi näyttöön tulee ilmoitus Reitti valmis.

Reitin tietosivut

Aika		00:01:00	
Nopeus	17.3 _h	Etäisyys	5 _m
Matk. harj.	1.73 _h	Aika harj.	3:26
Matkaa jälj.	8.30 _h	Tavoiteaika	32:02

Painamalla reittisivulla **mode**- ja **enter**-painiketta voit näyttää lisää reitin tietoja, kuten reitin kartan, korkeuskaavion, kompassisivun ja Virtual Partner tiedot.

Pois tieltä -vaihtoehdot

Voit lisätä lämmittelyn ennen reitin alkua. Aloita reitti painamalla **start**-painiketta ja lämmittele normaalisti. Pysy poissa reitiltä lämmittelyn aikana. Kun olet valmis

aloittamaan, suuntaa reitille. Kun olet reitillä, Edge näyttää Reitillä-ilmoituksen.



HUOMAUTUS:

Virtuaaliharjoituskaveri aloittaa reitin heti, kun painat **start**-painiketta. Se ei odota, että lopetat lämmittelyn.

Jos poistut reitiltä, Edge näyttää Suuntaopikkeama-ilmoituksen. Hakeudu takaisin reitille kompassi- tai karttasivun avulla.

Reitin lopettaminen manuaalisesti:

Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Lopeta harj.**

Reitin nimen muokkaaminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Reittit.**
2. Valitse muutettava reitti.
3. Valitse **Muokkaa harjoitusta.**

4. Muokkaa reitin nimeä.
5. Poistu painamalla **mode**-painiketta.

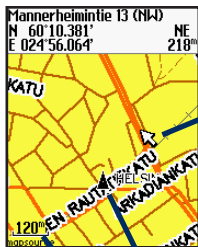
Reitin poistaminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Reittit.**
2. Valitse poistettava reitti.
3. Valitse **Poista reitti.**
4. Poista reitti valitsemalla **Kyllä.**
5. Poistu painamalla **mode**-painiketta.

KARTAN KÄYTTÄMINEN

VAROITUS: Lisätietoja kartan turvallisesta ja asianmukaisesta käyttämisestä on tuotteen mukana toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa.

Voit avata karttasivun painamalla **mode**-painiketta. Kun käynnistät ajastimen ja lähdet liikkeelle, kartassa näkyy pieni katkoviiva, joka osoittaa kulkemasi matkan ja reitin. Katkoviivan toinen nimitys on jälki. Voit zoomata karttaa painamalla **in/out**-painiketta. Voit näyttää lisää sijaintitietoja liikuttamalla tappiohjainta. Voit myös lisätä karttasivulle mukautettuja tietokenttiä. Katso [sivulla 48](#).



Zoomaustaso

Kartta-
soitin

Sinä

Sijaintien merkitseminen ja etsiminen

Sijainti on kartassa oleva reittipiste, jonka voit tallentaa suosikiksi. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, merkitse karttaan piste. Sijainnin kohdassa kartassa näkyy nimi ja symboli. Voit hakea ja tarkastella sijainteja tai palata niihin milloin tahansa.

Nykyisen sijainnin merkitseminen:

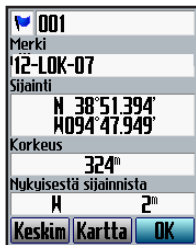
1. Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
2. Paina **menu**-painiketta > **Tallenna sijainti**.
3. Valitse symboli ja anna kuvaava nimi.
4. Tee muita muutoksia tarvittaessa ja valitse **OK**.

Tunnetun paikan merkitseminen koordinaattien avulla:

1. Paina **menu**-painiketta > **Tallenna sijainti**.
2. Anna koordinaatit ja korkeus näyttönäppäimistöllä.
3. Tee muita muutoksia tarvittaessa ja valitse **OK**.

Paikan merkitseminen karttaan:

1. Avaa karttasivu painamalla **mode**-painiketta.
2. Siirrä karttaosoitin tallennettavaan sijaintiin tappiohjaimella.
3. Paina **ENTER**-painiketta.
4. Tallenna reittipiste valitsemalla **Kyllä**.
5. Valitse symboli ja anna kuvaava nimi.



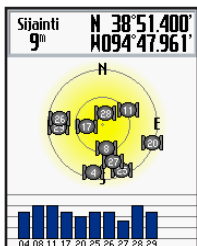
6. Jatka painamalla **mode**-painiketta.

Lisäkartat

Voit ostaa microSD-kortille ladattuja karttoja osoitteessa <http://buy.garmin.com> tai Garmin-myyjältä. Voit tarkistaa Edgeen ladattujen karttojen version painamalla **menu**-painiketta > valitsemalla **Asetukset** > **Kartta**.

Satelliitti-sivu

Satelliittisivulla on tietoja GPS-signaaleista, joita Edge vastaanottaa. Paina **menu**-painiketta > valitse **Satelliitti**.



Käytettävissä olevat satelliitit vilkkuvat satelliittisivulla, kun Edge etsii satelliittisignaaleja. Löytyneet satelliitit ja niitä vastaavat palkit muuttuvat kiinteiksi. GPS-tarkkuus ja koordinaatit näkyvät sivun yläreunassa.

Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

LISÄVARUSTEIDEN KÄYTTÄMINEN

Tässä osassa on tietoja Edge 705 -yhteensopivista lisävarusteista:

- Sykemittari
- GSC 10 -nopeus-/ poljinnopeustunnistin
- Voimamittari

Lisätietoja valinnaisten lisävarusteiden hankkimisesta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

Sykemittari

Sykemittari on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Käytä sykemittaria iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan matkan ajan.

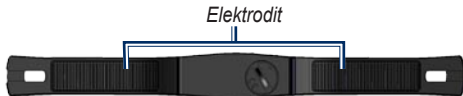
1. Pujota yksi hihnan kieleke sykemittarin aukon läpi. Paina kieleke alas.
2. Kostuta molemmat sykevyön elektrodit, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



Sykemittarin hihna



Sykemittari (edestä)




Sykemittari (takaa)

3. Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykemittarin toiselle puolelle.



HUOMAUTUS: Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.

4. Kytke Edgeen virta ja tuo se enintään kolmen metrin päähän sykemittarista. Sykemittarin  kuvake näkyy valikkosivulla.
5. Lisätietoja tietokenttien mukauttamisesta on [sivulla 48](#).
6. Jos syketiedot eivät näy tai ne ovat virheellisiä, kiristä hihnaa tai lämmittele 5–10 minuuttia. Jos ongelma ei häviä, kokeile muodostaa tunnistinten välille pariiliitos. Katso [sivua 58](#).

Sykealueet

Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Profiili & alueet** > **Sykealueet**.

Maks:	185bpm
Alueet	Per. maks. ▾
1	93bpm Käyttäjän h
2	111b Per. maks. h
3	130bpm 148bpm
4	148bpm 167bpm
5	167bpm 185bpm



VAROITUS: Määritä lääkärin kanssa kuntoasi ja terveydentilaasi vastaavat sykealueet/-tavoitteet.

Monet urheilijat mittaavat ja vahvistavat sydämensä ja verisuontensa kuntoa sekä parantavat kuntoaan sykealueiden avulla. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty

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

minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Yleisesti tunnetut viisi sykealuetta on numeroitu 1–5 sen mukaan, miten sykearvo kasvaa. Yleisesti sykealueet lasketaan prosentteina maksimisykkeestä.

Miten sykealueet vaikuttavat kuntotavoitteisiin?

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kasvattaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla:

LISÄVARUSTEIDEN KÄYTTÄMINEN

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit näppäillä sen Edgen ja antaa Edgen laskea sykealueesi [sivulla 37](#) olevan taulukon prosenttiarvojen mukaan. Jos et tiedä maksimisykkeätäsi, käytä jotakin laskuria Internetissä.

Sykemittarin paristo

Lisätietoja akusta on [sivulla 60](#).

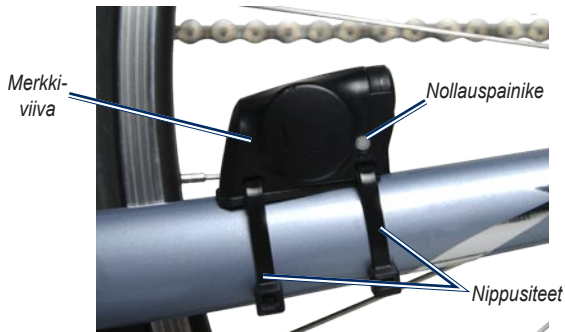
GSC 10

Edge 705 on yhteensopiva polkupyöriin tarkoitetun GSC 10 -nopeus- ja poljinnopeustunnistimen kanssa. GSC 10 tallentaa poljinnopeustiedot aina. Jos pariliitosta ei ole muodostettu GSC 10 -laitteen kanssa, GPS-tietojen perusteella lasketaan nopeus ja etäisyys.

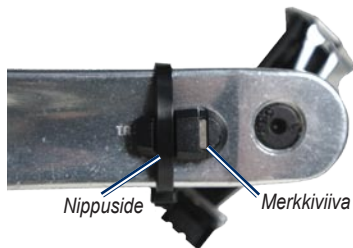
Magneetit on kohdistettava vastaaviin merkiviivoihin, jotta Edge voi vastaanottaa tietoja.

GSC 10 -laitteen asentaminen:

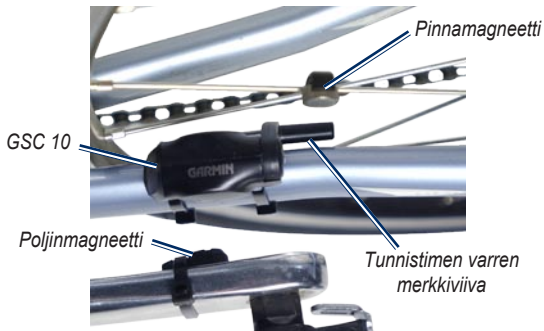
1. Sijoita GSC 10 takahaarukkaan (vaihteiston vastakkaiselle puolelle). Kiinnitä GSC 10 löysästi kahdella nippusiteellä.
2. Liitä poljinmagneetti poljinkampeen liimakiinnityksellä ja nippusiteellä. Poljinmagneetin on oltava enintään 5 mm:n päässä GSC 10 -tunnistimesta, ja poljinmagneetin merkiviivan on oltava GSC 10 -tunnistimen merkiviivan kohdassa.



GSC 10 takahaarukassa



Poljinmagneetti poljinkammissa



GSC 10 -tunnistimen ja magneetin kohdistus

3. Irrota pinnamagneetti muoviosasta. Aseta pinna muoviosan uraan ja kiristä hiukan. Magneetti voi olla poispäin GSC 10 -tunnistimesta, jos tunnistimen varren ja pinnan välissä ei ole tarpeeksi tilaa. Magneetin on oltava tunnistimen varren merkkiivan kohdalla.
4. Löysää tunnistimen varren ruuvi ja siirrä se enintään 5 mm:n päähän pinnamagneetista. Voit parantaa kohdistusta myös kallistamalla GSC 10 -tunnistinta lähemmäksi jompaakumpaa magneettia.

5. Paina GSC 10 -tunnistimen **nollaus**-painiketta. Merkkivalo muuttuu punaiseksi ja sitten vihreäksi. Testaa tunnistimen kohdistus polkemalla. Punainen merkkivalo välähtää aina, kun poljinkampi ohittaa tunnistimen, ja vihreä merkkivalo välähtää aina, kun pyörän magneetti ohittaa tunnistimen varren.



HUOMAUTUS:

Merkkivalo välähtää ensimmäisten 60 ohituksen yhteydessä nollaamisen jälkeen. Paina **nollaus**-painiketta uudelleen, jotta haluat lisätä ohitusten määrää.

6. Kun kaikki on kohdistettu ja toimii oikein, kiristä nippusiteet, tunnistimen varsi ja pinnamagneetti.

Poljinnopeusharjoittelu

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

GSC 10 -tunnistin sisältää kaksi tunnistinta: poljinnopeus- ja nopeustunnistimen.

Lisätietoja poljinnopeushälytyksistä on [sivulla 19](#).

Lisätietoja nopeusalueista on [sivulla 56](#).

GSC 10 -paristo

Lisätietoja GSC 10 -paristosta on [sivulla 61](#).

Voimamittari

Luettelo Edge 705 -yhteensopivista muiden valmistajien voimamittareista on osoitteessa www.garmin.com/edge.

Voiman kalibrointi

Paina **menu**-painiketta > valitse

Asetukset > **ANT+Sport** >

Lisävarusteet > **Kalibroi voima**.

Katso lisätietoja voimamittarin kalibroinnista valmistajan ohjeista ja osoitteesta www.garmin.com/edge.

Voima-alueet

Paina **menu**-painiketta > valitse

Asetukset > **Profiili & alueet** > **Voima-alueet**.

FTP: 300.	
Alueet	Per. FTP
1 75.	Käyttäjän
2 168.	Per. FTP
3 228.	270.
4 273.	315.
5 318.	360.
6 363.	450.
7 453.	600.

Voit määrittää seitsemän mukautettua voima-alueetta (1=pienin, 7=suurin). Jos tiedät FTP (functional threshold power) -arvosi, voit antaa sen ja antaa Edgen laskea voima-alueet automaattisesti. Voit antaa voima-alueet myös manuaalisesti. Lisätietoja voiman yksikön vaihtamisesta on [sivulla 57](#).

HISTORIA

Edge tallentaa automaattisesti historiatietoja, kun ajastin on käynnissä. Edgessä on noin 500 Mt vapaata kiintolevytilaa. Kun Edgen muisti on täynnä, vanhimmat historiatiedot korvataan. Voit seurata kaikkia pyöräilytietojasi lataamalla historiatiedot säännöllisesti Garmin Training Centeriin tai Garmin Connectiin. Lisätietoja Edgen tiedontallennuksesta on [sivulla 57](#).

Historiatiedot sisältävät aika-, matka-, kalori-, keskinopeus-, enimmäisnopeus-, korkeus-, kierros- ja karttanäkymätietoja. Edge 705 -laitteen historiatiedot voivat sisältää lisäksi syke-, poljinnopeus- ja voimatietoja.



HUOMAUTUS:

Historiatietoja ei tallenneta, kun ajastin on pysäytetty.



HUOMAUTUS: Edgen muisti ei sisällä erillistä microSD™-korttiasemaa. Katso kohtaa Tietojen hallinta [sivulla 45](#).

Historiatietojen tarkasteleminen

Matkan jälkeen voit tarkastella Edgen historiatietoja päivän, viikon tai kokonaismäärien mukaan.

Matkat		
LOK12	15:48	1
LOK12	09:01	1
LOK10	18:48	2
LOK10	15:35	3
308-cal Yht:		00:42:26
		13.09%
Kskm		18.58 ^{mi/h}
Maks		21.49 ^{mi/h}

Historian tarkasteleminen päivän mukaan:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Historia** > **Päivän mukaan**.

2. Voit vierittää luettelo tappiohajaimella. Vierittämisen aikana luettelon alapuolella näkyy yhteenvotietoja.
3. Voit näyttää koko matkan tai kierroksen tiedot valitsemalla merkinnän.
4. Valitsemalla **Katso karttaa** voit näyttää matkan kartassa.
5. Voit zoomata karttaa painamalla **in/out**-painikkeita. Voit näyttää seuraavan kierroksen valitsemalla **Seuraava**.
6. Poistu painamalla **mode**-painiketta.

Historiatietojen siirtäminen tietokoneeseen

Lisätietoja harjoitusten siirtämisestä Edgeen ja Edgestä on [sivuilla 10](#).

Historiatietojen poistaminen

Kun olet siirtänyt harjoitukset Garmin Training Centeriin tai Garmin Connectiin, haluat ehkä poistaa historiatiedot Edgestä.

Historiatietojen poistaminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Historia** > **Poista**.
2. Valitse **Säilytä 1 kk**, **Säilytä 3 kk** tai **Poista kaikki**.
3. Vahvista valitsemalla **Kyllä**.

Kierrosten tai kokonaisten matkojen poistaminen historiasta:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Historia** > **Päivän mukaan**.
2. Valitse kierros tai matka.
3. Valitse **Poista**.
4. Vahvista valitsemalla **Kyllä**.

TIETOJEN HALLINTA

Voit käyttää Edgeä USB-massatalennuslaitteena ja ostaa erillisen microSD-kortin ulkoiseksi lisämuistiksi.



HUOMAUTUS: Edge ei toimi Windows® 95-, 98-, Me-, tai NT-käyttäjärjestelmässä. Se ei toimi myöskään Mac® OS 9- tai vanhemmissa käyttäjärjestelmissä. Tämä on useimpien USB-massatalennuslaitteiden yleinen rajoitus.

Tiedostojen lataaminen

Vaihe 1: MicroSD-kortin asettaminen (valinnainen)

1. Irrota microSD-korttipaikan suojaus Edgen taustapuolelta.



2. Aseta kortti painamalla sitä sisäänpäin, kunnes se napsahtaa paikalleen.



Vaihe 2: USB-kaapelin liittäminen

1. Liitä USB-kaapelin pieni liitin Edgen taustapuolen mini-USB-porttiin (suojuksen alla).



2. Liitä USB-kaapelin kookkaampi pää tietokoneen USB-porttiin. Edge on nyt USB-massatallennustilassa.

Edge ja microSD-kortti näkyvät Windows-tietokoneiden Resurssienhallinnassa siirrettävinä levyinä ja Mac®-tietokoneissa liitettynä taltiona.

Vaihe 3: Tiedostojen siirtäminen tietokoneeseen

1. Etsi kopioitava tiedosto tietokoneesta.
2. Korosta tiedosto ja valitse **Muokkaa > Kopioi**.
3. Avaa Garmin-asema tai microSD-korttiasema/-taltio.
4. Valitse **Muokkaa > Liitä**.

Vaihe 4: USB-kaapelin poistaminen ja irrottaminen

Kun olet siirtänyt tiedostot, valitse Windows-tietokoneessa ilmaisinalueella Poista laite turvallisesti -kuvake tai vedä taltion symboli Mac-tietokoneessa roskakoriin . Irrota Edge tietokoneesta.

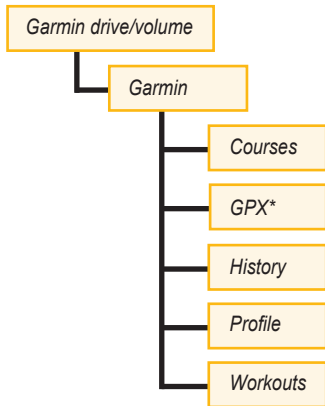
Tiedostojen poistaminen

Avaa Garmin-asema tai SD-korttiasema/-taltio. Korosta tiedosto ja paina tietokoneen näppäimistön **Delete**-näppäintä.



VAROITUS: Jos et tiedä tiedoston käyttötarkoitusta, ÄLÄ poista sitä. Edgen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

Garmin-kansiot



* GPX-kansio sisältää reittipisteitä ja tallennettuja matkoja.

Tiedostojen siirtäminen toiseen Edgeen (vain 705)

Voit siirtää tiedostoja Edge-laitteiden välillä langattomalla ANT+Sport-tekniikalla.

1. Kytke virta molempiin Edge-laitteisiin ja tuo ne enintään 3 metrin päähän toisistaan.
2. Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset > ANT+Sport**.
3. Valitse **Tietojen vastaanotto** siinä Edge-laitteessa, joka vastaanottaa tiedostoja.
4. Valitse **Siirrä tiedot** siinä Edge-laitteessa, joka lähettää tiedostoja. Seuraa näytön ohjeita.

ASETUKSET

Voit mukauttaa tietokenttiä, kartta-asetuksia, reittejä, pyörä- ja käyttäjäprofileja, harjoitusalueita, näyttöä, mittayksiköitä, aikaa, tietojen tallennusta ja langattomia määrittäyksiä. Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset**.



HUOMAUTUS: Kun olet valinnut haluamasi asetukset tai kirjoittanut arvoja, poistu painamalla **mode**-painiketta.

Mukautetut tietokentät

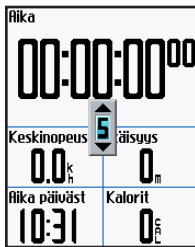
Seuraavilla Edgen sivuilla voi määrittää mukautettuja tietokenttiä:

- Pyörätietok. 1
- Pyörätietok. 2
- Kartta
- Harjoitukset
- Reitit

Luettelo käytettävissä olevista tietokentistä on [sivuilla 49–53](#).

Tietokenttien määrittäminen:

1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset > Tietokentät**.
2. Valitse sivu luettelosta.
3. Valitse, kuinka monta tietokenttää haluat nähdä tällä sivulla.



4. Voit siirtyä tietokenttien välillä tappiohjaimella. Paina **mode**-painiketta, kun olet valmis.
5. Toista kaikilla sivuilla, joita haluat mukauttaa.

Edgen tietokentät

Seuraavassa taulukossa esitellään kaikki Edgen tietokentät ja niiden kuvaukset.

* Merkitsee kentän, jossa näkyy maili- tai metriyksiköitä.

Tietokenttä	Kuvaus	Edge 605	Edge 705
Aika	Nykyinen vuorokaudenaika aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).	•	•
Aika	Sekuntikellon aika.	•	•
Aika - keskim kierros	Tähänastisten kierrosten kiertämiseen keskimäärin kulunut aika.	•	•
Aika - kierros	Nykyiseen kierrokseen kulunut aika.	•	•
Aika - liikkumatta	Kulunut aika, kun ajastin oli Autom.pys.-tilassa.	•	•
Aika - viime kierros	Viimeiseen täyteen kierrokseen kulunut aika.	•	•
Aikaa jäljellä - Lopussa	Arvioitu aika, joka kuluu, ennen kuin saavut määränpäähän.	•	•
Aika seur.	Arvioitu aika, joka kuluu, ennen kuin saavut seuraavaan käännöksen.	•	•

ASETUKSET

Tietokenttä	Kuvaus	Edge 605	Edge 705
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.	•	•
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.	•	•
Etäisyys kohteeseen.	Etäisyys määränpäähän.	•	•
Etäisyys seuraavalle	Etäisyys seuraavaan käännökseen.	•	•
GPS tarkkuus *	Tarkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijainnin tarkkuus on +/- 19 jalkaa (5,79 m).	•	•
Kalorit	Poltettujen kalorien määrä.	•	•
Kaltevuus	Nousun määrä verrattuna kuljettuun matkaan. Jos nousu on esimerkiksi 10 jalkaa 200 jalan matkalla (3,04 m/60,96 m), kaltevuus on 5 %.	•	•
Kierroks	Kuljettujen kierrosten määrä.	•	•
Korkeus *	Korkeus merenpinnasta.	•	•
Suunta	Nykyinen kulkusuunta.	•	•

Tietokenttä	Kuvaus	Edge 605	Edge 705
Lasku - Kokonais *	Nykyisen matkan lasku yhteensä.		●
Reittipiste, seuraava	Reitin viimeisen reittipisteen nimi.	●	●
Matka – kierros *	Nykyisellä kierroksella kuljettu matka.	●	●
Matka – liikkumat. *	Kuljettu matka, kun ajastin oli Autom.pys.-tilassa.	●	●
Matka - viim. kierros *	Viimeisen kokonaan kuljetun kierroksen matka.	●	●
Matka *	Nykyisellä matkalla kuljettu etäisyys.	●	●
Nopeus – Keskim *	Matkan keskinopeus.	●	●
Nopeus - kierros *	Nykyisen kierroksen keskinopeus.	●	●
Nopeus - Maksimi *	Nykyisen matkan suurin nopeus.	●	●
Nopeus - viime kierros *	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.	●	●
Nopeus *	Nykyinen nopeus.	●	●
Nopeusalue	Nykyinen nopeusalue oletusasetusten tai mukautettujen asetusten perusteella: Nousu 1–4, Tasainen 1–3, Lasku, Pikajuoksu ja Maks.nop.	●	●

ASETUKSET

Tietokenttä	Kuvaus	Edge 605	Edge 705
Nousu - Kokonais *	Nykyisen matkan nousu yhteensä.		•
Poljinnop.	Poljinkampien kierrosten määrä minuutissa.		•
Poljinnop. – keskim	Keskimääräinen poljinnopeus koko nykyisen matkan ajalta.		•
Poljinnop. – kierros	Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.		•
Saap. aika	Arvioitu saapumisaika seuraavaan käännöksen.	•	•
Saapumisaika - Perillä	Arvioitu saapumisaika määränpäähän.	•	•
Reittipiste, seuraava	Reitin seuraavan reittipisteen nimi.	•	•
Suuntima	Määränpään suunta.	•	•
Syke	Sydämenlyöntien määrä minuutissa.		•
Syke - keskim.	Keskimääräinen syke matkalla.		•
Syke - kierros	Keskimääräinen syke nykyisellä kierroksella.		•

Tietokenttä	Kuvaus	Edge 605	Edge 705
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet määräytyvät maksimisykkeen ja käyttäjäprofiilin mukaan.		•
Voima	Nykyinen virrantuotto, yksikkönä watti tai % FTP.		•
Voima - kilojoulea	Kokonaisvirrantuotto kilojouleina.		•
Voima - maksimi	Nykyisen matkan suurin virrantuotto.		•
Voima - vm.kier. max.	Viimeisimmän kokonaisen kierroksen suurin saavutettu voima.		•
Virta - keskim.	Keskimääräinen virrantuotto koko nykyisen matkan ajalta.		•
Voima - kierros	Keskimääräinen virrantuotto nykyisellä kierroksella.		•
Voima - alue	Nykyinen virrantuottoalue (1–7) kalibroittujen tai mukautettujen asetusten perusteella.		•

Systemi

Paina **menu**-painiketta > valitse

Asetukset > **Systemi**.

GPS - tila – Normaali, GPS pois (sisäkäyttö) tai Esittelytila (reitit simulointi).



HUOMAUTUS: Kun GPS on pois käytöstä, nopeus- ja etäisyystiedot eivät ole käytettävissä, paitsi jos käytät Edge 705 -laitetta ja GSC 10 -tunnistinta. Kun käynnistät Edgen seuraavan kerran, se hakee taas satelliittisignaaleja.

Tekstin kieli – näytön tekstin kielen vaihtaminen. Tekstin kielen muuttaminen ei muuta karttatietojen tai käyttäjän antamien tietojen kieltä.

Äänet – valitse ääniasetuksiksi Painike ja viesti, Vain viesti tai Pois.

Sivutila - asetukset – ottamalla asetuksen käyttöön voit näyttää kartan niillä sivuilla, jotka näytetään, kun **mode**-painiketta painetaan.

Tietoja Edgestä – ohjelmistoversion, GPS-version ja laitetunnuksen näyttäminen.

Kartta

Paina **menu**-painiketta > valitse

Asetukset > **Kartta**.

Tiedot - kartan yksityiskohtien määrän säätäminen. Kartta piirtyy sitä hitaammin, mitä enemmän yksityiskohtia se sisältää.

Suunta - muuta kartan perspektiiviä.

- **Pohjoinen ylös** – kartan näyttäminen siten, että pohjoinen on sivun yläreunassa.
- **Jälki ylö.** – kartan näyttäminen siten, että ajosuunta on sivun yläreunassa.

Automaattinen zoom – optimoi kartan tarkastelu ottamalla käyttöön automaattinen zoom.

Lukitus tiehen – karttaosoittimen lukitseminen siten, että se pysyy lähimmällä tiellä ja että laite kompensoi karttasijainnin vaihteluja.

Kartan nimi – valitse käytettävä ladattu kartta.

Reititys

Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Reititys**.

Laske reitti – optimoi reitit valitsemalla **Auto/moottoripyörä**, **Polkupyörä** tai **Jalankulkija**.

Laske uudelleen – määritä reitin uudelleenmuodostusasetukseksi **Nopea**, **Automaattinen** tai **Ei käytössä**.

Auto/Moottoripyörä-asetukset

Seuraa tietä – valitse reititystavaksi **Nopea**, **Nopeampi aika** tai **Lyhyempi matka**.

Vältä – voit välttää reitillä olevia päälystämättömiä teitä, pääteitä, tietulleja ja u-käännöksiä.

Pyöräily- ja Jalankulkija-asetukset

Opastustapa – valitse reititystavaksi **Nopea**, **Seuraa tietä** tai **Pois tieltä**.

Vältä - voit välttää päälystämättömiä teitä.

Profiili ja alueet

Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Profiili & alueet**.

Käyttäjä- ja pyöräprofiilit

Katso [sivulla 8](#).

Nopeusalueet

Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Profiili & alueet** > **Nopeusalueet**.

Edge sisältää useita nopeusalueita välillä erittäin hidas (Nousu 4) - erittäin nopea (Maks.nop.). Näiden nopeusalueiden arvot on määritetty oletusarvoisesti. Ne eivät välttämättä vastaa henkilökohtaisia kykyjäsi. Kun olet määrittänyt asianmukaiset nopeusalueet, voit määrittää niiden avulla nopeusvaroituksia tai käyttää niitä tavoitteina vaativissa harjoituksissa. Lisätietoja hälytyksistä on [sivuilla 17–21](#). Lisätietoja vaativista harjoituksista on [sivuilla 25–29](#).

Syke- ja voima-alueet (Edge 705)

Katso [sivuja 35-42](#) (Lisävarusteiden käyttäminen).

Näyttö

Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Näyttö**.

Taustavalo asetus – valitse, miten kauan taustavalo palaa.



VIHJE: Voit säästää akun virtaa käyttämällä pientä taustavalon aika-arvoa.

Taustavalon taso – säädä taustavalon kirkkautta tappiohaimella.

Näytön muoto – valitse **Päivätila**, jos haluat käyttää kirkasta taustaa. Valitse **Yötila**, jos haluat mustan taustan.

Valitse **Automaattinen**, jos haluat, että laite vaihtaa taustaa automaattisesti vuorokaudenajan mukaan.

Reunusväri – valitse Edgen sivujen värit.

Laitteet

Paina **menu**-painiketta > valitse

Asetukset > **Yksiköt**.

Sijaintimuoto — valitse koordinaattien tyyppi. Koska eri kartoissa käytetään eri sijaintimuotoja, Edgessä voit valita asianmukaisen koordinaattimuodon käytettävän kartan mukaan.

Etäisyys ja Korkeus — valitse **Maili** tai **Metrimitta**.

Syke — valitse syk tietojen asetukseksi **Syke/min** tai **% maksimisykkeestä**.

Lisätietoja syk tiedoista on [sivuilla 35–38](#).

Voima — valitse **Watit** tai **% FTP**.
Lisätietoja voimamittareista on [sivulla 42](#).

Aika

Paina **menu**-painiketta > valitse

Asetukset > **Yksiköt**.

Aikamuoto — valitse 12 tai 24 tunnin järjestelmä.

Aikavyöhyke — valitse aikavyöhyke tai läheinen kaupunki.

Kesäaika — valitse **Kyllä**, **Ei** tai **Autom.**.
Automaattinen asetus säätää kesäajan automaattisesti aikavyöhykkeen mukaan.

Tiedontallennus

Tiedontallennus-asetuksella hallitaan tapaa, jolla Edge tallentaa matkojen tiedot. Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Tiedontallennus**.

ASETUKSET

Älykäs tallenn. – tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu.



VIHJE: Pitkillä matkoilla kannattaa nollata ajastin 12 tunnin välein, jotta aiempia historiatietoja ei menetetä.

Joka sekunti – tallentaa pisteen joka sekunti. Tämä asetus luo matkasta mahdollisimman tarkan merkinnän. Joka sekunti -asetuksella Edgeen mahtuu kuitenkin vain enintään 4,5 tuntia historiatietoja.



VIHJE: Pitkillä matkoilla kannattaa nollata ajastin 4 tunnin välein, jotta aiempia historiatietoja ei menetetä.

ANT+Sport

Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **ANT+Sport**.

Lisävarusteet

Jos olet ostanut tunnistimen (sisältää langatonta ANT+Sport-tekniiikkaa) erikseen, sen ja Edgen välille on muodostettava pariiliitos.

Mikä on pariiliitos?

Pariiliitos tarkoittaa yhteyden muodostamista tunnistinten välille (esimerkiksi sykemittari ja Edge). Kun olet luonut pariiliitoksen ensimmäisen kerran, Edge tunnistaa tunnistimen automaattisesti aina, kun se aktivoidaan. Tämä tapahtuu automaattisesti, kun käynnistät Edgen. Tunnistimet aktivoituvat ja alkavat toimia muutamassa sekunnissa. Kun Edgen ja tunnistimesi välille on muodostettu pariiliitos, Edge vastaanottaa tietoja vain tunnistimestasi, vaikka menisit muiden tunnistinten lähelle.

Pariliitoksen muodostaminen lisävarusteiden välille:

1. Kun muodostat ensimmäisen kerran pariliitoksen Edgestä tunnistimeen, siirry 10 metrin etäisyydelle muista tunnistimista. Tuo tunnistin enintään 3 metrin päähän Edgestä.
2. Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset > ANT+Sport**.
3. Valitse jokaisessa lisävarusteessasi **Kyllä > Uudelleen haku**.



HUOMAUTUS:

Lisätietoja lisävarusteiden ja alueiden käyttämisestä sekä kalibroinnista on [sivuilla 35-42](#).

Tietojen vastaanottaminen ja siirtäminen

Katso kohtaa Tietojen hallinta [sivulla 45](#).

LIITE

Valinnaiset lisävarusteet

Lisätietoja lisävarusteista on osoitteessa <http://buy.garmin.com>. Voit hankkia lisävarusteita myös lähimmältä Garmin-jälleenmyyjältä.

Akun tiedot



HUOMAUTUS: Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Sykemittarin paristo

Sykemittari sisältää vaihdettavan CR2032-pariston.

Pariston vaihtaminen:

1. Etsi sykemittarin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



2. Käännä kantta kolikon avulla vastapäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **OPEN**-kohtaa.
3. Irrota kansi ja paristo. Odota 30 sekuntia. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.



HUOMAUTUS: Älä vahingoita tai kadota kannen o-renkaan tiivistettä.

4. Käännä kantta kolikon avulla myötäpäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **CLOSE**-kohtaa.

GSC 10 -paristo

GSC 10 -tunnistimessa on vaihdettava CR2032-paristo.

Pariston vaihtaminen:

1. Etsi GSC 10 -tunnistimen sivulla oleva pyöreä paristokotelon kansi.



2. Avaa kansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään.

3. Irrota kansi ja vaihda paristo siten, että positiivinen puoli on ylöspäin.



HUOMAUTUS: Älä vahingoita tai kadota kannen o-renkaan tiivistettä.

4. Käännä kansi takaisin kiinni kolikon avulla.



Tekniset tiedot

Edge

- **Mitat:** 51,3 × 109,2 × 25,4 mm
- **Paino:** 105 g
- **Näyttö:** 2,2 tuuman (55,9 mm) taustavalaistu värinäyttö
- **Vedenkestävyys:** IPX7
- **Tietojen tallennus:** noin 500 Mt vapaata tilaa Edgessä (~500 tuntia harjoitushistoriatietoja, 1 Mt tunnissa), 100 käyttäjän reittipistettä. 16 383 jälkipistettä.
- **Tietokoneiliitäntä:** USB

- **Akun tyyppi:** ladattava, sisäinen 1200 mAh:n litiumioniakku
- **Akun varaus:** 15 tuntia käytön mukaan
- **Käyttölämpötila:** -15 °C – 50 °C
- **Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz / langaton Dynastream ANT+Sport-tiedonsiirtoprotokolla
- **Antenni:** sisäinen
- **Vastaanotin:** herkkä sisäinen SiRF-GPS-vastaanotin



Polkupyöräpidike

- **Mitat:** 28,5 × 28,5 × 15,6 mm
- **Paino:** 8 g

Sykemittari

- **Mitat:** 34,7 × 3,4 × 1,1 cm
- **Paino:** 44 g
- **Vedenkestävyys:** 10 m
- **Lähetysalue:** noin 3 m
- **Paristo:** vaihdettava CR2032-paristo (3 voltia)
- **Pariston varaus:** noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)
- **Käyttölämpötila:** -10 °C – 50 °C



HUOMAUTUS: Käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykemittarin lämpötila pysyy ruumiinlämpöisenä.

- **Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz / langaton Dynastream ANT+Sport-tiedonsiirtoprotokolla

Tarkkuutta saattavat heikentää huono tunnistinyhteys, sähköiset häiriöt ja vastaanottimen liian suuri etäisyys lähettimestä.

GSC 10

- **Mitat:** 5,1 × 3,0 × 2,3 cm
- **Paino:** 25 g
- **Vedenkestävyys:** IPX7
- **Lähetysalue:** noin 3 m
- **Paristo:** vaihdettava CR2032-paristo (3 voltia)
- **Pariston varaus:** noin 1,4 vuotta (1 tunti päivässä)

LIITE

- **Käyttölämpötila:** -15 °C – 70 °C
- **Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz / langaton Dynastream ANT+Sport -tiedonsiirtoprotokolla

Tarkkuutta saattavat heikentää sähköiset häiriöt, vastaanottimen etäisyys lähettimestä ja äärilämpötilat.

Täydelliset tekniset tiedot ovat osoitteessa www.garmin.com/edge.

Barometrinen korkeusmittari

Edge 705 sisältää barometrisen korkeusmittarin, jolla saadaan erittäin tarkkoja korkeusmuutos- ja pystyprofiilitietoja.

Kun olet käynnistänyt ajastimen ja alat liikkua, voit näyttää korkeusmittarisivun painamalla **mode**-painiketta. Korkeus piirtyy ruudukkoon vihreällä. Jos käytät

virtuaaliharjoituskaveria, nykyinen sijaintisi näkyy mustana pisteenä ja harjoituskaverin sijainti harmaana pisteenä. Voit muuttaa zoomaustasoa **in-** ja **out-**painikkeilla. Korkeus- ja kokonaisuusutiedot näkyvät korkeusmittarisivun yläreunassa.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Lisätietoja pyörän profiilin muuttamisesta on [sivulla 9](#).

Rengaskoko	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350

Rengaskoko	L (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068

Rengaskoko	L (mm)
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Rengaskoko	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Vaatimusten- mukaisuusvakuutus

Garmin vakuuttaa täten, että Edge on direktiivin 1999/5/EY olennaisten vaatimusten ja muiden määräysten mukainen.

Katso koko vaatimustenmukaisuusvakuutus Garmin-tuotteen sivulta osoitteessa www.garmin.com/edge.

Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu/vastaus
Painikkeet eivät toimi. Miten nollaan Edgen?	Voit nollata Edgen ohjelmiston painamalla mode- ja lap/reset- painikkeita samanaikaisesti. Tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.
Edge ei löydä satelliittisignaaleja.	Vie Edge ulos pysäköintihallista ja pois korkeiden rakennusten tai puiden läheltä. Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.
Akun varaustila ei näy oikein.	Anna Edgen varauksen tyhjentyä täysin ja lataa akku sitten kokonaan keskeytyksittä.
Pariliitoksen muodostaminen sykemittarin, GSC 10 -tunnistimen tai voimamittarin ja Edgen välille ei onnistu.	Pysy 10 metrin päässä muista ANT-tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana. Tuo Edge enintään 3 metrin päähän sykemittarista pariliitoksen muodostamisen ajaksi. Jos ongelma ei häviä, vaihda akku.
Sykemittarin hihna on liian suuri.	Pienempi joustava hihna on myynnissä erikseen. Siirry osoitteeseen http://buy.garmin.com .
Mistä tiedän, että Edge on USB-massatalennustilassa?	Kun Edge on USB-massatalennustilassa, näytössä on tietokoneeseen liitetyn Edgen kuvake. Lisäksi Windows-tietokoneiden Oma tietokone -kansiossa pitäisi näkyä kaksi uutta siirrettävää levyä ja Mac-tietokoneissa kaksi uutta liitettyä taltiota.
Asemaluettelossa ei näy uusia siirrettäviä levyjä.	Jos tietokoneeseen on yhdistetty useita verkkoasemia, Windows ei välttämättä pysty määrittämään Garmin-asemien tunnuskirjaimia. Katso lisätietoja asemakirjainten määrittämisestä käyttöjärjestelmän ohjeesta.

Ongelma	Ratkaisu/vastaus
Syketiedot ovat epätarkkoja tai virheellisiä.	<ul style="list-style-type: none">• Varmista, että sykemittari on kehoa vasten.• Lämmittele 5–10 minuuttia. Jos ongelma ei häviä, kokeile seuraavia toimia:• Kosteuta elektrodit uudelleen. Käytä vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä. Puhdista elektrodit. Elektrodeissa oleva liika ja hiki voivat häiritä sykesignaaleja.• Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykemittaria vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja. Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan.• Sijoita sykemittari selkäpuolelle rintapuolen sijasta.• Voimakkaat sähkömagneettiset kentät ja jotkin langattomat 2,4 GHz -tunnistimet voivat häiritä sykemittaria. Häiriön aiheuttajia voivat olla suurjännitelinjat, sähkömoottorit, mikroaaltouunit, langattomat 2,4 GHz -puhelimet ja langattomat LAN-tukiasemat. Syketietojen pitäisi palautua normaaleiksi, kun olet siirtynyt pois häiriön aiheuttajan läheltä.

HAKEMISTO

A

- äännet 54
- aiemmin löydetty 13
- aika
 - hälytykset 17
 - tietokentät 49
- akku 60–63
 - lataaminen 3
- akun lataaminen 3
- alueet
 - nopeus 56
 - syke 36
 - voima 42
- asentaminen
 - Edge 5
 - GSC 10 38

B

- barometrinen
 - korkeusmittari 64

E

- Edgen nollaaminen 2, 67
- etäisyys
 - hälytykset 17
 - tietokentät 51
- etsiminen
 - kohdepisteet 14
 - osoitteet 14
 - reittipisteet (sijainnit) 12

G

- Garmin Connect i, 25, 28, 29, 43
- Garmin Training Center i, 25, 28, 29, 43
- GPS 54
 - tarkkuus 50
- GSC 10 8, 63
 - akku 61

H

- hälytykset 17
 - aika 17
 - etäisyys 17
 - nopeus 18

- poljinnopeus 19
- syke 18
- voima 20
- harjoitukset 22
 - intervalli 23
 - lisäasetukset 25
 - yksinkertainen 22
- harjoitus 15
- historia 43
 - poistaminen 44
 - tarkasteleminen 43

I

- intervalliharjoitukset 23

K

- kalorit 50
- kaltevuus 50
- kartta 2, 32, 44, 48
 - asetukset 54
- kieli 54
- kiinnitys 5
- kohdepisteet 14

HAKEMISTO

korkeus

- barometrinen
- korkeusmittari 64
- tietokentät 50, 52

korkeusmittari 64

kuvakkeet 3

L

laitteen tunnus 54

lap-painike 1

lepoaika 15

lisävarusteet 8, 35–42, 58, 60

litiumioniakku 3, 62

M

microSD-kortti 45

mode-painike 1

mukautetut tietokentät 48

N

nollauspainike 1

nopeus

- alueet 51, 56

- hälytykset 18

- tietokentät 51

nopeus- ja

- poljinnopeustunnistin 8,

- 63

O

ohjelmistolataukset i, 10

ohjelmiston lataaminen i, 10

ohjelmistoversio 54

osoitteet 14

P

painikkeet 1

palaa alkuun 12

pinnamagneetti 40

poistaminen

- historia 44

- reitit 31

- Suosikit 14

- tiedostot 47

- vaativat harjoitukset 29

poljinmagneetti 38

poljinnopeus

- hälytykset 19

- harjoitus 41

- tietokentät 52

- tunnistin 9

polkupyöräpidike 5

pyöräkoko 9, 64

R

reitit 29

- aloittaminen 30

- luominen 29

- muokkaaminen 31

- poistaminen 31

reittipisteet (sijainnit) 12,

- 32, 62

rekisteröinti i

rengaskoko 9, 64

S

satelliittisignaalit

- etsiminen 7

satelliittisivu 34–35

SD-kortti 45

sijainnit (reittipisteet) 12,

- 32, 62

sisäkäyttö 54

Suosikit 13

syke

- alueet 36

- hälytykset 18

- tietokentät 52

sykemittari 8, 35

- akku 60

T

taustavalo 1, 2, 56

tekniset tiedot 62

tiedontallennus 57

tiedostot

lataaminen 45

poistaminen 46

siirtäminen 47

tietojen lataaminen 10, 45

tietojen siirtäminen 10, 45

tietokentät 48, 49

tietokoneiliitäntä 10, 45

tunnistimet, pariliitos 8, 58

tunnistinten pariliitos 8, 58

tuotteen rekisteröiminen i

U

USB 3, 10, 45

poistaminen 46

V

vaativat harjoitukset 25

vianmäärittäminen 67

virtapainike 1

virtuaaliharjoituskaveri 21,
22, 29

voima

alueet 42

hälytykset 20

kalibrointi 42

mittari 42

Y

yksinkertaiset harjoitukset 22

Lisätietoja tuotteista ja lisävarusteista on Garminin web-sivustossa
osoitteessa www.garmin.com.



© 2009 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Osanumero 190-00813-37 ver. C