

EDGE® 500

GPS-PYÖRÄILYTIETOKONE



© 2010-2012 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
Yhdysvallat
Puh. (913) 397.8200 tai
(800) 800.1020
Faksi (913) 397.8282

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan
Puh. 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 sivustossa osoitteessa www.garmin.com.

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

Windows[®] on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja/tai muissa maissa. Mac[®] on Apple Computer, Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd.:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Sisällysluettelo

Aloitus	1
Tietoja akusta	1
Edgen asentaminen.....	2
Edgen käynnistäminen	4
Satelliittisignaalien etsiminen.....	6
Valinnaiset ANT+-tunnistimet.....	6
Lähteminen matkaan	7
Matkan tietojen tallentaminen.....	7
Maksuttomien ohjelmistojen käyttäminen	7
Historiatietojen siirtäminen tietokoneeseen	8
Harjoittelu Edgen avulla.....	9
Häilytykset.....	9
Auto Lap -toiminnon käyttäminen matkan mukaan	10
Auto Lap -toiminnon käyttäminen sijainnin mukaan	11
Auto Pause -toiminnon käyttäminen	12
Automaattisen vierityksen käyttäminen	12

Harjoitukset.....	13
Harjoitukset.....	16
ANT+-tunnistimet	20
Vinkkejä ANT+-tunnistinten ja Garmin- laitteen pariliitosta varten	20
Sykevyön asettaminen paikalleen.....	21
Sykevyön käyttäminen.....	22
Sykealueet.....	23
Sykevyön pariston vaihtaminen....	24
GSC 10 -laitteen asentaminen	25
GSC 10 -tunnistimen käyttäminen	28
GSC 10 -tunnistimen pariston vaihtaminen	29
Kolmansien osapuolten ANT+- tunnistimet	30
ANT+-tunnistimen vianmääritys ...	31
Historia	33
Historiatietojen tarkasteleminen ...	33
Kokonaismatkan ja -ajan tietojen tarkasteleminen	34
Historiatietojen poistaminen	34
Tiedontallennus	34

Tietojen hallinta	35	Liite	47
USB-kaapelin liittäminen	35	Laitteen rekisteröiminen	47
Tiedostojen lataaminen	35	Tietoja Edgestä	47
Tiedostojen poistaminen	36	Ohjelmiston päivittäminen	47
Asetukset	37	Yhteyden ottaminen Garminin tuotetukeen	47
Tietokenttien mukauttaminen	37	Taustavalon käyttäminen	48
Tietokentät	38	Valinnaisten lisävarusteiden ostaminen	48
Järjestelmäasetusten muuttaminen	41	Tekniset tiedot	48
Käyttäjäprofiiliasetusten muuttaminen	43	Renkaan koko ja ympärysmitta	51
Pyöräprofiilin päivittäminen	43	Aktiivisuusluokat	53
Pyörän vaihtaminen	44	Vianmääritys	54
Alkuilmoituksen muuttaminen	44	Hakemisto	56
Nopeusalueet	44		
GPS-asetukset	45		
Korkeuspisteiden määrittäminen	46		

Aloitus

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.

Kun käytät Edge®-laitetta ensimmäisen kerran, tee seuraavat toimet:

1. Lataa Edge (sivu 2).
2. Asenna Edge (sivu 2).
3. Käynnistä Edge (sivu 4).
4. Etsi satelliitteja (sivu 6).
5. Määritä valinnaiset ANT+™-tunnistimet (sivu 6).
6. Lähde matkaan (sivu 7).
7. Tallenna matka (sivu 7).

8. Hanki Garmin Connect™ (sivu 7).
9. Siirrä historia tietokoneeseen (sivu 8).

Tietoja akusta

VAROITUS

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

Edgen virtalähde on sisäinen litiumioniakku, jonka voit ladata laitteen mukana toimitetulla AC-laturilla tai USB-kaapelilla.

HUOMAUTUS: Edge ei lataudu, jos lämpötila on alle tai yli 0–50 °C (32–122 °F).

Edgen lataaminen

ILMOITUS

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

1. Liitä laturi pistorasiaan.
2. Avaa mini-USB-liitännän suojus.



3. Liitä laturin pieni liitin mini-USB-liitäntään.

Lisätietoja Edgen liittämisestä tietokoneeseen USB-kaapelilla on [sivu 8](#).

4. Lataa Edgeä vähintään kolme tuntia ennen käyttöä.

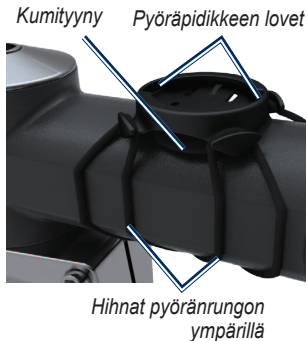
Täyteen ladattua akkua voi käyttää enintään 18 tunnin ajan, ennen kuin se on ladattava uudelleen.

Edgen asentaminen

GPS-vastaanotto toimii parhaiten, kun pyöräpidike on asennettu siten, että Edgen etupuoli on taivasta kohti. Voit asentaa pyöräpidikkeen runkoon (kuva [sivu 3](#)) tai ohjaustankoon.

1. Kiinnitä Edge tukevasti turvalliseen paikkaan, jossa se ei estä polkupyörän turvallista käyttöä.

2. Aseta kumilevy pyöräpidikkeen taustapuolelle.
Kumikiekkheet kohdistuvat pyöräpidikkeen taustapuolelle, jotta pidike pysyy paikallaan.
3. Aseta pyöräpidike pyörän rungolle.
4. Kiinnitä pyöräpidike tukevasti kahdella hihnalla.



5. Kohdista Edgen taustapuolen kiekkheet pyöräpidikkeen loviin.
6. Paina Edgeä hiukan alaspäin ja käännä sitä myötäpäivään, kunnes se lukittuu paikalleen.



Pyörän runkoon kiinnitetty Edge

Edgen irrottaminen

1. Avaa Edgen lukitus kääntämällä laitetta myötäpäivään.
2. Nosta Edge pidikkeestä.

Edgen käynnistäminen







Käynnistä Edge painamalla **POWER**-painiketta pitkään.

Edgen määrittäminen

Kun käynnistät Edgen ensimmäisen kerran, sen näyttöön tulee kehote määrittää järjestelmän ja käyttäjäprofiilin asetukset.

- Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- Painamalla ▼ - tai ▲ -painiketta voit tarkistaa vaihtoehdot ja muuttaa oletusvalintaa.
- Tee valinta painamalla **ENTER**-painiketta.

Kuvakkeet

	Akun lataustaso
	GPS-laite on käynnissä ja vastaanottaa signaaleja.
	GPS-laitteesta on katkaistu virta.
	Sykevyö on käytössä.
	Nopeus- ja poljinnopeustunnistin on käytössä.
	Voimamittari on käytössä.

Painikkeet

Kullakin Edgen painikkeella on useita toimintoja.



Painike	Kuvas
POWER/LIGHT	Käynnistä ja sammuta laite painamalla POWER -painiketta pitkään. Sytytä taustavalo painamalla LIGHT -painiketta. Voit pidentää taustavalon aikaa 15 sekunnilla painamalla mitä tahansa painiketta.
BACK	Painamalla BACK -painiketta voit peruuttaa tai palata edelliseen valikkoon.

START/STOP	Käynnistä ja lopeta ajanotto painamalla START/STOP -painiketta.
▼ ▲	Painamalla ▼ - tai ▲ -painiketta voit valita valikkoja ja asetuksia. Painamalla ▼ - tai ▲ -painiketta pitkään voit selata asetuksia nopeasti.
LAP/RESET	Painamalla LAP -painiketta voit luoda uuden kierroksen. Painamalla RESET -painiketta pitkään voit nollata ajanoton.
PAGE/MENU	Painamalla PAGE -painiketta voit selata harjoitustietosivuja. Painamalla MENU -painiketta pitkään voit siirtyä valikon ja ajanottotilojen välillä.
ENTER	Painamalla ENTER -painiketta voit valita asetuksia ja kuitata ilmoituksia.

Satelliittisignaalien etsiminen

Signaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

1. Mene ulos aukealle paikalle.
2. Varmista, että Edgen etupuoli on ylöspäin.
3. Odota, kun Edge hakee satelliitteja.
Älä lähde liikkeelle, ennen kuin satelliittien etsintäsivu häviää näytöstä.

HUOMAUTUS: lisätietoja GPS-vastaanottimen poistamisesta käytöstä ja Edgen käyttämisestä sisätiloissa on [sivu 45](#).

Valinnaiset ANT+-tunnistimet

HUOMAUTUS: jos sinun ei tarvitse määrittää ANT+-tunnistimia, voit ohittaa tämän vaiheen.

Jos haluat käyttää matkan aikana ANT+-tunnistinta, se on asennettava ja sen ja Edgen välille on muodostettava pariliitos.

- Lisätietoja sykevyöstä on [sivu 21](#).
- Lisätietoja GSC™ 10 -nopeus- ja poljinnopeustunnistimesta on [sivu 25](#).
- Lisätietoja kolmansien osapuolten ANT+-tunnistimista on [sivu 30](#), valmistajan ohjeissa ja osoitteessa www.garmin.com/intosports.

Lähteminen matkaan

Etsi satelliittisignaaleja, jotta voit tallentaa historiatietoja (sivu 6).

1. Avaa ajanottosivu painamalla **MENU**-painiketta pitkään.

Aika 00:00:00 ⁰⁰	
Nopeus 0.0 ^k _h	Matka 0 ^m
Kellonaika 07:15	Kalorit 0 ^{Cal}

2. Voit käynnistää ajanoton painamalla **START**-painiketta.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
3. Paina matkan jälkeen **STOP**-painiketta.

Matkan tietojen tallentaminen

Painamalla **RESET**-painiketta pitkään voit tallentaa matkan tiedot ja nollata ajanoton.

Garmin Connect -ohjelmiston käyttäminen

Garmin Connect on web-ohjelmisto tietojen tallentamiseen ja analysoimiseen.

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Historiatietojen siirtäminen tietokoneeseen

1. Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
2. Avaa mini-USB-liitännän suojus.



*Mini-USB-portti
suojuksen alla*

3. Liitä USB-kaapelin pienempi pää mini-USB-liitäntään.

4. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.
5. Seuraa ohjelmiston ohjeita.

Harjoittelu Edgen avulla

Hälytykset

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

Aika-, matka- ja kalorihälytysten käyttäminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Hälytykset**.
3. Valitse **Aikahälytys**, **Matkahälytys** tai **Kalorihälytys**.
4. Ota hälytys käyttöön.
5. Määritä aika-, matka- tai kalorimäärä.
6. Lähe matkalle.

Aina kun saavutat hälytyksen määrän, Edge antaa merkkiäänän ja näyttää ilmoituksen.

HUOMAUTUS: lisätietoja viestäämien ottamisesta käyttöön on [sivu 41](#).

Lisähälytysten käyttäminen

Jos käytettävissä on valinnainen sykevyö, GSC 10 tai kolmannen osapuolen ANT+-voimatunnistin, voit määrittää lisähälytyksiä.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Hälytykset**.
3. Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **SY-hälytys** voit määrittää minimi- ja maksimisyykkeen lyönteinä minuutissa.

HUOMAUTUS: lisätietoja sykealueista ja -asetuksista on [sivu 22](#).

- Valitsemalla **Poljinnop.hälytys** voit määrittää nopean ja hitaan poljinnopeuden poljinkammen kierrosten määränä minuutissa.
- Valitsemalla **Voimahälytys** voit määrittää minimi- ja maksimivoiman watteina.

4. Lähde matkalle.

Aina kun ylität tai alitat määritetyn sykkeen, poljinnopeuden tai voiman, Edge antaa merkkiäänen ja näyttää ilmoituksen.

HUOMAUTUS: lisätietoja viestiäänien ottamisesta käyttöön on [sivu 41](#).

Auto Lap -toiminnon käyttäminen matkan mukaan

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

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks. > Auto Lap**.
3. Valitse **Auto Lap -valitsin** -kentässä **Matkan mukaan**.
4. Määritä arvo.
5. Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä ([sivu 37](#)).
6. Lähde matkalle.

Auto Lap -toiminnon käyttäminen sijainnin mukaan

Auto Lap -toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tiettyyn sijaintiin. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa matkan eri osissa (esimerkiksi pitkässä nousussa tai pikamatkoilla).

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **Auto Lap**.
3. Valitse **Auto Lap -valitsin** -kentässä **Sij. mukaan**.
4. Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vain kier.pain.** voit käynnistää kierroslaskurin aina, kun painat **LAP**-painiketta ja aina, kun ohitat kyseisen paikan uudelleen.

- Valitsemalla **Aloit. ja kierr.** voit käynnistää kierroslaskurin GPS-sijainnissa, jossa painat **START**-painiketta, ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa painat **LAP**-painiketta.
 - Valitsemalla **Merkki ja kier.** voit käynnistää kierroslaskurin tiettyssä, ennen matkaa merkityssä GPS-sijainnissa ja missä tahansa matkan sijainnissa, jossa painat **LAP**-painiketta.
5. Mukauta valinnaisia kierrostietokenttiä (katso [sivu 37](#)).
 6. Lähe matkalle.

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

Auto Pause -toiminnon käyttäminen

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

HUOMAUTUS: aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **Auto Pause**.
3. Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Ei käytössä**.
 - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
 - Valitsemalla **Käytt. nopeus** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

4. Mukauta valinnaisia aikatietokenttiä (katso [sivu 37](#)).

Voit tarkastella kokonaisaikaan (**START**-painikkeen painamisesta **RESET**-painikkeen painamiseen) valitsemalla **Aika, Kulunut** -tietokentän.

5. Lähte matkalle.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **Autom. vieritys**.
3. Valitse näyttönopeus: **Hidas, Normaali** tai **Nopea**.
4. Lähte matkalle.

Harjoitustietosivut vierittyvät automaattisesti. Voit vaihtaa sivua manuaalisesti painamalla **PAGE**-painiketta.

Harjoitukset

Harjoitusten avulla voit harjoitella uudelleen käyttämällä aiemmin tallennettuja toimintoja. Voit esimerkiksi kilpailla aikaa vastaan ja yrittää rikkoa aiemmin saavutetun tavoitteen. Jos teit alkuperäisen harjoituksen esimerkiksi 30 minuutissa, kilpaillet Virtual Partnerin® kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Voit luoda reitin omasta toiminnosta tai lähettää reitin Garmin Connectista laitteeseen.

Harjoitusten luominen Edgellä

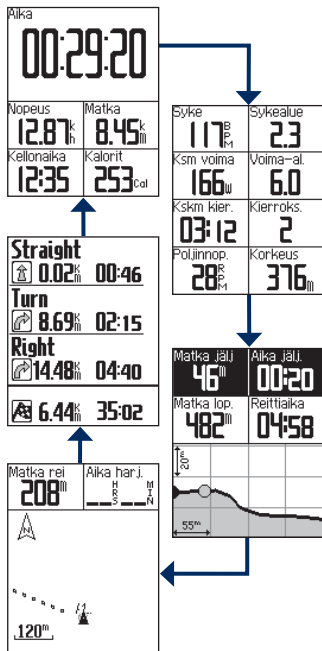
Ennen kuin harjoituksia voi luoda, Edgessä on oltava tallennettuja historiatietoja, jotka sisältävät GPS-jälkitietoja.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset > Uusi**.
3. Valitse aiempi matka, jonka pohjalta luot uuden harjoituksen.
Edge määrittää oletusnimen luettelossa näkyvälle uudelle harjoitukselle.
4. Valitse harjoitus luettelosta.
5. Voit nimetä harjoituksen uudelleen valitsemalla **Muokkaa harj.**
6. Kirjoita ylimpään kenttään kuvaava reitin nimi (kuten 18mi_Ridgeview).

Reitin aloittaminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset**.
3. Valitse harjoitus luettelosta.
4. Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tee harjoitus**.
 - Valitsemalla **Kartta** voit esikatsella harjoitusta ja painamalla **BACK**-painiketta voit palata harjoitusluetteloon.
 - Valitsemalla **Profiili** voit esikatsella korkeusprofiilia ja painamalla **BACK**-painiketta voit palata harjoitusluetteloon.
5. Paina **START**-painiketta.
Historiatietoja tallennetaan, vaikka et olisi reitillä. Lopuksi näyttöön tulee ilmoitus Reitti valmis.
6. Lähde matkalle.

7. Näytä tietosivut painamalla **PAGE**-painiketta:



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: kun painat **START**-painiketta, Virtual Partner aloittaa harjoituksen heti. Se ei odota, että lopetat lämmittelyn.



Jos poistut reitiltä, Edge näyttää Poikkeama-ilmoituksen. Palaa harjoitusreitille reitin kartan tai reittipisteiden avulla.

Harjoituksen nopeuden muuttaminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset**.
3. Valitse harjoitus luettelosta.
4. Valitse **Tee harjoitus**.
5. Paina **LIGHT**-painiketta.
6. ▼ - ja ▲ -painikkeella voit muuttaa harjoituksen loppuun suorittamiseen kuluvan ajan prosenttiosuutta.
Voit esimerkiksi parantaa harjoitusaikaa 20 prosentilla määrittämällä harjoituksen nopeudeksi 120 %. Kilpailut Virtual Partneria vastaan tavoitteena tehdä 30 minuutin harjoitus 24 minuutissa.

Harjoituksen pysäyttäminen

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Harjoittelu > Lopeta harj.**

Harjoituksen poistaminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset**.
3. Valitse harjoitus.
4. Valitse **Poista harj. > Kyllä**.

Harjoitukset

Edgellä voit luoda harjoituksia, jotka sisältävät tavoitteita kutakin harjoituksen vaihetta varten sekä useita matkoja, aikoja ja lepokierroksia. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne Edgeen.

Harjoitusten luominen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset > Uusi**.
3. Kirjoita ylimpään kenttään kuvaava harjoituksen nimi (kuten NOPEA 10).
4. Valitse **Lisää uusi vai**.
5. Valitse **Kesto** ja määritä, miten vaihe mitataan.

Valitsemalla esimerkiksi **Matka** voit lopettaa vaiheen tietyn matkan jälkeen. Jos valitset **Avaa**, voit lopettaa vaiheen harjoituksen aikana painamalla **LAP**-painiketta.

6. Kirjoita tarvittaessa arvo **Kesto**-kenttään.
7. Valitse **Tavoite** ja valitse vaiheen tavoite.
Valitsemalla esimerkiksi **Syke** voit pyrkiä pitämään sykkeen tasaisena tämän vaiheen aikana.
8. Tarvittaessa voit valita tavoitealueen tai määrittää mukautetun alueen.
Voit valita esimerkiksi sykealueen. Aina kun ylität tai alit määritetyn sykkeen, Edge antaa merkkiäänen ja näyttää ilmoituksen.
9. Valitse tarvittaessa **Kyllä Lepok**-kentässä.
Lepokierroksen aikana ajanotto jatkuu ja tietoja tallennetaan.
10. Jatka painamalla **BACK**-painiketta.
11. Voit lisätä uuden vaiheen toistamalla vaiheita 4–9.

Harjoitusvaiheiden toistaminen

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

1. Valitse **Lisää uusi vai.**
2. Valitse **Kesto**-kentän arvo.
 - Valitsemalla **Toista** voit toistaa vaiheen kerran tai useita kertoja. Voit toistaa esimerkiksi viiden kilometrin pituisen vaiheen kymmenen kertaa.
 - Valitsemalla **Toista kunnes** voit toistaa vaihetta tietyn ajan. Voit toistaa esimerkiksi viiden kilometrin vaihetta 60 minuuttia tai kunnes sykkeesi on 160 lyöntiä minuutissa.
3. Valitse toistettava vaihe **Palaa takaisin** -kentässä.
4. Valitse tarvittaessa **Kyllä Lepok.**-kentässä.
5. Jatka painamalla **BACK**-painiketta.

Harjoituksen aloittaminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset**.
3. Valitse harjoitus.
4. Valitse **Tee harjoitus**.
5. Paina **START**-painiketta.
6. Lähte matkalle.
7. Näytä tietosivut painamalla **PAGE**-painiketta:

Kun olet aloittanut harjoituksen, Edge 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.

Vaiheen lopettaminen

Voit lopettaa vaiheen kesken painamalla **LAP**-painiketta.

Harjoituksen lopettaminen

1. Voit pysäyttää ajanoton painamalla **STOP**-painiketta.
2. Painamalla **RESET**-painiketta pitkään voit tallentaa matkan tiedot ja nollata ajanoton.

Harjoituksen muokkaaminen

Edgessä

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset**.
3. Valitse harjoitus.
4. Valitse **Muokkaa harj.**
5. Valitse vaihe.
6. Valitse **Muokkaa vaih.**
7. Tee tarvittavat muutokset ja jatka painamalla **BACK**-painiketta.
8. Tallenna ja lopeta painamalla **BACK**-painiketta.

Harjoituksen poistaminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Harjoittelu > Harjoitukset**.
3. Valitse harjoitus.
4. Valitse **Poista harj. > Kyllä**.

ANT+-tunnistimet

Edge on yhteensopiva seuraavien ANT+-lisävarusteiden kanssa:

- Sykevyö (sivu 21)
- GSC 10 -nopeus- ja poljinnopeustunnistin (sivu 25)
- Kolmansien osapuolten ANT+-tunnistimet (sivu 30)

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

Vinkkejä ANT+-tunnistinten ja Garmin-laitteen pariliitosta varten

- Varmista, että ANT+-tunnistin on yhteensopiva Garmin-laitteen kanssa.
- Ennen kuin muodostat pariliitoksen ANT+-tunnistimen ja Garmin-laitteen välille, siirry 10 metrin päähän muista ANT+-tunnistimista.

- Tuo Garmin-laite enintään 3 metrin päähän ANT+-tunnistimesta.
- Kun olet muodostanut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin-laite tunnistaa ANT+-tunnistimen automaattisesti aina, kun se aktivoidaan. Tämä tapahtuu automaattisesti, kun käynnistät Garmin-laitteen. Tunnistimet aktivoituvat ja alkavat toimia muutamassa sekunnissa.
- Kun Garmin-laitteen ja tunnistimesi välille on muodostettu pariliitos, laite vastaanottaa tietoja vain tunnistimestasi, vaikka menisit muiden tunnistinten lähelle.

Sykevyön asettaminen paikalleen

VAROITUS

Sykevyö voi aiheuttaa hiertymiä, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä kovan hihnan keskikohtaan, joka koskettaa ihoa.



Älä käytä aurinkovoidetta. Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin.

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

1. Pujota yksi hihnan kieleke sykevyön aukon läpi.



Sykevyön hihna



Sykevyö (edestä)



Sykevyö (takaa)


2. Paina kieleke alas.
3. Kostuta molemmat sykevyön elektrodit, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.
4. Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.

Garmin-logon pitäisi olla ylöspäin.

Kun olet asettanut sykevyön paikalleen, se on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja.

Sykevyön käyttäminen

1. Käynnistä Edge.
2. Tuo Edge enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.
3. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
4. Valitse **Asetukset** > **Pyöräasetuks.** > **Syke** > **ANT+-SY**.
5. Valitse **Kyllä** > **Tark. uud.**
6. Palaa päävalikkoon painamalla **BACK**-painiketta.

Kun sykevyön pariliitos on muodostettu, näyttöön tulee siitä ilmoitus, ja sykekuva  ilmestyy päävalikkoon.

7. Mukauta valinnaisia tietokenttiä ([sivu 37](#)).

8. Lähte matkalle.

VIHJE: jos syketiedot eivät näy tai ne ovat virheellisiä, kiristä hihnaa tai lämmittele 5–10 minuuttia (katso [sivu 31](#)).

Sykealueiden ja -asetusten tarkasteleminen

Edge määrittää sykealueet alkumäärittäytymisen profilitietojen perusteella.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset** > **Pyöräasetuks.** > **Syke** > **Sykealueet**.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa maksimisykettä, leposykettä ja sykealueita Garmin Connectissa ([sivu 8](#)).

Sykealueet

	% maksimi- tai leposykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50–60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasoinen 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	Parantaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90–100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Tietoja sykealueista

VAROITUS

Määritä lääkärin kanssa kuntoasi ja terveystilaasi vastaavat sykealueet.

Monet urheilijat mittaavat ja vahvistavat sydämensä ja verisuontensa kuntoa sekä parantavat kuntoaan sykealueiden avulla. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Yleisesti tunnetut viisi sykealuetta on numeroitu 1–5 sen mukaan, miten sykearvo kasvaa.

Miten sykealueet vaikuttavat kuntotavoitteisiin? Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kasvattaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla:

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumiseriskää.

Sykevyön pariston vaihtaminen

Sykevyö sisältää vaihdettavan CR2032-pariston.

HUOMAUTUS: kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jättehuollosta.

1. Etsi sykevyön takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



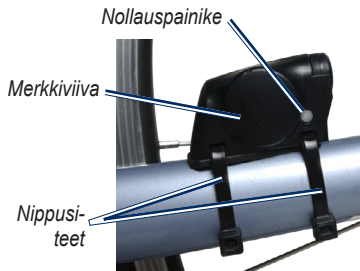
2. Käännä kantta kolikon avulla vastapäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **OPEN**-kohtaa.
3. Irrota kansi ja akku.
4. Odota 30 sekuntia.
5. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai kadota kannen o-renkaan tiivistettä.
6. Käännä kantta kolikon avulla myötäpäivään siten, että kannen nuoli osoittaa **CLOSE**-kohtaa.

GSC 10 -laitteen asentaminen

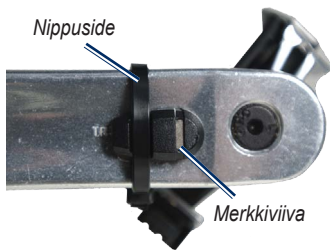
Magneetit on kohdistettava vastaaviin merkiviivoihin, jotta Edge voi vastaanottaa tietoja.

1. Sijoita GSC 10 takahaarukkaan (vaihteiston vastakkaiselle puolelle).

HUOMAUTUS: aseta litteä tai kolmionmuotoinen kumityyny GSC 10 -laitteen ja haarukan väliin tueksi.



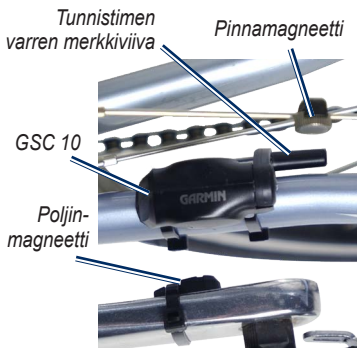
**GSC 10
takahaarukassa**



**Poljinmagneetti
poljinkammassa**

2. Kiinnitä GSC 10 löysästi kahdella nippusiteellä.
3. Liitä poljinmagneetti poljinkampeen liimakiinnityksellä ja nippusiteellä. Poljinmagneetin on oltava enintään 5 mm:n päässä GSC 10 -tunnistimesta. Poljinmagneetin merkkiviivan on oltava samassa kohdassa kuin GSC 10 -tunnistimen merkkiviiva.

4. Irrota pinnamagneetti muoviosasta.
5. Aseta pinna muoviosan uraan ja kiristä hiukan. Pinnamagneetti voi olla pois päin GSC 10 -tunnistimesta, jos tunnistimen varren ja pinnan välissä ei ole tarpeeksi tilaa. Pinnamagneetin on oltava tunnistimen varren merkkiviivan kohdalla.



GSC 10 -tunnistimen ja magneetin kohdistus

6. Löysää tunnistimen varren ruuvi.
7. Siirrä tunnistimen varsi enintään 5 mm:n päähän pinnamagneetista. Voit parantaa kohdistusta myös kallistamalla GSC 10 -tunnistinta lähemmäksi jompaakumpaa magneettia.

8. Paina GSC 10 -tunnistimen **Reset**-painiketta. Merkkivalo muuttuu punaiseksi ja sitten vihreäksi.


9. Testaa tunnistimen kohdistus polkemalla. Punainen merkkivalo välähtää aina, kun poljinmagneetti ohittaa tunnistimen. Vihreä merkkivalo välähtää aina, kun pinnamagneetti ohittaa tunnistimen varren.

HUOMAUTUS: Merkkivalo välähtää ensimmäisten 60 ohituksen yhteydessä nollaamisen jälkeen. Paina **Reset**-painiketta uudelleen, jos haluat lisätä ohitusten määrää.

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

GSC 10 -tunnistimen käyttäminen

1. Käynnistä Edge.
2. Tuo Edge enintään 3 metrin päähän GSC 10 -tunnistimesta.
3. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
4. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **[Pyörä 1] > ANT+-nop/-pnop.**
5. Valitse **Kyllä > Tark. uud.**
6. Palaa päävalikkoon painamalla **BACK**-painiketta.

Kun GSC 10 -tunnistimen pariliitos on muodostettu, näyttöön tulee siitä ilmoitus, ja poljinnopeuskuvake  ilmestyy päävalikkoon.

7. Mukauta valinnaisia tietokenttiä (sivu 37).
8. Lähde matkalle.

Tietoja GSC 10 -tunnistimesta

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

Poljinnopeus tarkoittaa polkemistahtia sen mukaan, miten monta kertaa poljinkampi pyörähtää minuutissa. GSC 10 -tunnistin sisältää kaksi tunnistinta: poljinnopeus- ja nopeustunnistimen.

Lisätietoja poljinnopeushälytyksistä on [sivu 9](#).

Nolla-arvot ohittava poljinnopeustietojen keskiarvolaskenta

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

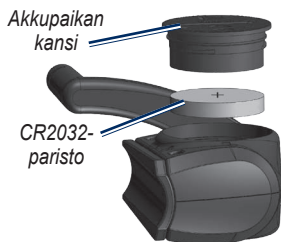
Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä nolla-arvot ohittavan keskiarvolaskennan painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset** > **Pyöräasetukset** > **Tietojen keskia.**

GSC 10 -tunnistimen pariston vaihtaminen

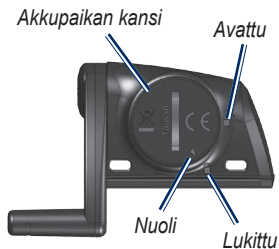
GSC 10 -tunnistimessa on vaihdettava CR2032-paristo.

HUOMAUTUS: kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

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



2. Avaa kansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään.
 3. Irrota kansi ja akku.
 4. Odota 30 sekuntia.
 5. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
- HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai kadota kannen o-renkaan tiivistettä.
6. Käännä kansi takaisin kiinni kolikon avulla.



Kolmansien osapuolten ANT+-tunnistimet

Luettelo Edge-yhteensopivista muiden valmistajien ANT+-tunnistimista on osoitteessa www.garmin.com/intosports.

Voimamittarin kalibroiminen

Tarkista voimamittarin kalibrointiohjeet valmistajan ohjeista.

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

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **[Pyörä 1] > ANT+-voima > Kalibroi**.
3. Pidä voimamittari aktiivisena polkamalla, kunnes näyttöön tulee ilmoitus.

Voima-alueiden tarkasteleminen

Garmin Connectissa voi määrittää seitsemän mukautettua voima-alueita. Jos tiedät FTP (functional threshold power) -arvosi, voit antaa sen ja antaa ohjelmiston laskea voima-alueet automaattisesti.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **[Pyörä 1] > Voima-alueet**.

Nolla-arvot ohittava voimatietojen keskiarvolaskenta

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

Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä nolla-arvot ohittavan keskiarvolaskennan painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Pyöräasetukset > Tietojen keskia**.

ANT+-tunnistimen vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu
ANT+-tunnistin ei muodosta pariliitosta laitteen kanssa.	<ul style="list-style-type: none"> • Pysy 10 metrin päässä muista ANT+-tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana. • Tuo laite enintään 3 metrin päähän sykevyöstä pariliitoksen muodostamisen ajaksi. • Jos ongelma ei häviä, vaihda paristo.
Käytän toisen valmistajan ANT+-tunnistinta.	Varmista, että se on Edge-yhteensopiva (www.garmin.com/intosports).
Sykevyön hihna on liian suuri.	Pienempi joustava hihna on myynnissä erikseen. Siirry osoitteeseen http://buy.garmin.com .

Ongelma	Ratkaisu
Syketiedot ovat epätarkkoja tai virheellisiä.	<ul style="list-style-type: none">• Varmista, että sykevyö on kehoa vasten.• Kosteuta elektrodit uudelleen. Käytä vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä.• Puhdista elektrodit. Elektrodeissa oleva lika ja hiki voivat häiritä sykesignaaleja.• Sijoita sykevyö selkäpuolelle rintapuolen sijasta.• Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan. Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.• Siirry pois voimakkaiden sähkömagneettisten kenttien ja joidenkin langattomien 2,4 GHz:n tunnistinten läheltä. Ne voivat häiritä sykevyön toimintaa. Häiriön aiheuttajia voivat olla suurjännitelinjat, sähkömoottorit, mikroaaltouunit, langattomat 2,4 GHz:n puhelimet ja langattomat LAN-tukiasemat.

Historia

Edge tallentaa automaattisesti historiatietoja, kun ajanotto on käynnissä. Edge voi tallentaa normaalikäytössä vähintään 180 tuntia matkatietoja. Kun Edgen muisti on täynnä, näyttöön tulee ilmoitus. Edge ei poista tai korvaa historiatietoja automaattisesti. Katso [sivu 34](#) lisätietoja historiatietojen poistamisesta.

Historiatiedot voivat sisältää aika-, etäisyys-, kalori-, keskinopeus-, maksiminopeus-, korkeus- ja kierrostietoja. Edge-laitteen historiatiedot voivat sisältää lisäksi syke-, poljinnopeus- ja voimatietoja.

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

Historiatietojen tarkasteleminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Historia** > **Toiminnot**.

Tänään 12:38	
29:45.25	8.5 ^{mi}
15.45 ^{km}	254 ^{cal}
Lisää	

3. Valitse vaihtoehto:
 - Selaa toimintoja ▼ - ja ▲ -painikkeella.
 - Valitsemalla **Lisää** voit tarkastella koko matkan tai kunkin kierroksen tietoja.

Kokonaismatkan ja -ajan tietojen tarkasteleminen

Painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Historia** > **Yhteensä** voit tarkastella kokonaismatkaa ja -aikaa.

Historiatietojen poistaminen

Kun olet siirtänyt historiatiedot tietokoneeseen, voit poistaa ne Edgestä.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Historia > Poista**.
3. Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Yksitt. toiminnot** voit poistaa yhden toiminnon kerralla.
 - Valitsemalla **Kaikki toiminn.** voit poistaa kaikki matkatiedot historiasta.
 - Valitsemalla **Vanh. toiminn.** voit poistaa yli kuukausi sitten tallennetut toiminnot.
 - Valitsemalla **Kaikki yht.** voit nollata matkan ja ajan yhteismäärät.
HUOMAUTUS: tämä ei poista historiatietoja.
4. Valitse **Kyllä**.

Tiedontallennus

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

Kun kolmannen osapuolen voimamittari (**sivu 30**) liitetään Edgeen pariliitoksella, Edge tallentaa pisteitä sekunnin välein. Sekunnin välein tallennetut pisteet täyttävät Edgen muistia tavallista nopeammin, mutta matkatallenteesta tulee erittäin tarkka.

Tietojen hallinta

Edgeä voi käyttää USB-massamuistilaitteena.

HUOMAUTUS: Edge ei toimi Windows® 95-, 98-, Me-, tai NT-käyttöjärjestelmässä. Se ei toimi myöskään Mac® OS 10.3 -käyttöjärjestelmissä ja sitä vanhemmissa.

USB-kaapelin liittäminen

ILMOITUS

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

1. Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
2. Avaa mini-USB-liitännän suojus.

3. Liitä USB-kaapelin pienempi pää mini-USB-liitäntään.
Laitte näkyy siirrettävänä levynä Windows-tietokoneiden Oma tietokone-kansiossa ja Mac-tietokoneissa taltioina.

Tiedostojen lataaminen

Kun olet liittänyt laitteen tietokoneeseen, voit ladata seuraavia tiedostoja manuaalisesti Edgeen: .tcx, .fit ja .crs.

1. Etsi tiedosto tietokoneesta.
2. Valitse **Muokkaa > Kopioi**.
3. Avaa Garmin-asema tai -taltio.
4. Avaa NewFiles-kansio.
5. Valitse **Muokkaa > Liitä**.

Tiedostojen poistaminen

ILMOITUS



Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

Kun olet liittänyt laitteen tietokoneeseen, voit poistaa tiedostoja manuaalisesti.

1. Avaa Garmin-asema tai -taltio.
2. Valitse tiedosto.
3. Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

USB-kaapelin irrottaminen

Kun olet lopettanut tiedostojen hallinnan, voit irrottaa USB-kaapelin.

1. Tee jokin toiminto:
 - Napsauta Windows-tietokoneessa ilmaisinalueen poistokuvaketta .
 - Vedä Mac-tietokoneessa taltion symboli roskakoriin .
2. Irrota laite tietokoneesta.

Asetukset

Voit mukauttaa seuraavia asetuksia ja ominaisuuksia:

- Tietokentät (sivu 38)
- Järjestelmäasetukset (sivu 41)
- Käyttäjaprofiilit (sivu 43)
- Pyöräprofiilit (sivu 43)
- GPS-asetukset (sivu 45)

Tietokenttien mukauttaminen

Kolmella harjoitustietosivulla voit määrittää mukautettuja tietokenttiä.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset** > **Pyöräasetukset** > **Tietokentät**.
3. Valitse jokin sivu.
4. Valitse, kuinka monta tietokenttää haluat nähdä tällä sivulla.



Voit poistaa valinnaisen sivun käytöstä määrittämällä tietokenttien määräksi nolla.

5. Voit muuttaa tietokenttiä ▼-, ▲- ja **ENTER**-painikkeella.
6. Toista vaiheet 3–5 jokaisella mukautettavalla sivulla.

Tietokentät

Tietokentissä, joissa on *-symboli, näkyy maili- tai kilometrimittoja. Tietokentät, joissa on **-symboli, edellyttävät ANT+-tunnistinta.

Tietokenttä	Kuvaus
Aika	Sekuntikellon aika.
Aika – Keskim. Kierros	Tähänastisten kierrosten kiertämiseen keskimäärin kulunut aika.
Aika – Kierr	Nykyiseen kierrokseen kulunut aika.
Aika – Kulunut	Tallennettu kokonaisaika START -painikkeen painamisesta RESET -painikkeen painamiseen.
GPS-tarkkuus *	Tarkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijainnin tarkkuus on +/- 12 jalkaa.
HR – Keskim. %maks. **	Juoksun maksimisykkeen keskiprosentti.
HR – Keskim. %SY-var. **	Juoksun sykereservin keskiprosentti (maksimisykke miinus leposyke).

Tietokenttä	Kuvaus
HR – Keskim. **	Keskimääräinen syke matkalla.
Kalorit	Poltettujen kalorien määrä.
Kaltevuus	Nousun määrä verrattuna kuljettuun matkaan. Jos nousu on esimerkiksi 10 metriä 200 metrin matkalla, kaltevuus on 5 %.
Kellonaika	Nykyinen vuorokaudenaika aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kierroks	Suoritettujen kierrosten määrä.
Korkeus *	Korkeus merenpinnasta.
Kulkusuunta	Nykyinen kulkusuunta.

Tietokenttä	Kuvaus
Lasku yhteensä *	Nykyisen matkan lasku yhteensä.
Lämpötila *	Lämpötila Fahrenheit- tai Celsius-asteina. HUOMAUTUS: Edgen näyttämä lämpötila voi olla todellista ilman lämpötilaa suurempi, jos Edge on suorassa auringonpaisteessa tai kädessäsi. Lisäksi Edge ei mukaudu lämpötilan merkittäviin muutoksiin välittömästi.
Matka – Kierros *	Nykyisellä kierroksella kuljettu matka.
Matka *	Nykyisellä matkalla kuljettu etäisyys.
Nopeus – keskim. *	Matkan keskinopeus.
Nopeus – Kierr *	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Nopeus – maks. *	Nykyisen matkan suurin nopeus.

Tietokenttä	Kuvaus
Nopeus *	Nykyinen nopeus.
Nousu yhteensä *	Nykyisen matkan nousu yhteensä.
PN – 30s kskm. *	Pystynopeuden 30 sekunnin keskimääräinen liikenopeus.
Poljinnop. – Keskim. **	Keskimääräinen poljinnopeus koko nykyisen matkan ajalta.
Poljinnop. – Kierros **	Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Asetukset

Tietokenttä	Kuvaus
Poljinnop. **	Poljinkampien kierrosten määrä minuutissa.
Pystynopeus *	Nousu- tai laskunopeus jalkoina/metreinä tunnissa.
SY – %maks. **	Prosentit maksimisykkeestä.
SY – %SY-var. **	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
SY – Kierr. (maks.) **	Kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
SY – Kierr. **	Keskimääräinen syke nykyisellä kierroksella.

Tietokenttä	Kuvaus
SY-kaav. **	Viivadiagrammi, joka osoittaa nykyisen sykealueesi (1–5).
Syke **	Syke lyönteinä minuutissa.
Sykealue **	Sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin, maksimisykkeeseen ja leposykkeeseen.
SY – Kierr. %SYV **	Kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Voima – % FTP **	Nykyinen virrantuotto, yksikkönä % FTP (functional threshold power).
Voima – 3s keskim. **	Virrantuoton kolmen sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Voima – 30s keskim. **	Virrantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Voima – Keskim. **	Keskimääräinen virrantuotto koko nykyisen matkan ajalta.

Tietokenttä	Kuvaus
Voima – Kierr. **	Keskimääräinen virrantuotto nykyisellä kierroksella.
Voima – kJ **	Kokonaisvirrantuotto kilojouleina.
Voima – maks. **	Nykyisen matkan suurin virrantuotto.
Voima **	Virrantuotto watteina.
Voima-alue **	Nykyinen virrantuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

Järjestelmäasetusten muuttaminen

Äänten muuttaminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Äänet**.

3. Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä näppäin- ja viestiäännet.

Taustavalon muuttaminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Näyttö**.
3. Muuta asetuksia:
 - Valitsemalla **Taustavalon aikak.** voit muuttaa taustavalon palamisaikaa.
VIHJE: voit säästää pariston virtaa käyttämällä pientä taustavalon aika-arvoa.
 - Voit muuttaa kirkkautta valitsemalla **Taustavalon taso**.
 - Voit muuttaa näytön kontrastia valitsemalla **Kontrasti**.

Määrittämissasetusten muuttaminen

Voit muuttaa kaikkia asetuksia, jotka määrittävät alkumäärittämisen aikana.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Järjestelmä**.
3. Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Järj.asetukset** voit muuttaa kieltä, sijaintimuotoa, yksikkömuotoa ja ajan esitystapaa.
 - Valitsemalla **Alkumäärittäminen** voit muuttaa alkumäärittämisen kokoonpanoasetuksia.
4. Seuraa näytön ohjeita.

Aikavyöhykkeet ja ajan esitystavat

Aina kun käynnistät Edgen ja etsit satelliitteja, Edge havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit valita 12 ja 24 tunnin kellon välillä muuttamalla ensin määrittämissasetuksia järjestelmän asetuksista ([sivu 42](#)).

Automaattisen virrankatkaisuasetuksen muuttaminen

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

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Autom. virrank.**
3. Valitse **Käytössä** tai **Ei käytössä**.

Käyttäjaprofiiliasetusten muuttaminen

Edge laskee matkatiedot itsestäsi antamiesi tietojen perusteella.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitsemalla **Asetukset** > **Käyttäjaprofiili** voit päivittää sukupuoli-, ikä-, paino-, pituus- ja aktiivisuusluokka-asetuksia.
Määritä aktiivisuusluokka [sivu 53](#) taulukon avulla.
3. Seuraa näytön ohjeita.

Tietoja kaloreista

Firstbeat Technologies Ltd. tarjoaa kalorinkulutukseen käytetyn sykeanalyysitekniikan. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeattechnologies.com.

Pyöräprofiilin päivittäminen

Voit mukauttaa kolmea pyöräprofiilia. Edge laskee matkatiedot tarkasti pyörän painon, matkamittarin arvon ja pyöräkoon perusteella.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset** > **Pyöräasetuks.** > **[Pyörä 1]** > **Pyörän tiedot**.
3. Nimeä pyöräprofiili.
4. Anna pyörän paino ja matkamittarin arvo.
5. Valitse **Pyöräkoko**-kentän arvo:
 - Valitsemalla **Autom.** voit laskea pyöräkoon GPS-matkan perusteella.
 - Valitsemalla **Mukaut.** voit määrittää pyöräkoon itse. Pyöräkoko- ja ympärysmittataulukko on [sivu 51](#).

Pyörän vaihtaminen

Kun olet mukauttanut pyöräprofiilit Edgessä, valitse pyörä.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **[Akt. pyörän nimi]** > **Pyörän tiedot**.
3. Valitse käytettävä pyörä.

Alkuilmoituksen muuttaminen

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

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **Aloitussilmoitus**.

3. Valitse **Tila**-kentän arvo:
 - Valitse **Ei käytössä**.
 - Valitse **Kerran**.
 - Valitsemalla **Toista** voit määrittää, miten pitkän ajan kuluttua muistutus näkyy.

Nopeusalueet

Edge sisältää useita nopeusalueita välillä erittäin hidas (Nousu 4) - erittäin nopea (Maksiminopeus). Alueiden arvot ovat oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit mukauttaa alueita Garmin Connectissa ([sivu 8](#)).

Omien nopeusalueiden tarkasteleminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetukset > Pyöräasetuks.** > **Nopeusalueet**.

GPS-asetukset

Laitteessa on seuraavia GPS-asetuksia:

- Satelliittien poistaminen käytöstä (sivu 45)
- Satelliittisivun avaaminen (sivu 45)
- Korkeuspisteiden käyttäminen (sivu 46)

Sisäharjoittelu

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **GPS > GPS-tila**.
3. Valitse **Ei käytössä**.

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

Satelliittisivu

Satelliittisivulla näkyvät kulloisetkin GPS-satelliittitiedot. Voit avata satelliittisivun painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **GPS > Satelliitti**.

GPS-tarkkuus näkyy satelliittisivun yläreunassa. Mustat palkit osoittavat kunkin vastaanotetun satelliittisignaalin voimakkuuden (kunkin satelliitin numero näkyy vastaavan palkin alapuolella).

Lisätietoja GPS-ominaisuudesta on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

Korkeuspisteiden määrittäminen

Voit tallentaa enintään 10 korkeuspistettä. Käyttämällä korkeuspistettä aina kun aloitat tietyn harjoituksen saat tavallista yhtenäisempiä ja tarkempia korkeustietoja.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **GPS > Aseta korkeus**.
3. Määritä kuvaava nimi.
4. Määritä tunnettu korkeus.
5. Valitse **Tallenna**.

Kun seuraavan kerran aloitat ajanoton, Edge etsii automaattisesti korkeuspisteitä 30 metrin säteellä sijainnistasasi. Edge käyttää korkeustietoja aloituspisteinä.

Korkeuspisteiden muokkaaminen

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **GPS > Korkeuspisteet**.
3. Valitse muokattava korkeuspiste.
4. Muokkaa nimeä ja korkeutta.

Korkeuspisteiden poistaminen

Jos et halua käyttää tallennettua korkeuspistettä, poista se Edgestä.

1. Paina **MENU**-painiketta pitkään.
2. Valitse **GPS > Korkeuspisteet**.
3. Valitse poistettava korkeuspiste.
4. Valitse **Poista**.

Liite

Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään:

- Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>.
- Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

Tietoja Edgestä

Voit näyttää tärkeitä ohjelmistotietoja ja laitteen tunnuksen painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Tietoja Edgestä**.

Ohjelmiston päivittäminen

1. Valitse vaihtoehto:
 - Käytä WebUpdater-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/products/webupdater.
 - Käytä Garmin Connect -ohjelmaa. Siirry osoitteeseen <http://connect.garmin.com>.
2. Seuraa näytön ohjeita.

Yhteyden ottaminen Garminin tuotetukeen

Ota yhteys Garminin tuotetukeen, jos sinulla on kysyttävää tästä laitteesta:

- Yhdysvallat: www.garmin.com/support tai Garmin USA puh. (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. Vastaavasti voit soittaa numeroon +44 (0) 870.8501241 (Garmin Europe Ltd.).

Taustavalon käyttäminen

- Painamalla **LIGHT**-painiketta voit ottaa taustavalon käyttöön.
- Voit pidentää taustavalon aikaa 15 sekunnilla painamalla mitä tahansa painiketta.

HUOMAUTUS: myös hälytykset ja ilmoitukset aktivoivat taustavalon.

- Muuta taustavalon asetuksia ([sivu 41](#)).

Valinnaisten lisävarusteiden ostaminen

Osoitteessa <http://buy.garmin.com> tai Garmin-jälleenmyyjältä saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista.

Tekniset tiedot

Edgen tekniset tiedot	
Mitat (L × K × S)	48,3 × 68,6 × 21,6 mm (1,9 × 2,7 × 0,85 tuumaa)
Paino	56,7 g (2,0 unssia)
Näyttö (L × K)	31,8 × 37 mm (1,25 × 1,5 tuumaa)
Tarkkuus (L × K)	128 × 160 kuvapistettä, LED-taustavalo
Vedenkestävyys	IPX7
Tiedon tallennus	Noin 50 Mt (normaalikäytössä vähintään 180 tuntia matkatietoja)
Tietokoneiliitäntä	USB
Akun tyyppi	700 mAh:n ladattava sisäinen litiumioniakku
Akun käyttöikä	18 tuntia normaalikäytössä

Edgen tekniset tiedot	
Käyttölämpötila	-15–60 °C (5–140 °F)
Latauslämpötila	0–50 °C (32–122 °F)
Radiotaajuus/ yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton yhteyksikäytäntö
GPS-vastaanotin	Herkkä integroitu GPS- vastaanotin
Korkeusmittari	Sisäinen barometrinen korkeusmittari

Pyöräpidikkeen tekniset tiedot	
Mitat (L x K x S)	37,8 x 37,8 x 9,2 mm (1,5 x 1,5 x 0,36 tuumaa)
Paino (mukaan lukien hihnat ja kumityyny)	7,9 g (0,28 unssia)
Hihnat (O-renkaat)	Kaksi kokoa: <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 x 1,5 x 0,9 tuumaa AS568-125 • 1,7 x 1,9 x 0,9 tuumaa AS568-131 HUOMAUTUS: Käytä vain EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer) -vaihtohihnoja. Siirry osoitteeseen http://buy.garmin.com tai ota yhteys Garmin-jälleenmyyjään.

Sykevyön tekniset tiedot	
Mitat (L × K × S)	34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 tuumaa)
Paino	44 g (1,6 unssia)
Vedenkestävyys	10 m (32,9 jalkaa)
Lähetysalue	Noin 3 m (9,8 jalkaa)
Paristo	Vaihdettava CR2032-paristo (3 voltia) Perklooraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Akun käyttöikä	Noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)

Sykevyön tekniset tiedot	
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F) HUOMAUTUS: Käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykevyö pysyy ruumiinlämpöisenä.
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton yhteyskäytäntö

GSC 10 -tunnistimen tekniset tiedot	
Mitat (L × K × S)	5,1 × 3,0 × 2,3 cm (2,0 × 1,2 × 0,9 tuumaa)
Paino	25 g (0,9 unssia)
Vedenkestävyys	IPX7
Lähetysalue	Noin 3 m (9,8 jalkaa)

GSC 10 -tunnistimen tekniset tiedot	
Paristo	Vaihdettava CR2032-paristo (3 voltia) Perklooraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Akun käyttöikä	Noin 1,4 vuotta (1 tunti päivässä)
Käyttölämpötila	-15–70 °C (5–158 °F)
Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton yhteyskäytäntö

Renkaan koko ja ympärysmitta

Renkaan koko on merkitty renkaan molemmille puolille. Lisätietoja pyöräprofiilin muuttamisesta on [sivu 43](#).

Pyöräkoko	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Liite

Pyöräkoko	L (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
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

Pyöräkoko	L (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Aktiivisuusluokat

	Miten aktiivinen olet?	Miten usein kuntoilet?	Miten pitkään kuntoilet?
0	Ei harjoittelua	-	-
1	Kevyttä harjoittelua ajoittain	Kerran kahdessa viikossa	Alle 15 minuuttia
2			15 - 30 minuuttia
3		Kerran viikossa	Noin 30 minuuttia
4	Säännöllistä harjoittelua	2 - 3 kertaa viikossa	Noin 45 minuuttia
5			45 min - 1 tunti
6			1 - 3 tuntia
7		3 - 5 kertaa viikossa	3 - 7 tuntia
8	Päivittäinen harjoittelu	Lähes päivittäin	7 - 11 tuntia
9		Päivittäin	11 - 15 tuntia
10			Yli 15 tuntia

Aktiivisuusluokkataulukon on toimittanut Firstbeat Technologies Ltd. Taulukko perustuu osittain artikkeliin Jackson et al.: “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing,” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu
Painikkeet eivät vastaa. Miten nollaan Edgen?	Painamalla POWER -, MENU - ja RESET -painikkeita pitkään samanaikaisesti voit nollata Edgen. HUOMAUTUS: tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.
Haluan poistaa kaikki käyttäjätiedot Edgestä.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katkaise Edgestä virta. 2. Paina POWER- ja RESET-painiketta, kunnes näyttöön tulee ilmoitus. 3. Poista kaikki käyttäjätiedot valitsemalla Kyllä. HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän antamat tiedot, muttei historiatietoja.
Edge ei löydä satelliittisignaaleja.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vie Edge ulos pysäköintihallista ja pois korkeiden rakennusten tai puiden läheltä. 2. Käynnistä Edge. 3. Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.
Akun varaustila ei näy oikein.	Anna Edgen akun varauksen purkautua kokonaan ja lataa akku täyteen (keskeyttämättä latausta).
Akun virta ei kestä pitkään.	Vähennä taustavalon aika-arvoa (sivu 41).
Mistä tiedän, että Edge on USB-massamuistitilassa?	Windows-tietokoneissa näkyy uusi siirrettävä levyasema Omassa tietokoneessa ja Mac-tietokoneissa näkyy uusi taltio.

Ongelma	Ratkaisu
Edge on liitetty tietokoneeseen, mutta se ei siirry massamuistitilaan.	Lataamasi tiedosto on ehkä vioittunut. <ol style="list-style-type: none"> 1. Irota Edge tietokoneesta. 2. Katkaise Edgestä virta. 3. Paina MENU-painiketta pitkään samalla, kun liität Edgen tietokoneeseen. Paina MENU-painiketta 10 sekuntia tai kunnes Edge siirtyy massamuistitilaan.
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.
Harjoitustiedosto nimettiin uudelleen.	Edgeen voi ladata .tcx- ja .crs-tiedostoja. Kun valitset harjoituksen mistä tahansa syystä, tiedosto muunnetaan .fit-harjoitustiedostoksi.
Osa tiedoista puuttuu Edgen historiasta.	Kun Edgen muisti on täynnä, Edge ei enää tallenna tietoja. Voit välttää tietojen menettämisen siirtämällä tietoja tietokoneeseen säännöllisesti.
Pidikkeen hinnat on vaihdettava.	Siirry osoitteeseen http://buy.garmin.com tai ota yhteys Garmin-jälleenmyyjään. Osta vain EPDM:stä valmistettuja hihnoja.

Hakemisto

- A**
äänet 41
aika
häilytykset 9
tietokentät 38
vyöhykkeet ja muodot 42
aika liikkumatta 12
ajastin 7, 33
akku 54
lataaminen 1
säätäminen 41
aktiivisuusluokat 43, 53
alkuilmotus 42, 44
alkumääritys 4, 42
alueet
syke 22–24
voima 30
älykäs tallennus 34
ANT+-tunnistimet 6, 20–32
vianmääritys 31
ANT+-tunnistinten
pariliitos 6, 20
- asetukset 37
Auto Lap 10, 11
Automaattinen vieritys 12
Auto Pause 12
- E**
Edgen asentaminen 2
Edgen lataaminen 1
Edgen nollaaminen 54
etäisyys
tietokentät 39
- G**
Garminin tuotetuki 47
GPS
asetukset 45
satelliittisivu 45
tarkkuus 38
GSC 10 28, 50
akku 29
asentaminen 25
- H**
häilytykset 9
harjoittelu
sisätiloissa 45
- harjoittelu Edgen avulla 9
harjoitukset 13–19, 16–19
lataaminen 35
hinnat 3, 49, 55
historia 33, 55
poistaminen 34
siirtäminen 8
tarkasteleminen 33
historian tallentaminen 7
- K**
kalorihäilytykset 9
kalorit 38
kaltevuus 38
käyttäjaprofiili 43
käyttäjätietojen
poistaminen 54
korkeus
pisteet 46
tietokentät 38, 39
kuvakkeet 4
- L**
laitteen tunnus 47
lisävarusteet 48
litiumioniakku 1, 48

M

matkahälytykset 9
mukautetut tietokentät 37–40

N

nopeus
alueet 44
tietokentät 39
nopeus- ja
poljinnopeustunnistin 50

O

O-renkaat (hihnät) 49
ohjelmisto
päivitykset 47
versio 47
ohjelmiston päivittäminen 47

P

painikkeet 5
pidike 2, 49
pinnamagneetti 26
poistaminen
historia 34
tiedostot 36
poljinmagneetti 26

poljinnopeus
hälytykset 10
harjoittelu 28
tietokentät 40
polkupyöräpidike 2, 49
profiili
käyttäjä 43
pyöräily 43
pyöräkoot 43, 51
pyörän vaihtaminen 44
pyöräprofiilit 43, 44
pystynopeus 40

R

rekisteröinti 47
rengaskoko 43

S

satelliittisignaalien
etsiminen 6, 54
satelliittisignaalit 45
etsiminen 6
suojus 2, 8, 35

syke

alueet 22–24
asetukset 22
hälytykset 9
tietokentät 40
sykevyö
akku 24
asettaminen paikalleen 21
käyttäminen 22
tekniset tiedot 50

T

taustavalo 41, 48
tekniset tiedot 48
tiedontallennus 34
tiedostojen lataaminen 35
tiedostot
lataaminen 35
poistaminen 36
tietojen lataaminen 35
tietojen siirtäminen 8, 35
tietojen tallentaminen 7, 19
tietokentät 38–41
tunnistimet, pariliitos 6
tuotetuki 47
tuotteen rekisteröiminen 47

Hakemisto

U

USB [2](#), [8](#), [35](#), [54](#)

V

vianmääritys [31](#), [54](#)

Virtual Partner [13](#), [15](#)

voima

alueet [30](#)

hälytykset [10](#)

metri [30](#)

tiedontallennus [34](#)

tietokentät [41](#)

voimamittarin

kalibroiminen [30](#)

Garmin-tuotteidesi koko käyttöiän ajan voit ladata uusimmat ilmaiset ohjelmistopäivitykset (karttatietoja lukuun ottamatta) Garminin Web-sivustosta osoitteesta www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010-2012 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan

Joulukuu 2012

Osanumero 190-01071-37 Rev. D

Painettu Taiwanissa