

© 2007 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 9RB 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

Yhdysvalloissa voit ottaa yhteyden Garminin tuotetukeen puhelimitse: (913) 397-8200 tai (800) 800-1020, ma-pe, 8:00 – 17:00 keskistä aikaa. Vaihtoehtoisesti voit valita osoitteessa www.garmin.com/support.

Euroopassa voit ottaa yhteyden Garmin (Europe) Ltd.: iin: +44 (0) 870.8501241 (Ison-Britannian ulkopuolella) tai 0808 2380000 (Isossa-Britanniassa).

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
Edgen taustavalo	2
Kuvakkeet	2
Vaihe 1: Akun lataaminen	3
Vaihe 2: Edgen asentaminen.....	4
Vaihe 3: Edgen käynnistäminen	6
Vaihe 4: Satelliittisignaalin etsiminen	6
Vaihe 5: Kotisijainnin tallentaminen (valinnainen).....	7
Vaihe 6: Tunnistinten määrittäminen (valinnainen).....	7
Vaihe 7: Profiilien määrittäminen.....	8
Vaihe 8: Lähdä matkaan!	9
Vaihe 9: Lataa maksuton ohjelmisto	9

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

Minne	11
Seuraa historiaa	11
Tallennetut matkat.....	11
Palaa alkuun	12
Etsi paikat	12
Suosikkien etsiminen	12
Osoitteiden etsiminen	13
Kohdepisteiden etsiminen.....	13
Lopeta navigointi	13
Harjoitus	14
Auto Pause®	14
Auto Lap®	14
Häilytykset	16
Aika- ja matkahäilytysten käyttäminen	16
Nopeusvaroitusten käyttäminen	17
Sykehäilytysten käyttäminen	17
Poljinnopeushäilytysten käyttäminen	18
Voimahäilytysten käyttäminen	19
Virtuaaliharjoituskaveri®	20

Harjoitukset: yksinkertaiset, intervalliharjoitukset- ja vaativat harjoitukset	21	Voimamittari.....	41
Harjoitusten käyttäminen	21	Voiman kalibrointi.....	41
Yksinkertaiset harjoitukset.....	21	Voima-alueet.....	41
Intervalliharjoitukset.....	22	Historia	42
Vaativat harjoitukset.....	24	Historiatietojen tarkasteleminen.....	42
Reitit	28	Historiatietojen siirtäminen tietokone- seen.....	43
Reittien luominen.....	28	Historiatietojen poistaminen.....	43
Reitin tietosivut	29	Tietojen hallinta	44
Kartan käyttäminen	31	Tiedostojen lataaminen	44
Sijaintien merkitseminen ja etsiminen	31	Vaihe 1: MicroSD-kortin asettaminen (valinnainen).....	44
Satelliitti-sivu.....	32	Vaihe 2: USB-kaapelin liittäminen.....	45
Tietoja GPS-signaaleista	33	Vaihe 3: Tiedostojen siirtäminen tietokoneeseen	45
Lisävarusteiden käyttäminen.....	34	Vaihe 4: USB-kaapelin poistaminen ja irrottaminen	45
Sykemittari.....	34	Garmin-kansiot.....	46
Sykealueet	35	Tiedostojen poistaminen	46
Sykemittarin paristo	37	Tiedostojen siirtäminen toiseen Edgeen (vain 705)	46
GSC 10	37		
Poljinnopeusharjoittelu	40		
GSC 10 -paristo	40		

Asetukset 47

Mukautetut tietokentät.....47

Edgen tietokentät.....48

Systeemi53

Kartta.....53

Reititys54

Auto/Moottoripyörä-asetukset.....54

Pyöräily- ja Jalankulkija-asetukset.....54

Profiili ja alueet.....54

Käyttäjä- ja pyöräprofiilit54

Nopeusalueet.....55

Syke- ja voima-alueet (Edge 705)55

Näyttö.....55

Yksiköt ja aika55

Tiedontallennus.....56

ANT+Sport57

Lisävarusteet57

Tietojen vastaanottaminen

ja siirtäminen57

Liite 58

Valinnaiset lisävarusteet58

Akun tiedot58

Sykemittarin paristo58

GSC 10 -paristo.....59

Tekniset tiedot60

Edge60

Polkupyöräpidike60

Sykemittari.....61

GSC 10.....61

Barometrinen korkeusmittari.....62

Renkaan koko ja ympärysmitta62

Vaatimusten- mukaisuusvakuutus64

Vianmääritys.....65

Hakemisto 67

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.

Edgen taustavalon

Voit ottaa taustavalon käyttöön painamalla painiketta . Voit säätää taustavalon kirkkautta tappiohjaimella.

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).

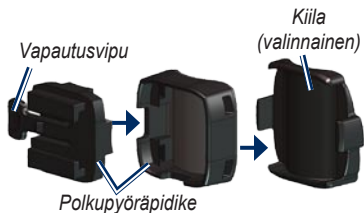
Täyteen ladattua akkua voi käyttää noin 15 tunnin ajan, ennen kuin se on ladattava uudelleen. Lisätietoja akusta on [sivulla 60](#).

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 runkoon:

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

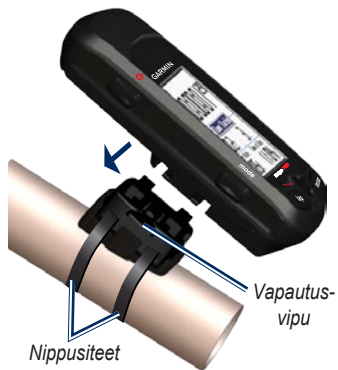


Vaaka-suuntaiset ohjaustangot: irrota pidikkeen yläosa, käännä sitä 90 astetta ja aseta se takaisin paikalleen. Jatka vaiheesta 2.

Jos ohjaustangon läpimitta on alle 25,4 mm: Suurena ohjaustangon läpimittaa asettamalla kumityyny pyöräpidikkeeseen alle. Kumityyny myös estää pidikkeen luistamisen. Jatka vaiheesta 2.

2. Kiinnitä polkupyöräpidike tukevasti kahdella nippusiteellä. Varmista, että olet pujottanut nippusiteet polkupyöräpidikkeeseen molempien osien läpi.

3. Kohdista Edge polkupyöräpidikkeeseen siten, että Edge on rungon suuntainen.



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 Edgen virta painamalla -painiketta. Noudata näytön määrätysohjeita.

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 53](#).

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 pariliitos. Jos olet hankkinut lisävarusteen erikseen, katso [sivua 57](#).

Lisätietoja sykemittarin käyttämisestä on [sivulla 34](#). Lisätietoja GSC 10 -tunnistimen käyttämisestä on [sivulla 37](#).

Vaihe 7: Profiilien määrittäminen

Edge laskee matkatiedot itsestäsi ja polkupyörästäsi antamiesi tietojen perusteella.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen:

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



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



Voit muuttaa kenttien arvoja tappiohjaimella.

Polkupyörän profiilin määrittäminen:

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



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 34–41](#).
5. Valitse **Pyöräkoko**-kentässä **Autom.**, jos haluat GSC 10 -tunnistimen tunnistavan pyöräkoon automaattisesti GPS-tietojen perusteella. Voit myös valita **Mukautettu** ja antaa pyöräkoon. Koko- ja ympärysmittataulukko on [sivulla 62](#).

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 tietojen 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 44–46](#).
2. Paina **menu**-painiketta > valitse **Minne** > **Tallennetut matkat**.
3. Valitse matka luettelosta.

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 luetaan 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 hakuja 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 pysähty tai nopeus on alle määritetyn arvon. Tämä asetus on hyödyllinen, jos reitti sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä. Kun otat automaattipysähdysten käyttöön, Edge tallentaa ajan liikkumatta lepoaikana ja matkan liikkumatta lepomatkana. Lisätietoja näiden tietokenttien lisäämisestä mukautetulle sivulle on [sivulla 47](#).



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

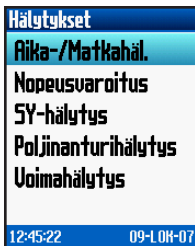
Edgen hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, nopeus-, syke-, poljinnopeus- ja voimatavoitteeseen.

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 merkkiäänä 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.



- 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 54](#).

Nopeusvaroituksen määrittäminen:

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

Nopeushälytys:	
Maksiminopeus	▼
Hälytysaraja:	
32,2%	
Hitaan nopeuden hälytys:	
Nousu 4	▼
Hälytysalaraja:	
3,9%	

- 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 vaatavuuden yleisesti tunnettujen

HARJOITUS

sykealueiden perusteella. Lisätietoja sykealueista on [sivulla 35](#).

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 40](#).

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:	
Pääl	▼
Hälytysraja:	
150 rpm	
Hidas poljinkier. hälyt:	
Pääl	▼
Hälytysalaraja:	
50 rpm	

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

Voimahälytysten käyttäminen



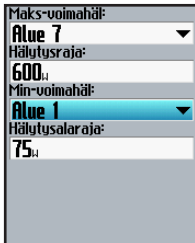
HUOMAUTUS:

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 41](#).

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.

Virtuaaliharjoituskaveri®

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

Virtuaaliharjoituskaverin tietojen näyttäminen:

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



Virtual Partner
Sinä

Virtuaaliharjoituskaverin poistaminen käytöstä:

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

Harjoitukset: yksinkertaiset, intervalliharjoitukset- ja vaativat harjoitukset

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

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 9-10](#).

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.

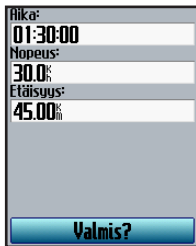
Yksinkertaiset harjoitukset

Jos haluat luoda yksinkertaisen harjoituksen, anna aika-, matka- tai tahtitavoite, niin Edge näyttää virtuaaliharjoituskaverin, 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**.



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**.

- 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
Puolä : 30:00	
00:22:00	
Flat 1	
1.9	

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 virtuaaliharjoituskaverin ottamisesta käyttöön on [sivulla 20](#).

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:

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 > Reitti**.
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 _{km/h}	Etäisyys 5 _m
Matk. harj. 1.73 _{km}	Aika harj. 3:26
Matkaa jälj. 8.30 _{km}	Tavoiteaika 32:02

Painamalla reittisivulla **mode**- ja **enter**-painiketta voit näyttää lisää reitin tietoja, kuten reitin kartan, korkeuskaavion, kompassisivun ja virtuaaliharjoituskaverin 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:

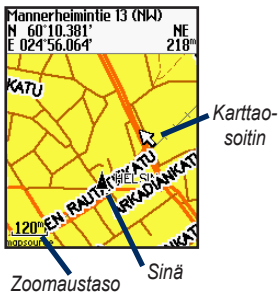
1. Paina **menu**-painiketta > valitse **Harjoitus > Reitit**.
2. Valitse muutettava reitti.
3. Valitse **Muokkaa harjoitusta**.
4. Muokkaa reitin nimeä.
5. Poistu painamalla **mode**-painiketta.

Reitin poistaminen:

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

KARTAN KÄYTTÄMINEN

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 47](#).



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:

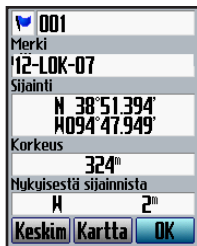
1. Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
2. Paina **menu**-painiketta > **Tallenna sijainti**.
3. Valitse symboli ja anna kuvaava nimi.
4. Tee muita muutoksia tarvittaessa ja valitse **OK**.

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:

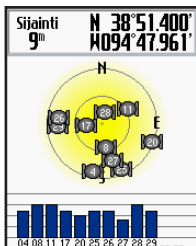
1. Avaa karttasivu painamalla
mode-painiketta.
2. Siirrä karttaosoitin
tallennettavaan sijaintiin
tappiohjaimella.
3. Paina **ENTER**-painiketta.
4. Tallenna reittipiste valitsemalla
Kyllä.
5. Valitse symboli ja anna kuvaava
nimi.



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

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.

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

Tietoja GPS-signaaleista

GPS (Global Positioning System) on satelliittinavigointijärjestelmä. Se muodostuu 24 satelliitista, jotka Yhdysvaltain puolustusministeriö on lähettänyt avaruuteen. GPS-järjestelmää käytettiin aluksi ainoastaan armeijan toimintoihin, mutta se on ollut myös siviilikäytössä 1980-luvulta lähtien. GPS toimii kaikissa sääolosuhteissa kaikkialla maailmassa vuorokauden ympäri. GPS-järjestelmää voi käyttää ilman tilaus- tai asennusmaksuja.

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.

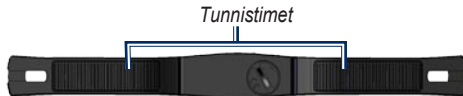
1. Pujota yksi hihnan kieleke sykemittarin aukon läpi. Paina kieleke alas.
2. Kostuta molemmat tunnistimet sykemittarin taustapuolella,



Sykemittarin hihna



Sykemittari (edestä)




Sykemittari (takaa)

jotta lähetin saa hyvän yhteyden rintakehäsi.

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



HUOMAUTUS: Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.

- Kytke Edgeen virta ja tuo se enintään kolmen metrin päähän sykemittarista. Sykemittarin  kuvake näkyy valikkosivulla.
- Lisätietoja tietokenttien mukauttamisesta on [sivulla 47](#).
- 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 57](#).

Sykealueet

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

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



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

LISÄVARUSTEIDEN KÄYTTÄMINEN

Alue	% maksimista Syke	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

minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrää. 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:

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

Jos tiedät maksimisyykkeesi, voit näppäillä sen Edgen ja antaa Edgen laskea sykealueesi [sivulla 36](#) olevan taulukon prosenttiarvojen mukaan. Jos et tiedä maksimisyykettäsi, käytä jotakin laskuria Internetissä.

Sykemittarin paristo

Lisätietoja akusta on [sivulla 58](#).

GSC 10

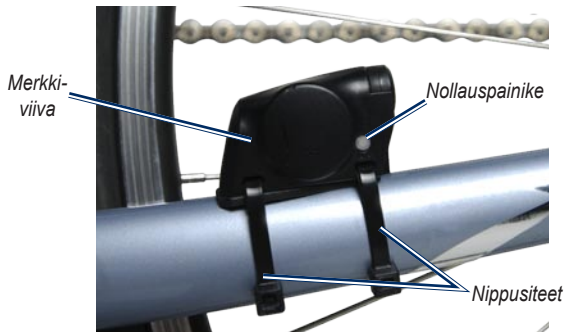
Edge 705 on yhteensopiva polkupyöriin tarkoitetun GSC 10 -nopeus- ja poljinnopeustunnistimen kanssa.

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

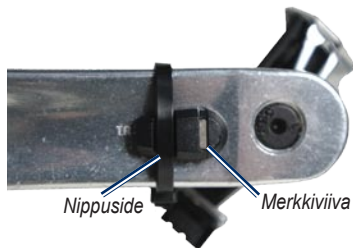
GSC 10 -laitteen asentaminen:

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 merkkiviivan on oltava GSC 10 -tunnistimen merkkiviivan kohdassa.

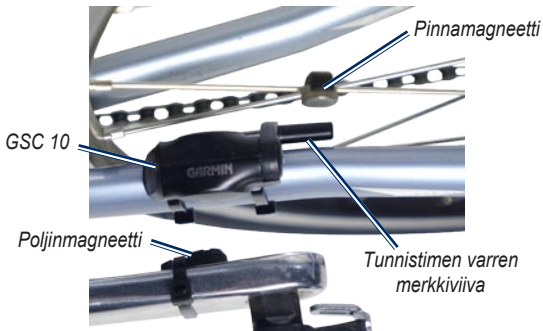
LISÄVARUSTEIDEN KÄYTTÄMINEN



GSC 10 takahaarukassa



Poljinmagneetti poljinkammassa



GSC 10 -tunnistimen ja magneetin kohdistus

3. Irrota pinnamagneetti muoviosasta. Aseta pinna muoviosan uraan ja kiristä hiukan. Magneetti voi olla pois päin GSC 10 -tunnistimesta, jos tunnistimen varren ja pinnan välissä ei ole tarpeeksi tilaa. Magneetin on oltava tunnistimen varren merkiviivan 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 pyörähtää minuutissa.

GSC 10 -tunnistin sisältää kaksi tunnistinta: poljinnopeus- ja nopeustunnistimen. GSC 10 tallentaa poljinnopeustiedot aina. GSC 10 tallentaa nopeustiedot ja käyttää niitä matkan mittaamiseen ainoastaan, kun GPS-signaali on heikko tai GPS ei ole käytössä.

Lisätietoja poljinnopeushälytyksistä on [sivulla 18](#).

Lisätietoja nopeusalueista on [sivulla 54](#).

GSC 10 -paristo

Lisätietoja GSC 10 -paristosta on [sivulla 59](#).

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

Voit määrittää seitsemän mukautettua voima-alueita (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 55](#).

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 56](#).

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 44](#).

Historiatietojen tarkasteleminen

Matkan jälkeen voit tarkastella Edgen historiatietoja päivän, viikon tai kokonaisuusmäärien 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}
Maks		21.49 ^{mi}

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 9-10](#).

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-käyttöjärjestelmässä. Se ei toimi myöskään Mac® OS 9- tai vanhemmissa käyttöjärjestelmissä. Tämä on useimpien USB-massatalennuslaitteiden yleinen rajoitus.

Tiedostojen lataaminen

Vaihe 1: MicroSD-kortin asettaminen (valinnainen)

1. Irrota microSD-korttipaikan suojus 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 (suojaus alla).
2. Liitä USB-kaapelin kookkaampi pää tietokoneen USB-porttiin. Edge on nyt USB-massatalennustilassa.

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

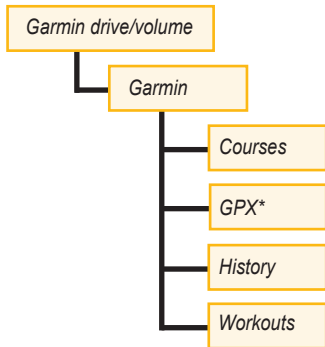
Vaihe 3: Tiedostojen siirtäminen tietokoneeseen

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.

Garmin-kansiot



* GPX-kansio sisältää reittipisteitä ja tallennettuja matkoja.

Tiedostojen poistaminen

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



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

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.

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 48–52](#).

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 käännökseen.	•	•

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.	•	•

ASETUKSET

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.	●	●

Tietokenttä	Kuvaus	Edge 605	Edge 705
Nopeusalue	Nykyinen nopeusalue oletusasetusten tai mukautettujen asetusten perusteella: Nousu 1–4, Tasainen 1–3, Lasku, Pikajuoksu ja Maks.nop.	•	•
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.		•
Poljinnop. – maks.	Nykyisen matkan suurin poljinnopeus.		•
Saap. aika	Arvioitu saapumisaika seuraavaan käännöksen.	•	•
Saapumisaika - Perillä	Arvioitu saapumisaika määränpään.	•	•
Reittipiste, seuraava	Reitin seuraavan reittipisteen nimi.	•	•
Suuntima	Määränpään suunta.	•	•

ASETUKSET

Tietokenttä	Kuvaus	Edge 605	Edge 705
Syke	Sydämenlyöntien määrä minuutissa.		•
Syke - keskim.	Keskimääräinen syke matkalla.		•
Syke - kierros	Keskimääräinen syke nykyisellä kierroksella.		•
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet määräytyvät maksimisykkeen ja käyttäjäprofiiliin mukaan.		•
Voima	Nykyinen virrantuotto, yksikkönä watti tai % FTP.		•
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.		•

Systemeemi

Paina **menu**-painiketta > valitse

Asetukset > **Systemeemi**.

- **GPS - tila** – Normaali, GPS pois (sisäkäyttö) tai Esittelytila (reitin 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 ääniasetukseksi 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.

ASETUKSET

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**.

Auto/Moottoripyörä-asetukset

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

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

Pyöräily- ja Jalankulkija-asetukset

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

Vältä - voit välttää päällystämättömiä 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 16–20](#). Lisätietoja vaativista harjoituksista on [sivuilla 24–28](#).

Syke- ja voima-alueet **(Edge 705)**

Katso [sivuja 34–41](#) (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 tappiohajaimella.

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.

Yksiköt ja aika

Paina **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Yksiköt & aika**.

Aikamuoto – valitse 12 tai 24 tunnin järjestelmä.

Aikavyöhyke – valitse aikavyöhyke tai läheinen kaupunki.

ASETUKSET

Kesäaika – valitse **Kyllä, Ei** tai **Automaattinen**. Automaattinen asetus säättää kesäajan automaattisesti aikavyöhykkeen mukaan.

Etäisyys ja **Korkeus** – valitse **Am. mailia** tai **Metrinen**.

Syke – valitse syketietojen asetukseksi **Syke/min** tai **% maksimisykkeestä**. Lisätietoja syketiedoista on [sivuilla 34–37](#).

Voima – valitse **Watit** tai **% FTP**. Lisätietoja voimamittareista on [sivulla 41](#).

Tiedontallennus

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

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-teknikkaa) erikseen, sen ja Edgen välille on muodostettava pariliitos.

Mikä on pariliitos?

Pariliitos tarkoittaa yhteyden muodostamista tunnistinten välille (esimerkiksi sykemittari ja Edge). Kun olet luonut pariliitoksen 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 pariliitos, 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 [sivulla 34-41](#).

Tietojen vastaanottaminen ja siirtäminen

Katso kohtaa Tietojen hallinta [sivulla 44](#).

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 vaihda paristo siten, että positiivinen puoli on 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.
- **Tietokoneliitäntä:** 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 ääriämpötilat.

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 kokonaisuus tiedot näkyvät karttasivun yläreunassa.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Lisätietoja pyörän profiilin muuttamisesta on [sivulla 8](#).

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 tunnistimet uudelleen. Käytä vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä. Puhdista tunnistimet. Tunnistimissa oleva lika 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

äänet 53

aiemmin löydetty 12

aika

hälytykset 16

tietokentät 48

akku 58–61

lataaminen 3

akun lataaminen 3

alueet

nopeus 55

syke 35

voima 41

asentaminen

Edge 4

GSC 10 37

B

barometrinen

korkeusmittari 62

E

Edgen nollaaminen 2, 65

etäisyys

hälytykset 16

tietokentät 50

etsiminen

kohdepisteet 13

osoitteet 13

reittipisteet (sijainnit) 12

G

Garmin-tuotetuki i

Garmin Connect i, 24, 27,

28, 42

Garmin Training Center i, 24,

27, 28, 42

GPS 33, 53

tarkkuus 49

GSC 10 7, 37, 61

akku 59

H

hälytykset 16

aika 16

etäisyys 16

nopeus 17

poljinnopeus 18

syke 17

voima 19

harjoitukset 21

intervalli 22

lisäasetukset 24

yksinkertainen 21

harjoitus 14

historia 42

poistaminen 43

tarkasteleminen 42

I

intervalliharjoitukset 22

K

- kalorit 49
- kaltevuus 49
- kartta 2, 31, 43, 47
 - asetukset 53
- kieli 53
- kiinnitys 4
- kohdepisteet 13
- korkeus
 - barometrinen
 - korkeusmittari 62
 - tietokentät 49, 51
- korkeusmittari 62
- kuvakkeet 2

L

- laitteen tunnus 53
- lap-painike 1
- lepoaika 14
- lisävarusteet 7, 34–41, 57, 58
- litiumioniakku 3, 60

M

- microSD-kortti 44
- mode-painike 1
- mukautetut tietokentät 47

N

- nollauspainike 1
- nopeus
 - alueet 51, 55
 - hälytykset 17
 - tietokentät 50
- nopeus- ja
 - poljinnopeustunnistin 7, 37, 61

O

- ohjelmistolataukset i, 9
- ohjelmiston lataaminen i, 9
- ohjelmistoversio 53
- osoitteet 13

P

- painikkeet 1
- palaa alkuun 12
- pinnamagneetti 39

poistaminen

- historia 43
- reitit 30
- Suosikit 13
- tiedostot 46
- vaativat harjoitukset 28

poljinmagneetti 37

- poljinnopeus
 - hälytykset 18
 - harjoitus 40
 - tietokentät 51
 - tunnistin 9, 37

- polkupyöräpidike 4
- pyöräkoko 9, 62

R

- reitit 28
 - aloittaminen 29
 - luominen 28
 - muokkaaminen 30
 - poistaminen 30
- reittipisteet (sijainnit) 12, 31, 60
- rekisteröinti i
- rengaskoko 9, 62

S

satelliittisignaali
 etsiminen 6
satelliittisivu 32–33
SD-kortti 44
sijainnit (reittipisteet) 12,
 31, 60
sisäkäyttö 53
Suosikit 12
syke
 alueet 35
 hälytykset 17
 tietokentät 52
sykemittari 7, 34
 akku 58

T

taustavalo 1, 2, 55
tekniset tiedot 60
tiedontallennus 56
tiedostot
 lataaminen 44
 poistaminen 46
 siirtäminen 46
tietojen lataaminen 10, 44

tietojen siirtäminen 10, 44
tietokentät 47, 48
tietokoneiliitäntä 10, 45
tunnistimet, pariliitos 7, 57
tunnistinten pariliitos 7, 57
tuotetuki i
tuotteen rekisteröiminen i

U

USB 3, 10, 44
 poistaminen 45

V

vaativat harjoitukset 24
vianmääritys 65
virtapainike 1
virtuaaliharjoituskaveri 20,
 21, 28
voima
 alueet 41
 hälytykset 19
 kalibrointi 41
 mittari 41

Y

yksinkertaiset harjoitukset 21

Tämä Edge 605/705 -laitteen suomenkielinen versio (englanninkielisen käyttöoppaan Garmin-osanumero on 190-00813-00, versio B) toimitetaan mukavuuden edistämiseksi. Tarvittaessa voit käyttää englanninkielisen käyttöoppaan uusinta versiota Edge 605/705-laitteen käyttämiseen.

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



© 2007 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 9RB UK

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

Osanumero 190-00813-37 ver. A