

GARMIN

Edge[®] 510

Kasutusjuhend



Kõik õigused kaitstud. Ühtegi osa käesolevast juhendist ei tohi reprodutseerida, kopeerida, üle kanda, levitada, alla laadida ega salvestada ühelgi meediumil mis tahes eesmärgil ilma Jakari Marine OÜ eelneva kirjaliku nõusolekuta.

Garmin®, Garmini logo, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja Virtual Partner® on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete USA-s või teistes riikides registreeritud kaubamärgid. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™ ja GSC™ on Garmin Ltd. või selle tütarettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei ole lubatud kasutada ilma Garmini otsese loata.

The Bluetooth® ja selle logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. ettevõttele, Garmin kasutab neid litsensi alusel. Windows® on Microsoft Corporation'i Ameerika Ühendriikides ja/ või teistes riikides registreeritud kaubamärk. Mac® on Apple Computer, Inc registreeritud kaubamärk. Android™ on Google Inc. registreeritud kaubamärk. New Leaf® on Angeion Corporation registreeritud kaubamärk. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on Peakware, LLC registreeritud kaubamärk. Teised kaubamärgid ja -nimetused kuuluvad vastavatele omanikele.

Toode on ANT+™ poolt sertifitseeritud. Leheküljel www.thisisant.com/directory on info tootega ühilduvate seadmete ja aplikatsioonide kohta.

Sisukord

| | |
|--|----------|
| Sissejuhatus | 1 |
| Alustamine | 1 |
| Seadme laadimine..... | 1 |
| Teave aku kohta | 2 |
| Standardse hoidiku paigaldamine..... | 2 |
| Etteulatuva hoidiku paigaldamine | 3 |
| Edge eemaldamine hoidiku küljest..... | 4 |
| Seadme sisselülitamine | 4 |
| Nupud | 4 |
| Satelliitsignaali vastu võtmine | 6 |
| Treening..... | 6 |
| Jalgrattaga sõitmine..... | 6 |
| Märguanded | 7 |
| Vahemikuhoiatuse seadmine..... | 7 |
| Korduva märguande seadmine | 7 |
| Treening..... | 8 |
| Veebitreeningu järgimine..... | 8 |
| Treeningu loomine..... | 8 |
| Treeringsammude kordamine..... | 9 |
| Treeningu alustamine..... | 9 |
| Treeningu peatamine | 10 |
| Treeningu redigeerimine | 10 |
| Treeningu kustutamine | 10 |
| Virtual Partner® kasutamine | 10 |

| | |
|--|-----------|
| Rajad | 11 |
| Raja loomine seadmes..... | 11 |
| Veebist allalaetud rada..... | 11 |
| Nõuanded treenimiseks kasutades radu..... | 12 |
| Rajakiiruse muutmine..... | 12 |
| Raja peatamine | 12 |
| Raja kustutamine..... | 12 |
| Isiklikud kirjed | 12 |
| Isiklike kirjete taastamine | 13 |
| Treeningtsoonid | 13 |
| Kiirustsooni määramine | 13 |
| ANT+ sensorid | 13 |
| Pulsivöö kasutamine | 13 |
| Pulsitsoonide sätted..... | 14 |
| Pulsitsoonid..... | 15 |
| Treeningute eesmärgid..... | 15 |
| GSC 10 paigaldamine | 15 |
| Info GSC 10 kohta | 17 |
| Andmete keskmistamine rütmi või võimsuse kohta | 17 |
| Võimsusanduriga treenimine | 18 |
| Võimsustsoonide määramine..... | 18 |
| Võimusanduri kalibreerimine..... | 18 |
| ANT+ sensorite ühildamine seadmega .. | 18 |
| Pulsivöö ühildamine | 19 |
| Kaalu kasutamine..... | 19 |

| | | | |
|--|-----------|-------------------------------------|-----------|
| Ajalugu..... | 20 | Auto Pause kasutamine | 28 |
| Sõiduandmete vaatlemine..... | 20 | Ringide märkimine asukoha järgi ... | 28 |
| Koguandmete vaatamine | 20 | Ringide märkimine vahemaa järgi .. | 29 |
| Andmete saatmine Garmin Connect-i.. | 20 | Automaatse kerimise kasutamine | |
| Garmin Connect..... | 20 | (Auto Scroll)..... | 29 |
| Seadme lisavõimalused..... | 21 | Liikumismärkuande muutmise | 29 |
| Sõidu saatmine nutitelefoni | 22 | Süsteemiseaded..... | 30 |
| Ajaloo kustutamine | 22 | GPS seaded | 30 |
| Andmete salvestamine | 23 | Ekraaniseaded | 31 |
| Andmete salvestamise sätted | 23 | Andmete salvestamise seaded | 31 |
| Andmehaldus | 23 | Möötühikute muutmise | 31 |
| Seadme ühildamine arvutiga | 24 | Konfiguratsiooniseaded | 32 |
| Andmete teisaldamine arvutisse | 24 | Keeleseaded..... | 32 |
| Failide kustutamine..... | 24 | Tooniseaded | 32 |
| USB-kaabli lahtiühendamine | 25 | Aja vöödid | 32 |
| Seadme kohandamine | 25 | Teave seadme kohta | 32 |
| Profilid | 25 | Tehnilised andmed..... | 32 |
| Rattaprofilii uuendamine | 26 | Edge tehnilised andmed | 32 |
| Tegevusprofilii uuendamine..... | 26 | Pulsivöö tehnilised andmed | 33 |
| Kasutajaprofilii seadistamine | 27 | GSC 10 tehnilised andmed | 33 |
| Eluaegne sportlane (Lifetime Athletes) | | Seadme hooldus..... | 34 |
| | 27 | Seadme puhastamine..... | 34 |
| Bluetooth sätted | 27 | Pulsivöö hooldus..... | 34 |
| Treeningseaded..... | 27 | Pulsivöö aku | 34 |
| Andmeväljade kohandamine | 27 | Pulsivöö aku vahetamine..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| GSC 10 aku vahetamine | 35 |
| Veotsing | 36 |
| Seadme taaskäivitamine..... | 36 |
| Tehaseseadete taastamine | 36 |
| Aku tööea pikendamine | 36 |
| Taustavalguse intensiivsuse muutmine..... | 36 |
| Taustavalguse tööaja muutmine..... | 37 |
| Auto Power Down funktsiooni kasutamine..... | 37 |
| Puutetundliku ekraani kalibreerimine.... | 37 |
| Puutetundliku ekraani lukustamine..... | 37 |
| Ekraani lukust vabastamine..... | 37 |
| Lisainformatsioon | 37 |
| Temperatuuri mõõtmised | 37 |
| Seadme kohta käiva info vaatlemine | 38 |
| Tarkvara uuendamine | 38 |
| Lisa..... | 38 |
| Seadme registreerimine..... | 38 |
| Andmeväljad..... | 38 |
| Pulsitsoonid..... | 43 |
| Ratta suurus ja ümbermõõt | 43 |
| Software License Agreement..... | 45 |
| Indeks | 46 |

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

Toote hoiatuste ja muu olulise informatsiooni kohta leiad teavet toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Enne treeningprgrammi alustamist või treeningprogrammi muutmise korral konsulteerige oma raviarstiga.

Alustamine

Seadme esmakordsel kasutamisel teostage selle seadistamiseks ning põhiomadustega tutvumiseks alljärgnevad toimingud.

- 1 Paigaldage seade ratta külge kasutades standartset hoidikut (lk 2) või etteulatuvat hoidikut (lk 3).
- 2 Lülitage seade sisse (lk 4).
- 3 Leidke satelliidiühendus (lk 6).
- 4 Minge jalgrattaga sõitma (lk 6).
- 5 Laadige seadme akud (lk 1).
- 6 Registreerige seade (lk 38).
- 7 Laadige andmed sõidu kohta üles kasutades Garmin Connect™ (lk 20).

Seadme laadimine

Tähelepanu!

Korrosiooni vältimiseks kui vatage mini-USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

Seade on varustatud liitium-ioon akuga, mida on võimalik laadida kasutades tavalist seinakontakti või ühendades seadme arvuti USB pesaga.

NB! Seade laeb ainult temperatuurivahemikus 0° kuni 45°C.

- 1 Tõmmake ilmastiku kindel klapp
① mini-USB ava eest ära ②.



- 2 Ühendage USB kaabli väikesem ots mini-USB pesaga.
- 3 Ühendage teine USB kaabli ots AC adapteri või arvuti USB pesaga

- Ühendage AC adapter tavalise seinakontaktiga.
Vooluallikaga ühendades lülitub seade sisse.
- Laadige seade täielikult täis.
Täiesti täis laetud aku tööaeg võib ulatuda 15 tunnini.

Teave aku kohta

HOIATUS

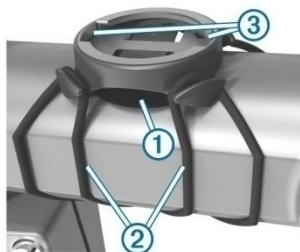
Toode sisaldab liitium-ioonakut. Toote hoiatuste ja muu olulise informatsiooni kohta leiate teavet toote karbis olevast juhendist Tähtis ohutus- ja tootealane teave.

Standardse hoidiku paigaldamine

Parima GPS signaali vastu võtmiseks paigaldage seadme hoidik nii, et Edge esiopts oleks suunatud tae va poole. Hoidik on võimalik paigaldada ratta lenkstangile või varrele.

- Valige Edge hoidiku paigaldamiseks turvaline koht, kus seade ei sega ohutut rattaga liiklemist.

- Asetage kummist ketas ① rattahoidiku tagumisele küljele. Kummist ketas ühildub hoidiku tagaküljega ja hoiab seda paigal.



- Pange hoidik ratta varrele.
- Kinnitage hoidik kindlalt kahe kummiga ②.
- Joondage Edge tagaküljel olevad sakid hoidikul olevate sisselõigetega ③.
- Vajutage seadet õrnalt allapoole ja keerake päripäeva, kuni seade hoidiku külge lukustub.



Etteulatuva hoidiku paigaldamine

- 1 Valige Edge hoidiku paigaldamiseks turvaline koht, kus seade ei sega ohutut rattaga liiklemist.
- 2 Kasutage kruvi ① eemaldamiseks kuuskant võtit. See kruvi hoiab koos lenkstangi ümber käivat kinnitust ②.



- 3 Kui soovite muuta hoidiku suunda, eemaldage hoidiku tagaküljelt kaks kruvi ③, keerake hoidik sobivasse suunda ④ ja keerake kruvid tagasi sisse.

- 4 Kui lenkstangi diameeter on 26mm, siis pange kummist ketas lengstangi ümber.

- 5 Pange lengstangi ümber käiv kinnitus kummiketta või lengstangi peale (31.8 mm diameeter).

- 6 Keerake kruvi kinni.

Kontrollige perioodiliselt kruvi pingulolekut.

- 7 Joondage Edge tagaküljel olevad sakid hoidikul olevate sisselõigetega ⑤.




- 8 Vajutage seadet õrnalt allapoole ja keerake päripäeva, kuni seade hoidiku külge lukustub.

Edge eemaldamine hoidiku küljest

- 1 Keerake seadet päripäeva, et see hoidiku küljest vabastada.
- 2 Võtke Edge hoidiku küljest ära.




Seadme sisselülitamine

Seadme esmakordsel sisselülitamisel küsitakse teie käest süsteemiseadete ja profiilide konfigureerimise kohta (lk 25).

- 1 Hoia .
- 2 Järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- 3 Kui seadmega on kaasas pulsivöö ja GSC™ 10, siis aktiveerige konfiguratsiooni ajaks ANT+™ sensorid. Lisainformatsioon ANT+ sensorite kohta lk 13.


Nupud





| | | |
|---|---|---|
| ① |  | Vajutage taustvalguse sisse-või väljalülitamiseks. Hoidke all seadme sisse-või väljalülitamiseks. |
| ② |  | Vajutage ringi märkimiseks. |
| ③ |  | Vajutage taimeri sisse-ja väljalülitamiseks. |

Töölaua ülevaade

Töölaual on võimalik saada kiire ülevaade kõikidest Edge funktsioonidest.

| | |
|---|--------------------------------------|
|  ➔ | Valige jalgrattaprofiili muutmiseks. |
| RIDE | Valige sõitu alustades. |

| | |
|---|---|
| Road > | Valige tegevusprofiili muutmiseks. |
|  | Valige ajaloo, radade ja teeningute nägemiseks. |
|  | Valige süsteemi menüü nägemiseks. |

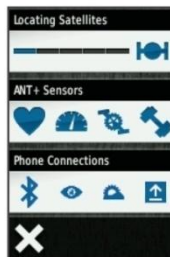
Puutetundliku ekraani kasutamine

- Siis kui taimer töötab (näiteks sõidu ajal), on võimalik ekraanile koputades kasutada seadeid ja otsimisfunktsiooni.
- Valige ✓ muudatuste salvestamiseks ja leheküljelt lahkumiseks.
- Valige ✕ lehekülje sulgemiseks ja eelmisele leheküljele naasmiseks.
- Valige ↶ eelmisele leheküljele naasmiseks.
- Valige 🏠 töölaualle naasmiseks.
- Valige ⬆ ja ⬇ lehekülje kerimiseks.
- Valige (••) ühenduste lehekülje vaatlemiseks.
- Valige ✕ kirje kustutamiseks.

Ühenduste lehekülg

Ühenduste leheküljel kuvatakse andmed satelliitsignaali, ANT + sensorite ja teie nutitelefoni kohta.

Valige töölaua ülemises ääres olev statusriba.



Kuvatakse ühenduste lehekülg. Icoon vilgub, kui ühendust seadmega otsitakse. Igale erinevale ikoonile vajutades on võimalik muuta selle seadeid.

Taustavalguse kasutamine

- Taustavalguse saab sisse lülitada igal ajal, vajutades ükskõik millisele osale ekraanist.
- Valige ☰ taustavalguse heleduse ja väljalülitusaja muutmiseks.



Satelliitsignaali vastuvõtmine

Enne kui saate GPS-i navigeerimisel ja radade salvestamisel kasutada tuleb satelliitsignaali vastu võtta. Seade peab olema satelliitsignaali vastuvõtmiseks väljas, eelistatavalt lagedal alal. Kellaeg ja kuupäev põhinevad GPS asukohale ja kuvatakse automaatselt.

- 1 Minge välja, avatud taevalaotusega alale.
Seadme esiosa peaks olema suunatud taeva poole.
- 2 Valige töölaual **RIDE**.

- 3 Oodake kuni seade saavutab ühenduse satelliitidega. Selleks võib kuluda 30–60 sekundit.

NB! Ärge alustage liikumist enne, kui pole ilmunud taimeri lehekülj (lk 6).

Treening

Jalgrattaga sõitmine

Enne kiiruse ja vahemaa salvestamist peab seade vastu võtma satelliitsignaali (lk 6) või ühildama seadme sobiva ANT +sensoriga.

NB! Ajalugu salvestatakse ainult siis, kui taimer käib

- 1 Valige töölaual **RIDE**.
- 2 Oodake, kuni seade leiab satelliitsignaali.
- 3 Valige ► taimeri käivitamiseks.

| | |
|--|---|
| Time 01:08:43 | |
| Speed 18.2 <small>mi/h</small> | |
| Distance 20.23 <small>mi</small> | |
| Cadence 83 <small>rpm</small> | Heart Rate 163 <small>b/min</small> |

- 4 Tõmmake näpuga üle ekraani, et näha teisi andmelehekülgi.
- 5 Koputage ekraanile, et näha taimeri ülevaadet.
- 6 Valige ► taimeri peatamiseks.
- 7 Valige salvestamiseks **Save**.


Märkuanded

Märkuandeid saab kasutada, et seade teavitaks teid teatud ajavahemiku, vahemaa, kalorsuse, pulsi, rütmi või võimuse eesmärkide saavutamise kohta. Märkuanded salvestatakse aktiivse profiili alla.

Vahemikuhoiatuse seadmine

Kui teil on olemas lisaseadmena pulsivöö, GSC 10 või pedaalipõhine ratta võimsusandur, saate seada hoiatuse, mis annab teile märku, kui olete

seatud numbri vahemikust väljas. Näiteks saate panna vahemikuhoiatuse, et seade teavitaks teid, kui teie pulss on alla 60 löögi minutis või üle 210 löögi minutis. Samuti saate kasutada vahemikuhoiatuse jaoks treeningtsoone (lk 13).

- 1 Valige töölaualt  >
Activity Profiles.
- 2 Valige profiil.
- 3 Valike märkuanded **Alerts**.
- 4 Valige **Heart Rate** (pulss) **Cadence** (rütm) või **Power** (võimsus).
- 5 Lülitage hoiatus sisse.
- 6 Sisestage tsoonide miinimum ja maksimum väärtused.
- 7 Valige ✓.

Iga kord kui ületate või jääte allapoole seatud väärtusi ilmub teade. Samuti hoiatab seade teid sellises olukorras piiksuva tooniga (juhul kui toonid on aktiveeritud, lk 32).

Korduva märkuande seadmine

Korduv märkuanne annab teile teada, kui seade salvestab mingi kindla väärtuse või intervalli. Näiteks saab seada nii, et seade annab märku iga 30 minuti möödudes.

- 1 Valige töölaualt  **Activity Profiles**.
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Alerts** (märguanded).
- 4 Valige **Time** (aeg) **Distance** (vahemaa) or **Calorie** (kalorid).
- 5 Lülitage märguanne sisse.
- 6 Sisestage väärtus.
- 7 Valige .

Iga kord, kui jõuate hoiatuseks määratud väärtuseni, ilmub teade. Seade hoiatab teid piiksuva tooniga, kui toonid on aktiveeritud (lk 32).


Treening

Võimalik on luua erinevaid treeninguid, milles on määratud soovitud tulemused iga treeningetapi kohta ning samuti erinevate vahemaade, aja ja kalorite kohta. Treeninguid saab luua kasutades Garmin Connect-i, lisades need oma seadmesse. Treeninguid saab luua ja salvestada ka enda seadmes.



Garmin Connect abil on võimalik treeninguid ette planeerida neid oma seadmesse salvestada ning neid oma graafikusse sobitada.

Veebitreeningu järgimine

Enne kui saate Garmin Connect-ist treeningu alla laadida, peate looma Garmin Connect konto (lk 20).

- 1 Ühendage seade arvutiga.
- 2 Minge veebilehele www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Looge uus treening.
- 4 Valige **Send to Device**.
- 5 Ühendage seade arvuti küljest lahti ja lülitage seade sisse.
- 6 Valige  **Workouts**.
- 7 Valige treening.
- 8 Treeningu käimapanemiseks valige **Do Workout**.


Treeningu loomine

- 1 Valige töölaualt  **Workouts** .
- Avaneb uus treening. Alguses avaneb treening vaikimisi seadetega, seda treeningut on võimalik kasutada näiteks soojenduse tegemiseks.
- 2 Valige **Name** ja sisestage sobiv treeningu nimi.
- 3 Uue treeningsammu lisamiseks valige **Add New Step**.
- 4 Treeningsammu muutmiseks valige **Edit Step**.


- 5 Valige **Duration** (kestvus), et täpsustada treeningsammu mõõtmiseks sobivad ühikud. Näiteks valides **Distance** lõpeb samm teatud vahemaa tagant.
Valides **Open**, ja vajutades saate  sammudele igal ajal lõpetada.
- 6 Vajaduse korral lisage **Duration** väljale väärtus.
- 7 Valige **Target**, et määrata iga treeningsammu jaoks eesmärk. Näiteks püsiva pulsi hoidmise eesmärgi seadmiseks ühe treeningsammu vältel valige **Heart Rate**.
- 8 Vajadusel määrake treeningsooni väärtused või sisestage sobiv väärtusvahemik. Näiteks saab valida pulsisooni. Iga kord kui pulsus ületab või jääb alla valitud pulsisooni väärtusest annab seade tooniga märku ja kuvab sellekohase teate.
- 9 Vajadusel valige  **Rest Lap** andmeväljal. See on nn. puhkuse ring, kus andmed salvestatakse ja taimer jätkab tööd.
- 10 Valige  treeningsammu salvestamiseks.
- 11 Valige  treeningu salvestamiseks.

Treeningsammude kordamine

Enne kui saate treeningsamme korrata, peate looma treeningu, mis sisaldaks vähemalt ühte treeningsammu.

- 1 Valige **Add New Step** (lisa uus samm).
- 2 Valige **Duration** (kestvus).
- 3 Valikud:
 - Valige **Repeat** treeningsammu kordamiseks ühel või mitmel korral. Näiteks saab ühte 5km pikkust treeningsammu korrata 10 korda.
 - Valige **Repeat Until** treeningsammu kordamiseks teatud vahemiku vältel. Näiteks saab 5 km treeningsammu korrata 60 minuti vältel või kuni pulsus jõuab 160 lööginäidisele minutis.
- 4 Valige **Back to Step** (tagasi sammule) ja valige kordamiseks treeningsamm.
- 5 Valige  sammude salvestamiseks.

Treeningu alustamine

- 1 Valige töölaualt  **Workouts**.
- 2 Valige sobiv treening.
- 3 Valige **Do Workout** (alusta treeningut).

Treeningu alustamisel näitab seade igat treeningsammu, eesmärki (kui seatud) ja hetke treeningu andmeid. Hoiatusheli annab märku, kui olete treeningsammu lõpetamas. Kuvatakse teade, mis näitab järgmise treeningsammu algusaega või vahemaad.





Treeningu peatamine

- Valides igal ajal  saab treeningsammu peatada.
- Valides igal ajal  saab taimerit seisma panna.
- Valides igal ajal  >  > **Workouts** > **Stop Workout** saab treeningu lõpetada.

Treeningu redigeerimine

- 1 Valige töölaualt  > **Workouts**.
- 2 Valige muutmiseks soovitud treening.
- 3 Valige .
- 4 Valige treeningsamm ja **Edit Step** (muuda treeningsammu).
- 5 Muutke treeningsammu omadusi ja valige .
- 6 Valige  treeningu salvestamiseks.

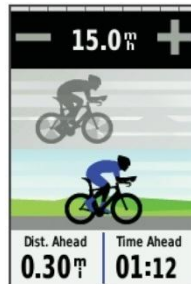
Treeningu kustutamine


- 1 Valige töölaualt  > **Workouts**.
- 2 Valige treening, mida soovite kustutada.
- 3 Valige  >  > .

Virtual Partner® kasutamine

Virtual Partner (ehk virtuaalne kaaslane) on treeningu abivahend, mis aitab teil treeningeesmärke saavutada.

- 1 Minge jalgrattaga sõitma.
- 2 Kerige Virtual Partner lehekülge, et näha, kes on juhtpositsioonil.



- 1 Vajadusel vajuta  ja  Virtual Partner (virtuaalse kaaslane) kiiruse muutmiseks sõitmise ajal.

Rajad

Varasemalt salvestatud tegevuse

kasutamine: Võimalik on kasutada varasemalt salvestatud rada. Näiteks saate salvestada ja järgida tööle minekuks jalgrattarada.

Varasemalt salvestatud tegevusega

võidu sõitmine: Salvestatud rada saab järgida ning üritada varasemalt saavutatud tulemusi korrata või ületada. Näiteks, kui algselt läbiti rada 30 minutiga, siis on teil võimalus võidu sõita virtuaalse kaaslasega (Virtual Partner), proovides saada tulemust, mis jääb alla 30 minuti.

Olemasoleva raja järgimine Garmin

Connect-ist: Saate saata raja oma seadmesse Garmin Connect vahendusel. Kui rada on juba seadmesse salvestatud, saate seda uuesti läbida ja paremaid tulemusi taga ajada.

Raja loomine seadmes

Enne kui saate rada luua, peab seadmes olemas salvestatud GPS rajaandmetega ajalugu.

1 Valige töölaualt  **Courses** > **+**.

2 Valige tegevus, millele loodav rada baseerub.

3 Sisestage raja nimi.

4 Valige .

Rada ilmub nimekirja.

5 Valige rada ja vaadeldge raja andmeid.

6 Vajadusel valige **Settings** (seaded), et redigeerida raja funktsioone.

7 Valige  > **RIDE**.

Veebist allalaetud rada

Enne kui saate Garmin Connect-ist treeningu alla laadida, peate looma Garmin Connect konto (lk 20).

1 Ühendage seade arvutiga.

2 Minge veebiaadressile: www.garminconnect.com.

3 Looge uus rada või laadige alla olemasolev rada.

4 Valige **Send to Device**.



5 Ühendage seade arvuti küljest lahti ja lülitage see sisse.

6 Valige  > **Courses**.


7 Valige sobiv rada.

8 Valige **RIDE**.

Nõuanded treenimiseks kasutades radu



- Raja alustamiseks vajutage  käima, kui treening sisaldab soojendus ja sooritage tavaline treeningsoojendus.
- Jääge soojendust tehes eemale valitud treeningrajast. Soojenduse lõppedes, kui olete valmis alustama treeningut, liikuge rajale. Olles ükskõik mis raja asukohas, ilmub teade.
- NB! Koheselt, kui valite , alustab teie virtuaalne kaaslane (Virtual Partner) raja läbimist ega oota, millal te soojenduse lõpetate.
- Kerige ette kaardileht, et näharajakaarti.
- Rajalt kõrvalekaldumisel ilmub seadme ekraanile teade.

Rajakiiruse muutmine


- 1 Valige töölaualt  > **Courses**.
- 2 Valige rada.

3 Valige **RIDE**.




4 Kerige kuni näete Virtual Partner andmelehekülge.

5   nuppe vajutades saate muuta aja protsentuaalsust, millega peate raja läbima. Näiteks, kui soovite rajaaega parandada 20% võtta tuleb rajakiiruseks valida 120%. See tähendab, et võistlete virtuaalse kaaslasega (Virtual Partner), et läbida 30-minutilise rada 24 minutiga.

Raja peatamine

- 1 Koputage ekraanil, et näha taimeri ülevaadet.
- 2 Valige  > **Courses** > **Stop Course**.

Raja kustutamine

- 1 Valige töölaualt  > **Courses**.
- 2 Valige kustutamiseks rada.
- 3 Valige  > .

Isiklikud kirjed

Sõidu lõpetamisel kuvab seade erinevaid uusi isiklikke saavutusi, mida sõidu ajal saavutasite. Isiklikud kirjed sisaldavad teie kiireimat aega mingil distantsil, pikimat sõitu ja suurimat tõusu sõidul.

Isiklike kirjete taastamine

Isiklike kirjeid on võimalik taastada kuni viimase salvestatud kirjjeni.

- 1 Valige töölaualt  >
Personal Records.
- 2 Valige .
- 3 Valige kirje ja vajutage .


NB! Ühtegi salvestatud tegevust ei kustutata.

Treeningtsoonid

- Pulsitsoon (lk 14)
- Võimsustsoon (lk 18)
- Kiirustsoon (lk 13)

Kiirustsooni määramine

Teie seadmes on mitmeid erinevaid kiirustsoone, alates väga aeglastest kuni maksimumkiirusteni. Need väärtused on seatud vaikimisi ning ei pruugi kattuda teie isiklike saavutustega. Kiirustsoone on võimalik redigeerida seadmes või Garmin Connect-i kasutades.

- 1 Valige töölaualt  > **Training Zones > Speed.**
- 2 Valige treeningtsoon.
Tsoonile on võimalik anda uus nimi.
- 3 Sisestage minimaalsed ja maksimaalsed väärtused kiiruse jaoks.
- 4 Korrake samme 2–3 iga tsooni jaoks.

ANT+ Sensorid

Seadet on võimalik kasutada koos juhtmevabade ANT+ sensoritega. Rohkem informatsiooni seadmega ühilduvate sensorite ja nende ostmise kohta: <http://buy.garmin.com>.

Pulsivöö kasutamine

NB! Juhul, kui teil pole pulsivööd, saab selle sammu vahele jätta.

Pulsivööd peaks kandma otse naha peal, rinnakorvi all. See peaks olema paigutatud piisavalt mugavalt, et püsiks paigas kogu tegevuse vältel.

- 1 Ühendage pulsivöö rihma külge ①.



Garmin-i logod (pulsivöö moodulil ja rihmal) peaksid jääma parema poolega üles.

- 2 Tehke elektroodid märjaks ② ja kinnitage riim nii, et seade jääks tugevalt rihma ja teie keha vahele.



- 3 Kui pulsivöö on kontaktplaat, tehke ka see märjaks.
- 4 Siduge riim enda keha ümber, ühendades see seadme avadega.




Garmin logo peaks jääma parema küljega ülespoole.

- 5 Andmeside aktiveerimiseks tuleks seade ja pulsivöö tuua üksteise raadiusesse, lähemale kui 3 meetrit. Pärast pulsivöö enda külge panemist on see aktiivne ja suudab edastada andmeid.

Pulsitsoonide sätted

Seade kasutab teie kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata teile pulsitsoonid. Vastavalt oma treeningeesmärkidele on võimalik pulsitsoone muuta (lk 15). Kõige täpsema tegevuse kohta käiva info saamiseks määrake oma maksimaalne, minimaalne ja puhkeasendi pulss ja pulsitsoonid.

- 1 Valige töölaualt  **Training Zones > Heart Rate.**

2 Sisestage väärtused, mis näitavad teie maksimum, miinimum ja puhkeasendi pulsi suurust. Tsoonide väärtused uuenduvad automaatselt, kuid neid on võimalik muuta ka ise.

3 Valige **Based On**:

4 Valikud:

- **BPM** kuvab ja laseb muuta tsoone vasta valt südame löökidele minutis.
- **% Max.** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt maksimaalse pulsi suurusest.
- **% HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt puhkeasendi pulsist.

Pulsitsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsitsoone, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Pulsitsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud pulsitsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Pulsitsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökidele protsentidele.

Treeningute eesmärgid

Teades oma pulsitsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut. Puls mõõdab tavapäraselt treeningu intensiivsust.

Kindlates pulsitsoonis treenides suureneb südame-veresoonkonna vastupidavus ja tugevus.

Teades oma südame löögisageduse tsooni, võib see ennetada ületreenimist ja vältida vigastuste ohtu.

Kui olete teadlik oma pulsitsoonidest, saate kasutada tabelit (lk 48), et määrata parim pulsitsoon oma treeningeesmärkide saavutamiseks.

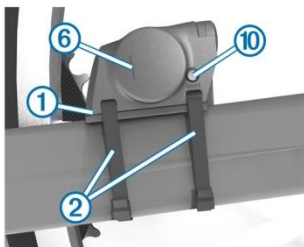
Kui te ei tea oma maksimaalset pulssi, siis saab kasutada internetis olevaid kalkulaatoreid. Samuti on varustatud mõned jõusaalid või tervisekeskused on vastavate testidega, mis määravad teie maksimaalse pulsi.

GSC 10 paigaldamine

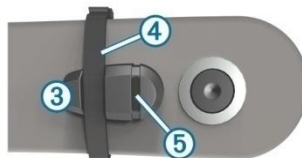
NB! Kui teil ei ole GSC 10 lisaseadet, siis saate selle sammu vahele jätta.

NB! Andmete vastu võtmiseks peavad mõlemad magnetid olema joondatud nende vastavate märgistustega.

- 1 Asetage GSC 10 tagumisele keti toele (käiguvaheti vastas asuvale küljele).
- 2 Stabiilsuse parandamiseks asetage lame kummist padi või kolmnurgakujuline kummist padi GSC 10 ja keti toe vahele.

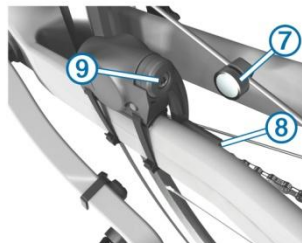


- 3 Kinnitage GSC 10 kahe kaabli kinnitusega liigselt pingutamata.
- 4 Ühendage pedaali magnet vändaga, kasutades liimuvat alust ja kaabli kinnitust.



Pedaali magnet peab olema 5 mm kaugusel GSC 10-st. Märgistus pedaali magnetil peab joonduma märgistusega GSC 10-l.

- 5 Keerake kodara magnet plastikust osast küljest lahti.



- 6 Asetage kodara plastikust osa kumerusse ning pingutage veidi. Kodara magnet võib GSC 10-st eemale suunatud olla, kui sensori võlli ja kodara vahel ei ole piisavalt ruumi.

- Kodara magnet peab olema joondatud märgistusega sensori võllil.
- 7 Lõdvendage sensori võllil olevat kruvi.
 - 8 Liigutage sensori võll kuni 5 mm kaugusele kodara magnetist.
Parema joondamise huvides võite ka GSC 10-t kummagi magneti poole kallutada.
 - 9 Vajutage GSC 10-I Reset nuppu. LED muutub punaseks, siis roheliseks.
 - 10 Sensori joonduse kontrollimiseks liigutage vänta. Punane LED vilgub iga kord, kui pedaali magnet möödub sensorist. Roheline LED vilgub iga kord, kui kodara magnet möödub sensori võllist.
NB! LED vilgub esimesed 60 möödumist nullimise järel. Kui soovite seda kestust pikendada, siis vajutage uuesti **Reset**.
 - 11 Kui kõik on joondatud ja toimib korrektselt, pingutage kaabli kinnitused, sensori võll ja kodara magnet.

Info GSC 10 kohta

GSC 10 seadme poolt edastatud rütmiandmeid salvestatakse pidevalt. Kui GSC 10 seadet ei ole ühildatud, kasutatakse kiiruse ja vahemaa arutamiseks GPS andmeid.

Rütm on väntamine või "pöörlemine", mida mõõdetakse vänta pöörlemise kaudu - vänta pöörlemine minutis (rpm-revolutions of the crank arm per minute). GSC 10 seadmel on kaks sensorit: üks rütmi ja üks kiiruse jaoks.

Andmete keskmistamine rütmi või võimsuse kohta

Nullväärtuste väljajätmist andmete keskmistamisel kasutavad rütmi- või võimusesensorid (lisaseadmed).

Vaikimisi on seadud, et väntamisest pausi tehes tekivad nullväärtused jäetakse arvestusest välja. Sätete muutmiseks vaadake lk 23.


Võimsusanduriga treenimine

Minge www.garmin.com/intosports kolmandate osapoolte ANT+ sensorite nimekirja nägemiseks, mis sobivad kasutamiseks teie seadmega. Lisainfo võimususeanduri kohta on selle lisaseadme kasutusjuhendis.

Kohandage võimsustsoone, et need vastaks teie eesmärkide ja võimete (lk 18). Kasutage alarme (märguandeid), et teavitada end teatud võimsustsooni jõudmise kohta (lk 7). Kohandage võimsusanduri andmevälju (lk 27).

Võimsustsoonide määramine

Tsoonide väärtused on vaikimisi seatud, seega ei pruugi need sobituda teie isiklike võimete. Tsoone on võimalik manuaalselt seadmes muuta või kasutada Garmin Connect-i. Kui teate oma isikliku võimsuslävendit (functional threshold power - FTP), saate selle sisestada ja teile arvutatakse võimsustsoonid automaatselt.

- 1 Valige töölaualt  > **Training Zones > Power.**
- 2 Sisestage FTP väärtus.
- 3 Valige **Based On:**



4 Valikud:

- **Watts** võimaldavad vaadelda ja muuta võimsustsoone vattides.
- **% FTP** võimaldab muuta võimustsoone protsendina võimsuslävendist lähtudes.

Võimsusanduri kalibreerimine

Enne, kui saate võimsusandurit kalibreerida, peab see olema korralikult installeeritud, ühildatud GPS seadmega ja salvestama aktiivselt andmeid.

Täpsema kalibreerimise kohta käiva info saate võimsusanduri kasutusjuhendust.

- 1 Valige töölaualt .
- 2 Valige **Bike Profiles** (rattaprofiilid).
- 3 Valige profiil.
- 4 Valige  > **Calibrate** (kalibreeri).
- 5 Hoidke võimsusandur aktiivsena kuni ilmub teade.
- 6 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

ANT+ sensorite ühildamine seadmega

Enne ühildamist peab pulsivöö või sensori peale panema/ paigaldama.

Ühildamine on näiteks ANT + juhtmevaba sensori ühendamine näiteks pulsivöö ühildamine teie Garmin seadmega.

- 1 Seade ja sensor peavad ühildamise ajal olema üksteisele lähemal kui 3 meetrit. **NB!** Hoidke ühildamise ajal teistest ANT + sensoritest 10 meetri kaugusele.
- 2 Valige töölaualt ✖ > **Bike Profiles**
- 3 Valige sobiv profiil.
- 4 Valige ühildamiseks sensor.
- 5 Sensori otsimiseks valige **Search**.

Kui sensor on teie seadmega ühildatud, on sensori staatuseks **Connected**. Andmeväljade muutmisel on võimalik kuvada sensori andmeid.

Pulsivöö ühildamine

Enne ühildamist peate pulsivöö enda külge kinnitama.

- 1 Seade ja sensor peavad ühildamise ajal olema üksteisele lähemal kui 3 meetrit. **NB!** Hoidke ühildamise ajal teistest ANT + sensoritest 10 meetri kaugusele.

- 2 Valige ✖ > **Heart Rate > Enable > Search**.

Kui pulsivöö on teie seadmega ühildatud, on selle sensori staatuseks **Connected**.

Kaalu kasutamine

Kui teil on lisaseadmena olemas ANT + ühildavusega kaal, siis saab sead sealt tulemusi lugeda.

- 1 Valige töölaualt ✖ > **Weight Scale**.

Kaalu leidmisel ilmub teade.

- 2 Seiske märguande peale kaalule.

NB! Kui kasutate digitaalset analüüskaalu, võtke ennast paljajalu, et kaal saaks mõõta kõik vajalikud andmed keha kohta.

- 3 Astuge märguande peale kaalult maha.

Nõuanne: Vea korral astuge kaalult maha. Astuge märguande peale tagasi kaalule.


Ajalugu

Ajalugu sisaldab andmeid aja, vahemaa, kalorite, ringiandmete, kõrguse ja ANT + lisasensorite kohta.

NB! Ajalugu ei salvestata, kui taimer ei tööta või on pausile pandud.

Kui seadme mälu saab täis, ilmub sellekohane teade. Seade ei kustuta ega kirjuta automaatselt teie salvestatud andmeid üle. Laadige jalgrattasõitute kohta käiv ajalugu perioodiliselt üles, kasutades Garmin Connect-i.

Sõiduandmete vaatlemine

- 1 Valige töölaualt  >
Rides.
- 2 Valige **Last Ride** või **All Rides**.
- 3 Valige sobiv valik.

Koguandmete vaatamine

Kõiki Edge seadmesse salvestatud andmeid on võimalik vaadelda; nendes sisalduvad jalgrattasõitute korrad, nendeks kulunud aeg, vahemaad ja kulutatud kalorit.

Valige töölaualt  >
Totals.

Andmete saatmine Garmin Connect-i

Tähelepanu!

Korrosiooni vältimiseks kuivatage mini-USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

- 1 Eemaldage mini-USB pesa  eest ilmastikukindel klapp .



- 2 Ühendage USB kaabli väikesem ots mini-USB pesaga.
- 3 Ühendage USB teine arvuti USB pesaga.
- 4 Minge www.garminconnect.com.
- 5 Valige Getting Started.
- 6 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

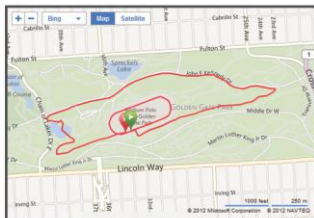
Garmin Connect

Garmin Connect vahendusel on võimalik olla ühenduses oma sõprade tegevistega. Garmin Connect-iga on võimalik jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja sõpru tegevustes julgustada.

Salvestage oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmune, kõndimine, ujumine, matkad, jalgrattasõidud ja muu. Konto saab luua: www.garminconnect.com/start.

Salvestage tegevused: Pärast seadmega tegevuse läbimist ja salvestamist on see võimalik üles laadida Garmin Connect-i, säilitades andmeid nii pikalt kui soovite.

Andmete analüüsimine: Võimalik on vaadelda tegevuste kohta käivaid detailseid andmeid, milleks on aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, põletatud kalorit, kaart, tempo- ja kiirusegraafikud ja muudetavad raportid.



Treeningu planeerimine: Võimalik on valida treeningeesmärk ja laadida alla igapäevane treeningplaan.

Tegevuste jagamine: Võimalik on jälgida sõprade tegevusi ning postitada tegevuste kohta käivaid linke sotsiaalvõrgustikesse.

Seadme lisavõimalused

Edge seadmel on mitmeid lisavõimalusi, kui seade ühendada Bluetooth® abil nutitelefoniga. Rohkem infot Edge lisavõimaluste kohta: www.garmin.com/intosports/apps.

NB! Edge seade peab olema ühenduses Bluetooth-i kasutava nutitelefoniga, et saaks lisavõimalusi kasutada.

Reaalajas jälgimine: Võimaldab sõpradel ja perel jälgida teie võidusõite või treeninguid reaalajas. Saate jälgijaid vaatama kusunda kasutades e-maili või sotsiaalvõrgustikke, andes inimestele võimaluse näha reaalaja andmeid teie kohta Garmin Connect jälgimise lehel.

Tegevuste üleslaadimine Garmin Connect-i: Saadab andmed automaatselt Garmin Connect-i, kohe pärast seda kui olete lõpetanud tegevuse salvestamise.

Teekondaade ja treeningute

allalaadimine **Garmin Connect-ist:**

Võimaldab otisida sobivaid tegevusi Garmin Connect-ist, kasutades oma nutitelefoni, saates need oma seadmesse, et saaksite treeninguid või teekondi ise läbida.

Sotsiaalvõrgustikes tegevuste

jagamine: Võimaldab postitada teate läbitud tegevuse kohta sotsiaalvõrgustiku lehele, pärast seda kui olete lisanud tegevuse Garmin Connect-i.

Ilmateated: Saadab reaalaaja teateid ilmastikutingimuste kohta teie seadmesse.

Edge seadme ühildamine nutitelefoni
Edge seadet saab ühildada Apple® või Android™ nutitelefoni. Selleks on vaja Garmin Connect app-i.



- 1 Edge seade ja nutitelefoni peavad olema üksteisele lähemal kui 10 meetrit.
- 2 Valige Edge seadme  > **Bluetooth** > **Enable** > **Pair Smartphone**.
- 3 Lülitage nutitelefoni tööle Bluetooth. Avaneb nimekirja lähedalasuvatest Bluetooth-i kasutatavatest seadetest.
- 4 Valige nimekirjast Edge.

- 5 Tehke kindlaks, et mõlemas seadmes oleks kasutusel sama salasõna.


Nüüd on võimalik kasutada Garmin Connect Mobile nutitelefoni lisavõimalusi.

Sõidu saatmine nutitelefoni

Enne sõidu saatmist peate installima ka avama Garmin Connect Mobile app-i ja ühildama Edge seadme nutitelefoni (lk 27).

- 1 Valige töölaualt  > **Rides**.
- 2 Valige sõit, mida soovite nutitelefoni saata.
- 3 Valige .

Ajaloo kustutamine

- 1 Valige töölaualt  > **Delete**.
- 2 Valikud:
 - **All Rides** kustutab ajaloost kõik salvestatud tegevused.

- **Old Rides** kustutab tegevused, mis on salvestatud rohkem kui üks kuu tagasi.
- **All Totals** nullib salvestatud vahemaade ja aja koguhulga. **NB!** See ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.
- **All Courses** kustutab kõik rajad, mille olete seadmesse salvestanud või alla laadinud.
- **All Workouts** kustutab kõik treeningud, mille olete seadmesse salvestanud või alla laadinud .
- **All Personal Records** kustutab kõik seadmesse isiklikult salvestatud andmed
- **NB!** See ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

3 Valige ✓.

Andmete salvestamine

Seade kasutab tarka andmete salvestamist. Seade salvestab põhipunktid, kus te muudate suunda, kiirust või muutub teie pulss.

Kui võimsusandur on seadmega ühildatud, siis salvestatakse punkte iga sekundi jooksul.

See võimaldab saada detailse salvestuse rajast, kuid kasutab ära rohkem seadme vaba mälu.

Andmete keskmiste väärtuste rütmi ja jõu kohta vaadake infot lk 17.

Andmete salvestamise sätted

Valige ✖ > **System** > **Data Recording**.

Recording Interval: Määrab, kuidas seade andmeid salvestab. **Smart** salvestab andmeid põhipunktid, kus muudate suunda, kiirust või muutub pulss.

1Sec. salvestab andmeid iga sekundi järel. See loob detailse ülevaate tegevusest, kuid koormab mälu mahtu kuna salvestatakse rohkem andmeid.

Data Averaging: Andmete keskmistamine, määrab, kas salvestatakse rütmi või võimuseandmetesse 0 väärtused sellest ajast, kui pedaale ei vändata.

Andmehaldus

NB! Seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT®-ga. See ei ühildu ka Mac®, OS10.3 ja varasema versiooniga.

Seadme ühildamine arvutiga

Tähelepanu!

Korrosiooni vältimiseks kuivatage mini-USB-port, ilmastikukaitse ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist.

- 1 Eemaldage mini-USB ava eest ilmastikukindel klapp.
- 2 Ühendage USB kaabli väiksem ots mini-USB avaga.
- 3 Ühendage USB kaabli suurem ots arvuti USB avaga.
Teie seade ja mälukaart (vabalt valitav) ilmuvad My Computer'is (Minu arvuti) Windows computer (Windows'i arvutid) all eemaldatava seadmena või Mac arvutites paigaldatud köidetena.

Andmete teisaldamine arvutisse

- 1 Ühendage seade arvutiga (lk 24).
Teie seade ja mälukaart (vabalt valitav) ilmuvad My Computer'is (Minu arvuti) Windows computer (Windows'i arvutid) all eemaldatava seadmena või Mac arvutites paigaldatud köidetena.

NB! Mitme võrgukaardiga arvutites ei pruugi draivid olla kuvatud. Probleemi lahendamiseks peaks abi otsima operatsioonisüsteemi abifailist.

- 2 Sirvige arvutis, et leida failikaust.
- 3 Valige sobiv fail.
- 4 Valige **Edit > Copy**.
- 5 Avage Garmin või mälukaart, kuhu andmed salvestada.
- 6 Valige **Edit > Paste**.
Kopeeritud fail on teie failinimekirjas seadme mälus või mälukaardi mälus.

Failide kustutamine

Tähelepanu!

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifailide, mida ei tohi kustutada.

- 1 Ava **Garmini** ketas või köide.
- 2 Vajadusel ava kaust või köide.
- 3 Vali fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kõi de, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teisaldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet lahti ühendada.

1 Lõpetage toiming:

- Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
- Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.

2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Seadme kohandamine

Profiilid

Edge võimaldab mitmel erineval viisil seadet kohandada, sealhulgas teie profiile. Profiilid kujutavad endast seadistuste kogu, mis optimeerivad seadet vasta valt sellele, kuidas te seda kasutate.

Näiteks kasutatakse erinevad sätted treenimise ja mägijalgrattasõidu puhul.

Kui kasutate profiili ning te muudate andmeväljade või mõõtühikute seadistust, siis salvestatakse muudatused automaatselt profiili osana.

Bike Profiles: Rattaprofiilid. Igale rattale on võimalik luua erinev profiil, mis sisaldab valikulisi ANT + sensoreid, ratta kaalu, rataste läbimõõtu, odomeetri väärtust ja vända pikkust.

Activity Profiles: Tegevusprofiilid. Igat sorti jalgrattasõidule on võimalik luua erinev profiil. Näiteks saab luua treeningu, võidusõidu või mägijalgrattasõidu profiili. Tegevusprofiil sisaldab endas andmevälju, treeningsoone (pulss, kiirus), märguandeid, treeningseadeid (**Auto Pause**, **Auto Lap**) ning navigeerimise seadeid.

User Profile: Kasutajaprofiil. Saate täiendada andmeid oma soo, vanuse, pikkuse, kaalu ning eluäegse sportlase (lifetime athlete) kohta. Seade kasutab neid andmeid, et arvutada täpseid sõiduanmeid.

Rattaprofiili uuendamine

Kohandada on võimalik 10 erinevat rattaprofiili. Seade kasutab andmeid kaalu, odomeetri väärtuse, rataste läbimõõdu ja vända pikkuse kohta, et arvutada täpseid sõiduandmeid.


- 1 Valige töölaualt  >
Bike Profiles.
- 2 Valikud:
 - Valige profiil.
 - Valige **+** uue profiili lisamiseks.
- 3 Sisestage ratta nimetus.
- 4 Vajadusel muutke profiili nime ja pilti.
- 5 Kui kasutate kiiruse ja rütmi või võimsussensoreid, tehke valik:
 - **Wheel Size > Automatic** arvutab automaatselt rataste läbimõõdu kasutades GPS vahemaad.
 - **Wheel Size > Custom** saate sisestada rataste läbimõõdu. Rataste läbimõõdu ja ümbemõõdu kohta on info lk 43.
 - Valige **Crank Length > Automatic** vända kõrguse arutamiseks kasutades GPS vahemaad.

- Valige **Crank Length > Custom** vända kõrguse sisestamiseks.

Kõik tehtud muudatused salvestatakse aktiivse profiili alla

Tegevusprofiili uuendamine

Saate muuta viite tegevusprofiili. Saate kohandada andmevälju kindla tegevuse või reisi jaoks.


- 1 Valige töölaualt  >
Activity Profiles.
- 2 Valikud:
 - Valige profiil.
 - Valige **+** uue profiili lisamiseks.
- 3 Vajadusel muutke profiili nime ja pilti.
- 4 Valikud:
 - **Training Pages** saate muuta andmevälju-ja lehekülgi (lk 27).
 - **Alerts** muudab treeningute hoiatusi (märguandeid), lk 7.
 - **Auto Pause** pausi muutmiseks, kui taimer automaatselt peatub (lk 28).

- **Auto Lap** määrab ringide kuvamise (lk 28).
- **Auto Scroll** abil saate muuta treeninglehekülgede andmeid samal ajal kui taimer töötab (lk 29).

Kõik tehtud muudatused salvestatakse aktiivse profiili alla.

Kasutajaprofiili seadistamine

Saate täiendada andmeid teie soo, kehakaalu, vanuse, pikkuse ja eluaegse sportlase (lifetime athlete) kohta. Seade kasutab neid andmeid, et arvutada täpseid sõiduandmeid.

1 Valige töölaualt  >
User Profile.

2 Sisestage andmed.

Eluaegne sportlane (Lifetime Athletes)

Eluaegse sportlase all mõeldakse seda, et olete treeninud intensiivselt mitmeid aastaid järjest (v.a. väiksemad vigastused) ja puhkeasendis oleku südame löögisageduste kiirus on 60 lööki minutis (bpm) või vähem.

Bluetooth sätted

Valige  > **Bluetooth.**

Enable: Lülitab Bluetooth juhtmevaba ühenduse sisse. **NB!** Teised Bluetooth seaded ilmuvad ainult siis kui Bluetooth on sisse lülitatud.

Friendly Name: Võimaldab sisestada nime, mis tuvstab teie seadme Bluetooth juhtmevaba ühenduse kasutamise jaoks.

Pair Smartphone: Ühendab teie seadme sobiva nutitelefoni, mille Bluetooth ühendus on sisse lülitatud.

Treeningseaded

Järgnevad valikud ja sätted võimaldavad kohandada seadet vastavalt teie treeningute eesmärgile ja vajadusele. Tehtud muudatused seadetes salvestatakse tege vusprofiili alla. Näiteks saab võidusõidu profiili jaoks salvestada alarme, mägiljalgratta sõidu jaoks saab kohandada Auto Lap® funktsiooni.

Andmeväljade kohandamine

Tegevusprofiilide andmevälju on võimalik muuta ja kohandada (lk 25).


1 Valige töölaualt  >
Activity Profiles.

- 2 Valige muutmiseks tegevusprofiil.
- 3 Valige Training Pages.
- 4 Valige andmeväli (data page).
- 5 Vajadusel lubage andmeväljade kuvamine.
- 6 Valige andmeväljade hulk, mida soovite leheküljel näha.
- 7 Valige ✓.
- 8 Valige muutmiseks andmeväli.
- 9 Valige ✓.

Auto Pause kasutamine

Auto Pause® peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetate liikumise või kiirus langeb alla eelmääratud väärtuse. See on kasulik, kui teie marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

NB! Ajalugu ei salvestata kui taimer on peatatud või pausile pandud.

- 1 Valige töölaualt  > **Activity Profiles.**
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Auto Pause** > **Auto Pause Mode.**

4 Valikud:

- **When Stopped** paneb taimeri pausile automaatselt siis, kui te lõpetate liikumise.
- **Custom Speed** paneb taimeri pausile automaatselt, siis kui teie kiirus langeb alla ettemääratud väärtuse.
- Vajadusel kohandage valikulisi aja andmevälju (lk 27).

Time - Elapsed andmeväli kuvab kogu kulunud aja, arvestades ka pausiaegu.


Ringide märkimine asukoha järgi

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta. See funktsioon on kasulik, kui soovite võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (näiteks pikk sõit ülesmäge või treeningisprint). Kasutage radadel **By Position** valikut, et pääseda ligi kõigile teekonnal salvestatud ringidele.

- 1 Valige töölaualt  > **Activity Profiles.**
- 2 Valige profiil.

3 Valige **Auto Lap > Auto Lap Trigger > By Position > Lap At.**

4 Valikud:

- **Lap Press Only** tagab juurdepääsu ringide loendurile, valige  pääsete andmetele ligi iga kord asukohast möödudes.

- **Start and Lap** tagab juurdepääsu ringide loendurile GPS asukohtadega, valige  ja ükskõik millises punktis valige



- **Mark and Lap** märgib ringi, kasutades enne sõidu algust valitud GPS asukohta, pääsedes sellele ligi sõidu ajal vajutade



5 Vajadusel kohandage andmevälju (lk 27).

Ringide märkimine vahemaa järgi

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida ringi teatud vahemaa läbimisel. See funktsioon on kasulik kui soovite võrrelda oma tulemusi mingi kindla vahemaa läbimisel (näiteks iga 10 km või 40 km järel).

1 Valige töölaualt  **Activity Profiles.**

2 Valige profiil.

3 Valige **Auto Lap > Auto Lap Trigger > By Distance > Lap At.**

4 Sisestage väärtus.

5 Vajadusel kohandage andmevälju (lk 27).

Automaatse kerimise kasutamine (Auto Scroll)

Auto Scroll funktsiooni saab kasutada, kui soovite automaatselt läbi kerida treeningute kohta käivad andmeleheküljed, samal ajal kui taimer käib.

1 Valige töölaualt  **Activity Profiles.**

2 Valige profiil.

3 Valige **Auto Scroll > Auto Scroll Speed.**

4 Valige andmete kuvamise kiirus.

Liikumismärkuande muutmine

See funktsioon tunnetab automaatselt, kui seade on saavutanud GPS satelliitsignaali ja on liikumises. See on märguande, et lülitada taimer sisse, et saaksite sõidu andmeid salvestada.

- 1 Valige töölaualt  >
Activity Profiles.
- 2 Valige profiil.
- 3 Valige **Start Notice > Start Notice Mode.**
- 4 Valikud:
 - Ühekordseks märguandeks valige **Once.**
 - Valige **Repeat > Repeat Delay,** et muuta meeldetuletuse viivitusaega.

Süsteemi seaded

Valige  > **System.**

- GPS seaded (lk 30)
- Ekraani seaded (lk 31)
- Andmete salvestamise seaded (lk 23)
- Mõõtühikute seaded (lk 31)
- Konfiguratsiooni seaded (lk 32)
- Keeleseaded (lk 32)
- Tooniseaded (lk 32)

GPS seaded

Siseruumides treenimine

GPS signaali vastuvõtmise saab siseruumides välja lülitada, et säästa akutaset.

Valige töölaualt  >
System > GPS > GPS Mode > Off.

Kui GPS on välja lülitatud, siis ei ole võimalik salvestada kiirust ja vahemaad, välja arvatud juhul kui teil on selleks lisasensor (näiteks GSC 10).

Järgmine kord, kui seadme käivitata, hakkab see jälle satelliitsignaali otsima.

Kõrgusandmete määramine

Kui teate hetkeasukoha täpset kõrgust, siis saate seadme alimeetri manuaalselt kalibreerida.

1 Valige töölaualt  >
System > GPS > Set Elevation.

2 Sisestage kõrgusandmed ja .

Satelliitide vaatlemine

Satelliitidelehekülj näitab teile GPS satelliitide kohta käivat hetkeinfot.

GPS kohta saate lisainfot:
www.garmin.com/aboutGPS.

Valige töölaualt  >
System > GPS > View Satellites.

GPS täpsus kuvatakse lehekülje alaosas. Rohelised pulgad näitavad iga satelliidi poolt saadetud signaali tugevust (satelliitide hulk on näidatud iga pulga all).

Satelliitsignaali seadete muutmine

Parema töötulemuse jaoks lülitab seade vaikimisi sisse GPS ja GLONASS satelliitsignaali vastu võtmise. See on kasulik erinevates keerulistes maastikuoludes ja kiirema asukoha väljaselgmitamise jaoks. Aku eluea suurendamiseks saate seadme vastu võtma panna ainult GPS satelliitsignaali.

- 1 Valige töölaualt ✖ >
System > GPS > GPS Mode.
- 2 Valikud:
 - Parema satelliitsignaali jaoks valige **GPS+GLONASS.**
 - Akude säästmiseks valige **GPS Only.**

Ekraani seaded

Valige ✖ > **System > Display.**

Backlight Timeout (taustavalguse väljalülitamine): aeg, millal taustavalgus välja lülitub (lk 5).

Color Mode (värvirežiim): määrab, kas kuvatakse öhtuse- või päevase aja värvilahendus. Saate valida **Auto**, et seade muudaks värvirežiimi automaatselt vastavalt kellaajale.

Screen Capture (ekraanitõmmis): saab ekraanil olevast kujutisest teha tõmmise.

Calibrate Screen (kalibreerimine): muudab ekraani tundlikust, et see reageeriks puudutustele vastavalt teie soovile (lk 37).

Andmete salvestamise seaded

Valige ✖ > **System > Data Recording.**

Recording Interval (salvestamise intervall): määrab, kuidas seade tegevusandmeid salvestab. **Smart** salvestab pidepunktid, kus muutub suund, kiirus või pulss. **1 Sec.** salvestab punkte iga sekundi tagant. Tegevusest salvestatakse detailsed andmed, suurendades andmemahutu.

Data Averaging (andmete keskmistamine): määrab, kas seade kaasab rütmi ja power andmete jaoks nullväärtused, mis tekivad, kui te ei vänta.

Mõõtühikute muutmine

Kohandage erinevaid mõõtühikuid: kaugus, kiirus, kõrgus, temperatuur, kaal, asukoha formaat, ajaformaad.

- 1 Valige ✖ > **System > Units.**
- 2 Valige mõõtühiku tüüp.

3 Valige muutmiseks mõõtühik.


Konfiguratsiooni seaded

Saate muuta kõiki seadeid, mida algsetes sätetes konfigureerinud olete.

1 Valige  > **System** > **Device Reset** > **Initial Setup**.

2 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Keeleseaded

Valige töölaualt  >
System > **Language**.

Tooniseaded

Valige töölaualt  >
System > **Tones**.

Ajavööndid

Ajavöönd ja hetke kellaeg kuvatakse automaatselt vastavalt GPS signaaline iga kord, kui seadme tööle panete ja satelliitühenduse saavutate.

Teave seadme kohta

Tehnilised andmed

Edge tehnilised andmed

| | |
|-------------------------|---|
| Aku tüüp | taaskäetav, sisseehitatud liitium-ioonaku |
| Aku töömaht | ainult GPS 20 tundi GPS+GLONASS 15 tundi GPS, GLONASS ja 100% täustavalgus 6 tundi |
| Veekindlus | IPX7 |
| Töötemperatuuri vahemik | 20° kuni 70°C |

| | |
|--|---|
| Laadimise temperatuuri vahemik | 0° kuni 45°C |
| Kinnitusrihmad (O-rings) tavalisele seadme hoidikule | <p>Kaks suurust</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.3 × 1.5 × 0.9 in. AS568-125 • 1.7 × 1.9 × 0.9 in. AS568-131 <p>NB: Kasutage EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer) asendus kinnitusrihmasid.</p> <p>Info: http://buy.garmin.com või Garmin'i edasimüüja käest</p> |

IPX7kohta

Tähelepanu!

Seade on vastavalt IEC Standardile 60529 IPX7 veekindel. See võib olla 30 minutit 1 meetri sügavuses vees. Siiski võib pikaajaline vees olemine seadet kahjustada. Veenduge peale vees olemist, et seade on enne kasutamist või laadimist õhu käes või lapiga ära kuivatatud.

Teave seadme kohta

Pulsivöö tehnilised andmed

| | |
|---------------------------|---|
| Aku tüüp | Kasutaja poolt vahetatav CR2032, 3 volti |
| Aku eluiga | Kuni 4,5 aastat (1 tund päevas). |
| Vee-kindlus | Veekindel kuni 30 meetrit (98,4 jalga) NB! Seade ei edasta südame rütmisagedust ujumise ajal. |
| Töötemperatuuri vahemik | -5° kuni 50 °C |
| Raadio-sagedus/ protokoll | 2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokollid. |

GSC 10 tehnilised andmed

| | |
|------------|--|
| Aku tüüp | Kasutaja poolt vahetatav CR2032, 3 volti |
| Aku eluiga | Kuni 1,4 aastat (1 tund päevas). |
| Veekindlus | IPX7 |

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| Töö-temperatuuri vahemik | -15° kuni 70°C |
| Radio frequency/ protcol | Raadiosagedus/ protkoll |

Seadme hooldus

Tähelepanu!

Ärge hoiustage seadet kohas, kus see võib pikaajaliselt kokku puutuda äärmuslike temperatuuridega. Seade võib saada püsivaid kahjustusi.

Vältige keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, mis võivad plastosi kahjustada.

Vältige seadme kahjustamist teravate esemetega.

Kinnitage ilmastikukaitse tugevalt, et vältida mini-USB-pordi kahjustamist.

Seadme puhastamine

- 1 Niisutage puhas lapp õrna puhastusvahendi lahusega.
- 2 Puhastage seade ja kuivatage see põhjalikult.

Pulsivöö hooldus

Tähelepanu!

Enne kehale kinnititava vöö puhastamist tuleb eemaldada pulsiseade.

Vööle kogunenud higi ja sool vähendavad seadme võimet edasi anda korrektseid andmeid pulsi kohta.

- Detailsed pesemisujuhised: www.garmin.com/HRMcare.
- Loputage vöö pärast iga kasutust.
- Peske vööd pesumasinaga pärast iga seitsmendat kasutust.
- Ärge pange vööd kuivatise.
- Pulsivöö eluea pikendamiseks ärge hoidke seda pidevalt töörežiimis.

Pulsivöö aku

HOIATUS

Ärge kasutage akude vahetamiseks teravaid esemeid!

Akude korrapäraseks käitlemiseks võtke ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga. Lisainfo: www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pulsivöö aku vahetamine

- 1 Nelja seadme tagaplaadil oleva kruvi eemaldamiseks läheb vaja väikest Phillips kruvikeerajat.
- 2 Eemaldage kaas ja aku.



- 3 Oodake 30 sekundit.
- 4 Sisestage uus aku nii, et aku plusspool jääks näoga väljapoole paistma.
- 5 NB! Ärge kahjustage või kaotage O-kujulist ümbrist.
- 6 Asetage tagakaas tagasi ja kinnitage see nelja kruviga.

Teave seadme kohta

Pärast aku vahetamist tuleb pulsivöö uuesti Edge seadmega ühildada.

GSC 10 aku vahetamine

- 1 Leidke GSC 10 seadmel ümmargune akukaas ①.



- 2 Kasutage münti, et keerata kaas vastupäeva lahti (nool näitab lahtikeeratud asendi poole).
- 3 Eemaldage kaas ja aku ②.
- 4 Oodake 30 sekundit.
- 5 Sisestage uus aku nii, et aku plusspool jääks näoga väljapoole paistma.


NB! Ärge kahjustage või kaotage O-kujulist ümbrist.

6 Kasutage münti kaane sulgemiseks, keerates seda päripäeva (nool näitab kinnise asendi poole).
Pärast GSC 10 aku vahetamist tuleb see uuesii Edge seadmega ühildada.

Veaotsing

Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei reageeri, siis tuleb see taaskäivitada. Tegevus ei kustuta teie andmeid ega seadeid.

Hoia  nuppu 10 sekundit all, seejärel seade taaskäivitub.

Tehaseseadete taastamine

Võimalik on taastada kõik seadme algseaded.

NB! T oiming kustutab kõik kasutaja poolt sisestatud informatsiooni, kuid ei kustuta teie ajalugu.

1 Lülitage seade välja.

2 Asetage sõrm ekraani ülemisse vasakusse serva.


3 Hoides sõrme ekraani ülemises vasakus servas, lülitage seade sisse.

4 Valige .

Aku tööea pikendamine

- Vähendage tasuta valguse intensiivsust (lk 36).
- Vähendage taustavalguse tööaega (lk 37).
- Valige **Smart** salvestamise intervall (lk 23).
- Lülitage sisse **Auto Power Down** funktsioon (lk 37).
- Lülitage välja juhtmevaba Bluetooth funktsioon (lk 27).
- Valige **GPS Only** kasutamine (lk 31).


Taustavalguse intensiivsuse muutmine

1 Valige  staatuse leheküle vaatamiseks.

2   nuppe vajutades saate taustavalguse intensiivsust muuta.


Taustvalguse tööaja muutmine

Aku eluaea pikendamiseks on võimalik vähendada taustvalguse tööaega.

- 1 Valige  > **Backlight Timeout**.
- 2 Valige sobiv väärtus.

Auto Power Down funktsiooni kasutamine

Funktsioon lülitab seadme automaatselt välja, kui seade on olnud üle 15 minuti järjest mitteaktiivne.

- 1 Valige  > **System > Auto Power Down**.
- 2 Vajutage On.

Puutetundliku ekraani kalibreerimine


- 1 Valige töölaualt  > **System > Display > Calibrate Screen**.
- 2 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Puutetundliku ekraani lukustamine

Ekraan on võimalik lukustada, et vältida tahtmatuid muudatusi.

- 1 Valige .
- 2 Valige .

Ekraani lukust vabastamine

- 1 Valige .
- 2 Valige .

Lisainformatsioon

Seadme kohta saab lisainformatsiooni Garmin-i veebilehelt.

- www.garmin.com/outdoor.
- www.garmin.com/learningcenter.
- Mine: <http://buy.garmin.com>, või võta ühendust oma Gamini edasimüüjaga, et saada rohkem infot lisaseadmete ja varuosade kohta.

Temperatuuri mõõtmised

Seade võib ku vada välisõhust kõrgemaid temperatuure juhul, kui seade on olnud otsese päikesevalguse käes, seadet on hoitud käes või laetakse välise akuga. Seadmel läheb aega, et kohaneda järskude temperatuuride muutustega välisõhus.

Seadme kohta käiva info vaatlemine

Võimalik on vaadelda seadme ID-nubrit, tarkvara versiooni ja litsensilepingut.

Valige töölaualt
System > About.



Tarkvara uuendamine

NB! Tarkvara uuendamine ei kustuta andmeid ega seadeid.

- 1 Ühendage seade arvutiga, kasutades USB kaablit.
- 2 Minge veebilehele:
www.garmin.com/products
- 3 /webupdater.
- 4 Järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid.

Lisa

Seadme registreerimine

- Parema tehnilise toe jaoks registreerige end aadressil <http://my.garmin.com>.
- Hoitke alles ostutšekk või selle koopia.

Andmeväljajad

Mõndade andmeväljade kuvamiseks on vajalik ühendus ANT + lisaseadmetega.

Balance: Hetke parema/vasaku poole jõuvahekord (tasakaal).

Balance - 10s Avg.: 10 sekundi keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

Balance - 30s Avg.: 30 sekundi keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

Balance - 3s Avg.: 3 sekundi keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

Balance - Avg.: Hetketege vuse keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

Balance - Lap: Hetke ringi keskmine parema/vasaku poole jõuvahekord.

Battery Level: Allesjäänud akutase.

Cadence: Vända pöörded või sammude rütm minutis. Seade peab olema ühendatud rütmi lisaseadmega.

Cadence - Avg.: Hetketege vuse keskmine rütm.

Cadence - Lap: Hetke ringi keskmine rütm.

Calories (kalorid): põletatud kalorete koguhulk.

Calories - Fat: Põletatud rasvakalorite hulk. Vajab New Leaf® hinnangut.

Calories to Go: Treeningeemärgina seatud kalorete hulk, mida pole veel antud treeningu käigus põletatud.

Course Pt. Dist.: Vahemaa järgmisesse teekonnal olevasse punkti.

Dist. - Lap: Käesoleval ringil läbitud vahemaa.

Dist. - Last Lap: Eelmise läbitud ringi vahemaa.

Dist. to Dest.: Järelejäänud vahemaa lõpp-punkti. Andmete nägemiseks peate olema liikumises.

Dist. to Go: Treeningu või läbitud raja jaoks seatud eesmärk, näitab eesmärgini jäänud vahemaad.

Dist. to Next: Allesjäänud vahemaa järgmise teekonnapunkti. Andmete nägemiseks peate liikuma.

Distance: Hetke tegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

Elevation: Hetke asukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

ETA at Destination: prognoositav lõppsihtpunkti jõudmise aeg (kohandatud sihtpunkti kohaliku ajaga). Andmete nägemiseks peate liikuma.

ETA at Next: prognoositav järgmisesse teekonnapunkti jõudmise aeg (kohandatud teekonnapunkti ajaga). Andmete kuvamiseks peate liikuma.

GPS Accuracy: Hetkeasukoha kuvamise täpsuse viga. Nt. on GPS asukoha viga umbes +/- 3.65 meetrit.

GPS Signal Strength: GPS satelliitsignaali tugevus.

Grade: korrelatsioon tõusu (elevation) ja vahemaa (distance) vahel. Nt. ronides 3 meetrit üles liigute 60 meetrit edasi, seega on tõusumõõde (grade) 5%.

Heading: Suund, kuhu liigute.

Heart Rate: pulss, südamelöökide arv ühes minutis (bpm). Peate ühendama sobiva südame löögisageduse seadmega.

HR - %HRR: Pulsisageduse reserv protsentides (maksimaalne pulss miinus puhkeasendi pulss).

HR - %Max: Maksimaalsete südamelöökide sagedus.

HR - Avg.: Keskmine pulss hetketegevuse kohta.

HR - Avg. %HRR: Hetketegevuse keskmine pulsisageduse reserv protsentides (maksimaalne pulss miinus puhkeasendi pulss).

HR - Avg. %Max: Hetketegevuse keskmine maksimaalne pulss protsentides.

HR - Lap: Käesoleva ringi keskmine pulss.

HR - Lap %HRR: Käesoleva ringi pulsisageduse reserv protsentides (maksimaalne pulss miinus puhkeasendi pulss).

HR - Lap %Max: Käesoleva ringi keskmine maksimaalne pulss protsentides.

HR - Last Lap: Keskmine pulss viimase läbitud ringi kohta.

HR to Go: Pulseesmärgi saavutamine treeningu ajal. Näitab, kas pulss on üle või alla soovitud eesmärgi.

HR Zone: Pulsitsoon (1 kuni 5). Vaikimisi baseeruvad tsoonid kasutaja profiilil, maksimum pulsil ja puhkeasendi pulsil.

Laps: Hetketegevuse jooksul läbitud ringid.

Location at Dest.: Viimane teekonna või raja punkt.

Location at Next: Järgmine punkt teekonnal või rajal.

Odometer: jooksev mõõdik kogu läbitud vahemaa kohta. Mõõdiku andmed ei lähe nulli reisiandmete nullimisel.

Power: hetke võimsus vattides.

Power - %FTP: Hetkevõimsuse protsent võimsuslävendist lähtuvalt.

Power - 10s Avg.: 10-sekundi liikumise keskmine võimsus.

Power - 30s Avg.: 30-sekundi liikumise keskmine võimsus.

Power - 3s Avg.: Kolme sekundi keskmine võimsus liikumisel.

Power - Avg.: Hetketegevuse keskmine võimsus.

Power - IF: Hetketegevuse intensiivsus vastavalt Intensity Factor™ määratlusele.

Power - kj: Tehtud töö kilodžaulides.

Power - Lap: Käesoleva raja keskimine võimsus.

Power - Last Lap: Viimase ringi keskmine võimsus.

Power - Max.: Hetketegevuse võimsus.

Power - NP: Hetketegevuse normaliseeritud võimsus (Normalized Power™).

Power - NP Lap: Käesoleva raja keskmine normaliseeritud võimsus.

Power - NP Last Lap: Viimase läbitud raja normaliseeritud võimsus.

Power - TSS: Hetketegevuse Training Stress Score™.

Power - Watts/kg: võimsus vattides kilogrammi kohta.

Power Zone: Võimsusetsoonid (1 kuni 7) baseerudes teie FTP-le või kohandatud andmetele.

Reps to Go: Treeningul tehtavate korduste arv.

Speed: Liikumiskiirus.

Speed - Avg.: Hetketegevuse keskmine kiirus.

Speed - Lap: Käesoleva ringi keskmine kiirus.

Speed - Last Lap: Viimase läbitud ringi keskmine kiirus.

Speed - Max.: Hetketegevuse maksimaalne kiirus.

Speed Zone: Kiirusetsoon(1 kuni 10). Tsoonid saab seada kasutades Garmin Connect-i.

Sunrise: Päikesetõusu aeg vastavalt teie GPS positsioonile.

Sunset: Päikeseloojangu aeg vastavalt teie GPS positsioonile.

Temperature: õhutemperatuur.Sensor võib olla mõjutatud teie kehasoojusest.

Time: Hetketegevuse taimer aeg.

Time - Avg. Lap: Hetketegevuse keskmine ringiaeg.

Time - Avg. Lap: Hetketegevuse keskmine ringiaeg.

Time - Elapsed: Kogu kulunud aja kogusumma, arvestatud nii seismine kui liikumine.

Time - Lap: Käesoleva ringi taimeriaeg.

Time - Last Lap: Viimase läbitud ringi taimeriaeg.

Time of Day: hetke aeg vastavalt aja seadistustele(formaat, ajavöönd ja päevane säästurežiim).

Time to Dest.: prognoositav aeg, mis kulub sihtpunkti jõudmiseks. Andmete nägemiseks peate liikuma.

Time to Go: Treeninguks seatud allesjäänud aeg eesmärgi saavutamiseks.

Time to Next: prognoositav aeg, mis kulub järgmisesse teekonnapunkti jõudmiseks. Peate andmete nägemiseks liikuma.

Time to Sunrise: Aeg, mis on jäänud päikesetõusuni.

Total Ascent: Kogu läbitud tõus pärast viimast andmete nullimist.

Total Descent: Kogu läbitud languse summa pärast viimast andmete nullimist.

Vertical Speed: Tõusude ja languste vahe läbi aja.

VS - 30S Avg.: 30-sekundi keskmine vertikaalne liikumiskiirus.

Heart Rate Zone Calculations

| Tsoon | Max pulss % | Tunnetatav pingutus | Kasulikkus |
|-------|-------------|--|---|
| 1 | 50–60% | Lõõgastatud kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine | Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi |
| 2 | 60–70% | Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine, suhtlemine võimalik | Põhitaseme südameveresoonekonna treening; hea taastumiskiirus |
| 3 | 70–80% | Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda | Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne südameveresoonekonn |

| Tsoon | Max pulss % | Tunnetatav pingutus | Kasulikkus |
|-------|-------------|--|---|
| 4 | 80–90% | Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine | Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus |
| 5 | 90–100% | Sprindikiirus, ebasoovitav pika aja vältel; hingeldamine | Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus suurenenud vastupidavus -võime |

Wheel Size and Circumference

Ratta suurus on märgitud rattakummi mõlemale poole. See ei ole täielik nimekiri. Täiendavad kalkulaatorid leiab internetist. Rattaprofiili muutmine lk 26.

| Ratta mõõtmed | 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 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1.25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |

| Ratta mõõtmed | L (mm) |
|---------------|--------|
| 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 |
| 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 |

| Ratta määrtmed | L (mm) |
|----------------|--------|
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C Tubular | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Indeks

lisaseadmed **13, 18, 37**
altimeeter, kalibreerimine **30**

ANT+ sensorid **4, 5, 21**
ühildamine **18**

rakendused **21**
nutitelefon **22**

Auto Lap **28, 29**

Auto Pause **28**

automaatne kerimine **29**

taustavalgus **4, 5, 31, 36, 37**

aku

laadimine **1**
eluiga **36, 37**
vahetamine **34, 35**
tüüp **2**

Bluetooth **21, 22, 27**

rütm **17**
märguanded **7**

kalorid **7**

laadimine **1**

seadme puhastamine **34**

arvuü, ühendamine **24**

rajad **11, 12**

kustutamine **12**
muutmise **11, 12**
laadimine **11**

seadme kohandamine **27**

andmed

säilitamine **20**
ülekanndamine **20, 24**

andmete keskmine **17**

andmeväljad **27, 38**

andmete salvestamine
23, 31

kustutamine

kõik andmed **36**

ajalugu **22**

seade

hooldus **34**
registreerimine **38**
tehaseandmete
taastamine **36**

ekraani seaded **31**

vahemaa märguanded **7**

kõrgus **30**

faiilid **24**

Garmin Connect **8, 20**

andmete säilitamine **20**

GLONASS **11**

GPS

satelliidi
lehekülge **30**
signaal **5, 6**
peatamine **30**

GSC **10, 15, 17, 33, 35**

pulss

pulsivöö **13**
tsoonid **14, 15, 43**

pulsivöö **34, 35**

ühildamine **19**

ajalugu **6, 20**

kustutamine **22**

arvutusse saatmine **20**

ikoonid **4**

sätted **32**

seadistamine **2, 3, 15**

kasutaja

andmed, kustutamine **24**

nupud **4**

kustutamine, kõik kasutaja
andmed **24**

keel **32**

ringid **4**

eluaegne sportlane **27**

ekraani lukustamine **37**

seadme paigaldamine

rattale **2, 3**

O-rõngad **32**

ekraanil olevad nupud **5**

ühildamine **5**

pulsivöö **19**

nutitelefon **22**

ANT+ sensorid **18**

isiklikud andmed **12, 22**

taastamine **13**

võimsus

märguanded **7**

tsoonid **18**

võimsusandur 17, 18
profiilid 25–27
 ratas 26
 kasutaja 27
toote registreerimine 38
algseadete taastamine 36
satelliidi lehekülg 30
satelliitsignaal 5, 6
tegevuse salvestamine 6
lukustamine 37
seaded 4, 23, 27, 30–32
tark salvestamine 23
rakendused 22
uuendamine 38
seadme teave 32, 33
kiirustsoon 13
algusteade 29
süsteemiseaded 30
temperatuur 37
aeg 7
ajaseaded 32
ajavõõndid 32
taimer 5, 6, 20
märguanded 32
puutetundliku ekraani
kalibreerimine 37
treeningleheküljed 6
veaotsing 36, 37

möödühikud 31
tarkvarauuendus 38
USB, lahtiühendamine 25
kasutajaprofiil 4, 27
Virtual Partner 10, 12
veekindlus 33
kaal 19
rataste mõõt 43
treening 8–10
tsoonid
 võimsus 18
 kiirus 13
 aeg 32

Käesoleva Edge 510 inglisekeelse kasutusjuhendi (Gamin osanumber 190-01531-00, läbivaadatud versioon B) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat inglisekeelse juhendi versiooni Edge 510 töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EEST EGA VASTUTA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.

www.garmin.com/support

| | | | |
|---|---|---|--|
|  | +43 (0) 820 220230 |  | +32 2 672 52 54 |
|  | 0800 770 496 0 |  | 1-866-429-9296 |
|  | +385 1 550 8 272 +385 1 550 8 271 |  | +420 221 98 5466 +420 221 98 5465 |
|  | +45 4810 5 050 |  | +358 9 6937 9758 |
|  | +331 55 69 33 99 |  | +39 02 36 699699 |
|  | (+52)00 1-855-792-7671 |  | 0800 0233937 |
|  | +47 815 69 555 |  | 00900 4412 4 54 +44 2380 662 915 |
|  | (+35) 1214 447 460 |  | +386 4 27 92 500 |
|  | 0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999 |  | +34 93 275 44 97 |
|  | +46 7744 5 2020 |  | +886 2 2642-9199 ext 2 |
|  | 0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242 |  | +49 (0)180 6 427646 20 ct./Annuf. a. d. deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 60 ct./Annuf |
|  | 913-397-8200 1-800-800-1020 | | |

This Estonian version of the Edge 510 English manual (Garmin part number 190-01531-00, revision B) is provided as a convenience. If necessary, please consult the most recent revision of the English manual regarding the operation and use of the Edge 510.

GARMIN IS NOT RESPONSIBLE FOR THE ACCURACY OF THIS ESTONIAN MANUAL AND DISCLAIMS ANY LIABILITY ARISING FROM THE RELIANCE THEREON.



© 2014 Garmin Ltd. or its subsidiaries