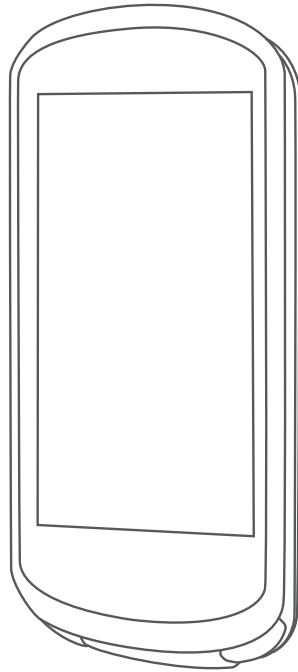


GARMIN®



EDGE® 1040

Kasutusjuhend

© 2022 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, Rally™, Varia™ ja Vector™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on Google Inc. kaubamärk. Apple® ja Mac® on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. Di2™ ja Shimano STEPS™ on ettevõtte Shimano, Inc kaubamärgid. Shimano® on ettevõtte Shimano, Inc registreeritud kaubamärk. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) on ettevõtte Peaksware, LLC kaubamärgid. STRAVA ja Strava™ on ettevõtte Strava, Inc kaubamärgid. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationi registreeritud kaubamärk. Windows® ja Windows NT® on ettevõttele Microsoft Corporation kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimes kuuluvad nende vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt www.thisisant.com/directory.

M/N: A04211, AA4211

Sisukord

Sissejuhatus	1	Siseruumides treenimine.....	14
Seadme ülevaade.....	2	Siseruumis kasutatava	
Avakuva ülevaade.....	3	treeninguseadme ANT+®	
Vidinate vaatamine.....	4	sidumine.....	14
Ülevaadete kuvamine.....	5	ANT+ siseruumides treenimisseadme	
Puutekraani kasutamine.....	5	kasutamine.....	15
Puutekraani lukustamine.....	5	Vastupanu seadistamine.....	15
Satelliitsignaali hankimine.....	6	Sihtenergiaväljundi määramine....	15
Treening	6	Intervalltreeningud.....	15
Rattasõit.....	6	Intervalltreeningu loomine.....	16
Treeningukavad.....	7	Intervalltreeningu alustamine.....	16
Garmin Connect treeningkavade		Eelmise tegevusega seotud võistlus... 16	
kasutamine.....	7	Treeningu eesmärgi seadistamine.....	17
Treeningukalendri kuvamine.....	7	Minu statistika	17
Energiaväljundi juhised.....	8	Sooritusvõime näitajad.....	17
Energiaväljundi juhiste loomine.....	9	Treenitustasemed.....	18
Energiaväljundi juhistega		Maksimaalse hinnangulise	
alustamine.....	9	hapnikutarbimisvõime teave.....	18
Treeningud.....	9	Maksimaalse hinnangulise	
Treeningu loomine.....	9	hapnikutarbimisvõime teabe	
Treeninguetappide kordamine.....	10	hankimine.....	19
Treeningu redigeerimine.....	10	Rattasõidu VO2 max hinnangute	
Kohandatud treeningu loomine		soovitused.....	20
rakenduses Garmin Connect.....	10	Kuumuse ja kõrgusega	
Teenuse Garmin Connect treeningu		kohanemine.....	20
järgimine.....	10	Treeningukoormus.....	20
Igapäevase soovitatud trenni		Treeningukoormuse hinnangute	
järgimine.....	10	hankimine.....	21
Treeningu alustamine.....	11	Treeningukoormuse fookus.....	22
Treeningu katkestamine.....	11	Rattasõidu suutlikkuse kuvamine....	23
Treeningute kustutamine.....	11	Treeningu efektiivsusest.....	24
Igapäevaste trennisovovituste sisse- ja		Taastumisaeg.....	24
väljalülitamine.....	11	Taastumisaja vaatamine.....	25
Teelõigud.....	11	Hinnangulise funktsionaalse	
Strava™ teelõigud.....	11	energialävendi hankimine.....	26
Strava teelõigu uuringuvidina		Funktsionaalse energialävendi testi	
kasutamine.....	12	sooritamine.....	27
Teenuse Garmin Connect teelõigu		Funktsionaalse energialävendi (FTP)	
järgimine.....	12	automaatne arvutamine.....	27
Teelõikute lubamine.....	12	Oma reaalse vastupidavuse	
Teelõigul võistlemine.....	13	vaatamine.....	28
Segmendi üksikasjade vaatamine... 14		Oma stressiskoori vaatamine.....	29
Teelõigu suvandid.....	14	Sooritusteavituste väljalülitamine... 29	
Teelõigu kustutamine.....	14	Võimsuskõvera kuvamine.....	29
		Tegevuste ja sooritusnäitajate	
		sünkroonimine.....	29
		Treenitustaseme pausile viimine.....	30

Peatatud treenitustaseme jätkamine.....	30	Abi.....	41
Isiklikud rekordid.....	30	Hädaabikontaktide lisamine.....	42
Isiklike rekordite vaatamine.....	30	Su hädaabikontaktide kuvamine..	42
Isikliku rekordi taastamine.....	30	Abi taotlemine.....	42
Isikliku rekordi kustutamine.....	30	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	42
Treeningutsoonid.....	30	Automaatsõnumi tühistamine.....	42
Navigeerimine.....	30	Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit.....	42
Asukohad.....	31	Teenuse LiveTrack sisselülitamine.....	43
Su asukoha tähistamine.....	31	Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	44
Kaardil olevate asukohtade salvestamine.....	31	Rattaalarmi seadistamine.....	45
Asukohta navigeerimine.....	32	Helijuhiste esitamine telefonis.....	45
Tagasi algusesse navigeerimine.....	33	Wi-Fi ühendusega funktsioonid.....	45
Navigeerimise lõpetamine.....	33	Wi-Fi ühenduse seadistamine.....	45
Asukoha muutmine.....	33	Wi-Fi seaded.....	46
Asukoha kustutamine.....	33	Juhtmeta andurid.....	46
Rajad.....	33	Pulsimõõtja kandmine.....	47
Raja loomine ja sellel sõitmine.....	34	Pulsisagedustsoonide määramine..	48
Ringikujulise raja loomine ja sõitmine.....	35	Pulsisageduse tsoonid.....	48
Raja loomine hiljutise sõidu põhjal..	35	Vormisoleku sihid.....	48
Teenuse Garmin Connect raja kasutamine.....	35	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	48
Rajal sõitmise näpunäited.....	36	Kiirusanduri paigaldamine.....	49
Rajaandmete vaatamine.....	36	Rütmianduri paigaldamine.....	49
Raja kuvamine kaardil.....	36	Kiiruse- ja rütmiandurite teave.....	50
ClimbPro kasutamine.....	37	Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed.....	50
Teekonna valikud.....	37	Traadita andurite sidumine.....	51
Raja marsruudi muutmine.....	38	Juhtmeta anduri aku eluiga.....	51
Raja katkestamine.....	38	Energiamõõdikutega treenimine.....	51
Raja kustutamine.....	38	Energiasoonide seadistamine.....	51
Trailforks marsruudid.....	38	Võimsusmõõtja kalibreerimine.....	52
Kaardi seaded.....	38	Pedaalipõhine võimsus.....	52
Kaardivälimuse sätted.....	38	Rattasõidu dünaamika.....	52
Kaardi suuna muutmine.....	39	Rattasõidu dünaamika kasutamine.....	53
Kaarditeemad.....	39	Rally tarkvara uuendamine seadme Edge abil.....	54
Teekonna seaded.....	39	Ülevaade ümbrusest.....	54
Marsruudi arvutamise tegevuse valimine.....	39	Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	54
Ühendusfunktsioonid.....	39	Rohelise ohutaseme tooni lubamine.....	54
Telefoni sidumine.....	40		
Bluetooth ühendusega funktsioonid....	40		
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	41		
Juhtumi tuvastamine.....	41		

Elektroonilise käiguvaheti kasutamine.....	55	Ringide tähistamine vahemaa järgi.....	63
Elektrijalgratta kasutamine.....	55	Ringide tähistamine aja järgi.....	63
Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine.....	55	Ringi teavitusriba kohandamine...	64
inReach kaugjuhtimispult.....	55	Autom. unerežiimi kasutamine.....	64
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	55	Automaatse peatamise kasutamine.....	64
Ajalugu.....	55	Automaatne sirvimine.....	64
Sõidu kuvamine.....	55	Taimeri automaatne käivitamine.....	64
Igas treeningutsoonis veedetud aja vaatamine.....	56	Satelliidisätte muutmine.....	65
Sõidu kustutamine.....	56	Telefonisätted.....	65
Koguandmete kuvamine.....	56	Süsteemiseaded.....	65
Koguandmete kustutamine.....	56	Ekraaniseaded.....	65
Garmin Connect.....	56	Tastvalgustuse kasutamine.....	65
Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect.....	57	Ülevaadete kohandamine.....	66
Andmete salvestamine.....	57	Vidinate loendi kohandamine.....	66
Andmehaldus.....	57	Andmete salvestamise sätted.....	66
Seadme ühendamise arvutiga.....	57	Mõõtühikute muutmine.....	66
Failide edastamine seadmesse.....	58	Seadme helide sisse- ja väljalülitamine.....	66
Failide kustutamine.....	58	Seadme keele muutmine.....	66
USB-kaabli lahtiühendamine.....	58	Ajavööndid.....	66
Seadme kohandamine.....	58	Laiendatud ekraanirežiimi seadistamine.....	67
Connect IQ allalaaditavad funktsioonid.....	58	Laiendatud kuvarežiimist väljumine.....	67
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	58	Seadme teave.....	67
Profiilid.....	59	Seadme laadimine.....	67
Kasutajaprofiili seadistamine.....	59	Aku teave.....	68
Tennisätete teave.....	59	Standardse hoidiku paigaldamine.....	68
Aktiivsuspõlvi uuendamine.....	60	Ettepoole ulatuva hoidiku paigaldamine.....	69
Andmekuva lisamine.....	61	Seadme Edge vabastamine.....	70
Andmeekuva redigeerimine.....	61	Hoidiku paigaldamine mägijalgrattale.....	71
Andmekuvade ümberkorraldamine..	61	Tooteuuendused.....	73
Märguanded.....	61	Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	73
Vahemikuhoiatuste seadistamine.....	62	Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	73
Korduvate hoiatuste seadistamine.....	62	Tehnilised andmed.....	73
Nutikate söögi- ja joogihoiatuste seadistamine.....	62	Edge tehnilised andmed.....	73
Auto Lap.....	63	HRM-Dual tehnilised andmed.....	74
Ringide tähistamine asukoha järgi.....	63	Kiirusanduri 2 ja rütmiaanduri 2 spetsifikatsioonid.....	74
		Seadme teabe vaatamine.....	74

Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	74
Seadme hooldamine.....	74
Seadme puhastamine.....	75
Pulsisageduse monitori hooldamine.....	75
Patareid, mida saab kasutaja asendada.....	75
Pulsimõõtja patarei asendamine.....	75
Kiirisanduri patarei asendamine.....	76
Rütmiaanduri patarei asendamine.....	77

Tõrkeotsing..... 77

Seadme lähtestamine.....	77
Vaikesätete taastamine.....	77
Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine.....	78
Aku kestvuse maksimeerimine.....	78
Akusäästurežiimi sisselülitamine....	78
Telefon ei ühendu seadmega.....	78
Seadme Edge 1040 Solar kasutamisega seotud näpunäited.....	78
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	79
Mu seadme keel on vale.....	79
Kõrguse seadistamine.....	80
Temperatuurinäidud.....	80
Asendusrõngastihendid.....	80
Lisateabe hankimine.....	80

Lisa..... 81

Andmeväljad.....	81
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	89
FTP hinnangud.....	90
Pulsisageduse tsoonide arvutamine...	90
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	91

Sissejuhatus





HOIATUS



Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Seadme ülevaade









<p>①</p> 	<p>Vajuta unerežiimi sisenemiseks ja seadme äratamiseks. Vajuta alla seadme sisse- ja väljalülitamiseks ja lukusta puutekraan.</p>
<p>②</p> 	<p>Vajuta uue ringi märkimiseks.</p>
<p>③</p> <p>USB-pesa (ilmastikukaitse all)</p>	<p>Seadme laadimiseks või arvutiga ühendamiseks tõsta üles ilmastikukaitse. Paigalda ilmastikukaitse, et vältida USB-pesa kahjustamist.</p>
<p>④</p> 	<p>Vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.</p>
<p>⑤</p> 	<p>Vali peamenüü avamiseks.</p>
<p>⑥</p> <p>Ülevaadet</p>	<p>Ülevaadete vaatamiseks libista avakuval üles või alla. Vali ülevaate või menüü avamiseks.</p>
<p>⑦</p> <p>Rattasõiduprofiil</p>	<p>Rattasõiduprofiili muutmiseks nipsa vasakule või paremale. Vali rattasõiduprofiili avamiseks.</p>

 Vidinat	Vidinate vaatamiseks nipsa ekraani ülaosast alla, seejärel libista rohkemate vidinate vaatamiseks vasakule või paremale.
 Elektrikontaktid	Laadi välise toiteseadme abil.

MÄRKUS. lisatarvikute ostmiseks mine aadressile buy.garmin.com.

Avakuva ülevaade

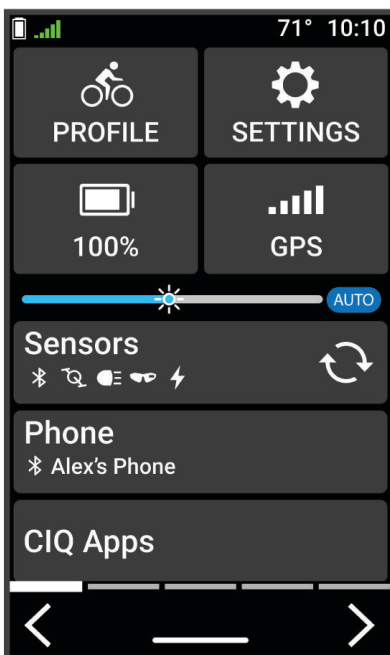
Avakuva pakub seadme Edge kõikidele funktsioonidele kiiret juurdepääsu.

	Aku olek
	GPS-signaali tugevus
	Bluetooth® olek.
	Toimub sünkroonimine
	Vali sõitma asumiseks. Rattasõiduprofiili muutmiseks kasuta noolenuppe.
Navigation	Vali asukoha tähistamiseks, asukohtade otsimiseks ja raja loomiseks või sellel navigeerimiseks.
Training	Vali teelõikudele, treeningutele ja muudele trennisuvanditele juurdepääsuks.
History	Vali eelmistele sõitudele ja kogumandmetele juurdepääsuks.
	Vali ajaloole, sooritusnäitajatele, isiklikele rekorditele, kontaktidele ja sätetele juurdepääsuks. Vali ühendusfunktsioonidele ja sätetele juurdepääsuks. Vali oma Connect IQ™ rakendustele, vidinatele ja andmeväljadele juurdepääsuks.

Vidinate vaatamine

Seadmes on juba algsest mitmeid vidinaid ning neid saab juurde lisada, kui seod oma seadme telefoni või teise ühilduva seadmega.

1 Avakuval nipsa ekraani ülaservast allapoole.



Ilmub sätete vidin. Vilkuv ikoon näitab, et seade otsib signaali. Püsiv ikoon näitab, et signaal on leitud või andur on ühendatud. Saad valida ükskõik millise ikooni, et muuta sätteid.

2 Täiendavate vidinate nägemiseks nipsa vasakule või paremale.

Järgmine kord kui nipsad allapoole vidinate vaatamiseks, ilmub viimane vaadatud vidin.

Ülevaadete kuvamine

Ülevaade pakub kiiret juurdepääsu terviseandmetele, aktiivsusteabele, sisseehitatud anduritele jne.

- Nipsa avakuval üles või alla.



Seade sirvib ülevaateid.

- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade ①.
- Ülevaadete kohandamiseks vali ✎ (Ülevaadete kohandamine, lehekülg 66).

Puutekraani kasutamine

- Kui taimer töötab, siis puuduta taimeri ülekate nägemiseks ekraani. Taimeri ülekate võimaldab sõidu ajal naasta avakuvale.
- Avakuvale naasmiseks vali nupp 🏠.
- Kerimiseks nipsa või vali nool.
- Eelmisele lehele naasmiseks vali nupp ←.
- Muudatuste salvestamiseks ja lehe sulgemiseks vali ✓.
- Lehekülje sulgemiseks ja eelmisele lehele naasmiseks vali ✕.
- Asukoha lähedalt otsimiseks vali 🔍.
- Üksuse kustutamiseks vali 🗑️.
- Lisateabe saamiseks vali ⓘ.

Puutekraani lukustamine

Tahtmatu puudutuse vältimiseks võid ekraani lukustada.

- Hoida all 🔒 ja vali **Lock Screen**.
- Vali tegevuse ajal 🔒.

Satelliitsignaali hankimine

Satelliitsignaali hankimiseks vajab seade varjamata vaadet taevasse. Kellaeg ja kuupäev määratakse GPS-asukoha alusel automaatselt.





VIHJE: lisateavet GPS-i kohta vaata aadressilt www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mine lagedasse paika.
Seadme esiosa peaks olema taeva poole suunatud.
- 2 Oota, kuni seade satelliidid leiab.
Satelliitsignaali leidmiseks võib kuluda 30–60 sekundit.

Treening


Rattasõit

Kui kasutad juhtmevaba andurit või tarvikut, saab seda siduda ja aktiveerida algseadistamise käigus (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*). Kui su seade oli pakendis koos juhtmevaba anduriga, on need juba ühendatud ning neid saab aktiveerida algseadistuse käigus.

- 1 Seadme sisselülitamiseks hoia all .
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
Kui seade on valmis, muutuvad satelliiditulbad roheliseks.
- 3 Rattasõiduprofiilide nägemiseks vali avakuval  või .
- 4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .


SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
 CALORIES	 TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

MÄRKUS. ajalugu salvestatakse ainult siis, kui tegevustaimer töötab.

- 5 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa vasakule või paremale.
Saad nipsata andmekuvade ülemisest osast allapoole, et kuvada vidinad.
- 6 Kui soovid vaadata ülekatte olekuandmeid (sh aku kasutusaega) või naasta avakuvale, puuduta ekraani.
- 7 Tegevustaimer peatamiseks vajuta nuppu .

VIHJE: enne selle sõidu salvestamist ja oma Garmin Connect™ kontol jagamist, saad sõidu tüüpi muuta. Rattasõbralike radade loomiseks on täpne sõidu tüüp oluline.

8 Vali **Save**.



9 Vali .

Treeningukavad

Võid treeningukava seadistada teenuse Garmin Connect kontos ja saata treeningukavaga seotud treeningud oma seadmesse. Seadmesse saadetud kõik ajakavastatud treeningud ilmuvad treeningukalendris.


Garmin Connect treeningkavade kasutamine

Enne treeningkavade allalaadimist ja kasutamist pead looma teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect, lehekülg 56](#)) ja siduma Edge seadme ühilduva telefoniga.

- 1 Vali Garmin Connect rakenduses  või .
- 2 Vali **Treening** > **Treeningukavad**.
- 3 Vali treeningukava ja määra selle ajakava.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vaata treeningkava kalendris.

Treeningukalendri kuvamine

Kui valid treeningukalendris päeva, saad treeningut vaadata või alustada. Võid vaadata ka salvestatud sõite.

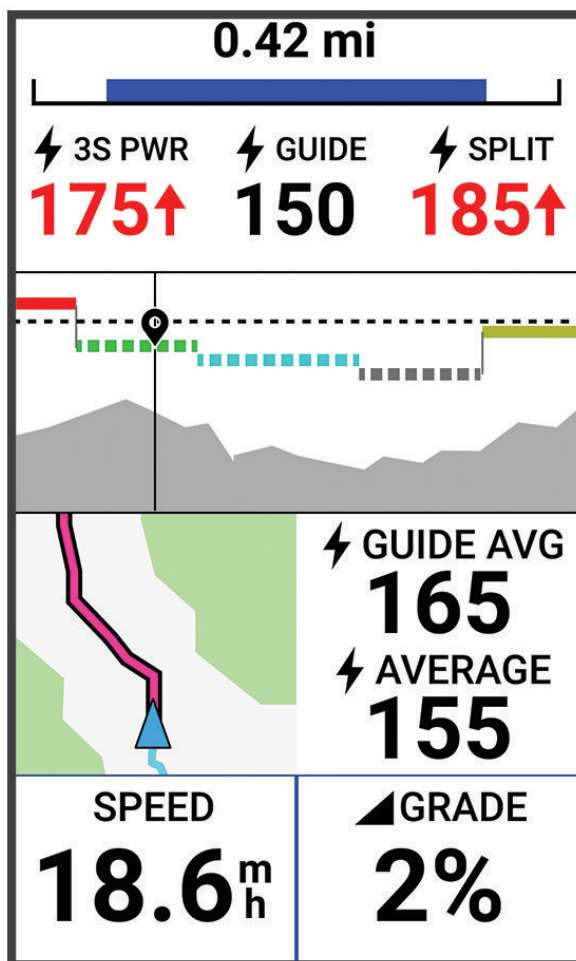
- 1 Vali **Training** > **Training Plan**.
- 2 Vali .
- 3 Ajakavas oleva treeningu või salvestatud sõidu kuvamiseks vali päev.

Energiaväljundi juhised

Võid luua energiaväljundi strateegia ning kasutada seda rajal oma pingutuse kavandamiseks. Su Edge seade kasutab su funktsionaalset energialävendit, raja kõrgust ja raja lõpetamiseks kuluvat plaanilist aega, et luua energiaväljundi kohandatud juhised.

Energiaväljundi juhiste eduka strateegia kavandamise üks olulisemaid etappe on pingutuse taseme valimine. Suurem pingutus rajal suurendab võimsussoovitusi ja väiksema pingutuse valimine vähendab neid ([Energiaväljundi juhiste loomine, lehekülg 9](#)). Energiaväljundi juhiste peamine eesmärk on aidata sul rada lõpetada sinu suutlikkuse teabe põhjal, mitte saavutada konkreetset sihtaega. Võid sõidu ajal muuta pingutuse taset.

Energiaväljundi juhised on alati seotud rajaga ja neid ei saa kasutada koos treeningute või teelõikudega. Võid vaadata ja redigeerida oma strateegiat teenuses Garmin Connect ja sünkroonida seda ühilduvate Garmin® seadmetega. See funktsioon vajab võimsusmõõtjat, mis tuleb seadmega siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 51](#)). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada ([Andmeväljad, lehekülg 81](#)).



Energiaväljundi juhiste loomine

Enne energiaväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja siduda seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*).

- 1 Vali **Training > Power Guide > +**.
- 2 Tee valik:
 - Salvestatud raja kasutamiseks vali **Use Saved Course** ja vali rada.
 - Uue raja loomiseks vali **Course Creator** ja vali **⋮ > Create Power Guide**.
- 3 Anna energiaväljundi juhiste nimi ja vali ✓.
- 4 Vali sõiduasend.
- 5 Vali varustuse kaal.
- 6 Vali **Save**.

Energiaväljundi juhistega alustamine

Enne energiaväljundi juhistega alustamist tuleb luua energiaväljundi juhised (*Energiaväljundi juhiste loomine, lehekülg 9*).

- 1 Vali **Training > Power Guide**.
- 2 Vali energiaväljundi juhised.
- 3 Vali **Ride**.
- 4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu ▶.

Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärke, sh eri vahemaad, ajad ja kalorid. Võid rakenduses Garmin Connect luua kohandatud treeninguid ja need seadmesse edastada. Saad ka luua ja salvestada treeninguid otse oma seadmesse.

Treeningute ajakavastamiseks vali Garmin Connect. Võid kavandada treeninguid ette ja salvestada need oma seadmesse.

Treeningu loomine

- 1 Vali **Training > Workouts > +**.
- 2 Vali **⋮ > Rename**, sisesta treeningu nimi ja vali ✓ (valikuline).
- 3 Vali **Add New Step**.
- 4 Vali treeningu etapi tüüp.
Nt vali Rest, et kasutada etappi puhkeringina.
Puhkeringi ajal jätkab aktiivsustaimer tööd ja andmeid salvestatakse.
- 5 Vali treeningu etapi kestus.
Nt vali Distance, et lõpetada etapp pärast konkreetset vahemaad.
- 6 Vajadusel sisesta kestuse jaoks kohandatud väärtus.
- 7 Vali treeningu etapi eesmärgi tüüp.
Nt vali Heart Rate Zone, et säilitada etapi ajal ühtlast pulsisagedust.
- 8 Vajadusel vali sihtsoon või sisesta kohandatud vahemik.
Nt võid valida pulsisageduse tsooni. Kui oled vastavast pulsisagedusest üleval- või allpool, siis piiksub ja kuvab sõnumi.
MÄRKUS. võid valida ka sekundaarse sihi. Nt võid peamise sihina sõita viis minutit energiatsoonis ja teise sihina kasutada rütminäitu.
- 9 Etapi salvestamiseks vali ✓.
- 10 Treeningule lisaetappide määramiseks vali **Add New Step**.
- 11 Etapi kordamiseks vali **Add New Step > Repeat > ✓**.
- 12 Treeningu salvestamiseks vali ✓.

Treeninguetappide kordamine

Enne treeninguetapi loomist tuleb luua vähemalt ühe etapiga treening.

- 1 Vali **Add New Step**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Repeat**, et korrata etappi vähemalt üks kord. Nt võid 5-miilist etappi korrata kümme korda.
 - Vali **Repeat Until**, et korrata etappi konkreetse kestusega. Nt võid 5-miilist etappi korrata 60 minutit või kuni pulsisageduseks on 160 lööki minutis.
- 3 Vali **Back To Step** ja vali kordamiseks etapp.
- 4 Etapi salvestamiseks vali ✓.

Treeningu redigeerimine

- 1 Vali **Training > Workouts**.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali ✎.
- 4 Vali etapp.
- 5 Muuda etapi atribuute ja vali ✓.
- 6 Vajadusel vali etapi kustutamiseks ⋮ > **Delete** > ✓.
- 7 Treeningu salvestamiseks vali ✓.

Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect treeningu luua, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 56).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või ⋯.
- 2 Vali **Treening > Treeningud > Loo treening**.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Loo enda kohandatud treening.
- 5 Vali **Salvesta**.
- 6 Sisesta oma uuele treeningule nimi ja vali **Salvesta**.

Uus treening ilmub treeningute nimekirja.

MÄRKUS. selle treeningu saad saata oma seadmesse ([Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine](#), lehekülg 10).

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 56).


- 1 Tee valik.
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali **Treening > Treeningud**.
- 3 Treeningu leidmiseks või uue treeningu loomiseks ja salvestamiseks.
- 4 Vali 📄 või **Saada seadmesse**.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Treeningusoovituste saamiseks tuleb nädal aega sõita pulsi ja energiaväljundi mõõtmisega.







- 1 Vali **Training > Workouts > Daily Suggested Workout**.
- 2 Vali **Ride**.

Treeningu alustamine



- 1 Vali **Training > Workouts**.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Ride**.
- 4 Tegevuse taimerit käivitamiseks vali .

Treeningu alustamise järel kuvab seade treeningu iga etapi, sihi (olemasolul) ja praegused treeninguandmed. Treeninguetappi lõpetades kostab helisignaali. Ilmub sõnum ja algab aja- või kaugusearvestus uue etapini.

Treeningu katkestamine

- Treeningu etapi lõpetamiseks ja järgmise alustamiseks võid igal ajal valida .
- Nipsa treeningukuval alt üles ja vali suvand.
 - Treeningu praeguse etapi peatamiseks vali .
 - Treeningu etapi lõpetamiseks ja eelmise etapi kordamiseks vali .
 - Treeningu etapi lõpetamiseks ja järgmise etapi alustamiseks vali .
- Tegevuse taimerit peatamiseks vali ükskõik millal .
- Treeningu lõpetamiseks nipsa ükskõik millal ülevalt alla ja vali juhtseadiste vidinas **Stop Workout >** .

Treeningute kustutamine

- 1 Vali **Training > Workouts >**  **> Delete Multiple**.
- 2 Vali vähemalt üks treening.
- 3 Vali .

Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

Igapäevased trennisoovitused põhinevad sinu Garmin Connect kontole salvestatud eelmistel tegevustel.

- 1 Vali **Training > Workouts > Daily Suggested Workout >** .
- 2 Vali **Enable**.

Teelõigud

Teelõigu järgimine: võid saata teelõigud teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Kui teelõik on seadmesse salvestatud, siis saad seda järgida.

MÄRKUS. kui laadid raja alla teenuse Garmin Connect kontost, siis laaditakse automaatselt alla raja kõik teelõigud.

Teelõigul võistlemine: võid teelõigul võistelda ja proovida oma isiklikku või teelõiku läbinud teiste jalgratturite rekordeid ületada.

Strava™ teelõigud

Võid Strava teelõigud oma Edge 1040 seadmesse laadida. Läbi Strava teelõike ja võrdle oma sooritusvõimet varasemate kordade ning sama teelõiku läbinud sõprade ja asjatundjatega.

Strava liikmeks astumiseks ava oma Garmin Connect konto teelõikude vidin. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress www.strava.com.

Käesolevas kasutusjuhendis olev teave kehtib Garmin Connect ja Strava teelõikudele.

Strava teelõigu uuringuvidina kasutamine


Strava teelõigu uuringuvidin võimaldab näha ja läbida lähedal asuvaid Strava teelõike.

- 1 Vali Strava teelõigu uuringuvidinas teelõik.
- 2 Tee valik:
 - Vali ★, et tähistada Strava kontos teelõik tärniga.
 - Teelõigu seadmesse allalaadimiseks ja sõitmiseks vali **Download > Ride**.
 - Allalaaditud teelõigul sõitmiseks vali **Ride**.
- 3 Vali ◀ või ▶, et näha teelõigu aegasid, sõprade parimaid aegu ja teelõigu liidri aega.

Teenuse Garmin Connect teelõigu järgimine

Enne teelõigu allalaadimist ja järgimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuse Garmin Connect konto (*Garmin Connect, lehekülg 56*).

MÄRKUS. kui kasutad Strava teelõike, siis tärniga tähistatud teelõigud edastatakse seadmesse automaatselt selle sünkronimisel rakendusega Garmin Connect.

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Vali segment.
- 3 Vali  või **Saada seadmesse**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali seadmes Edge **Training > Segments**.
- 6 Vali teelõik.
- 7 Vali **Ride**.

Teelõikute lubamine


Võid valida, millised seadmesse hetkel laaditud teelõigud on lubatud.

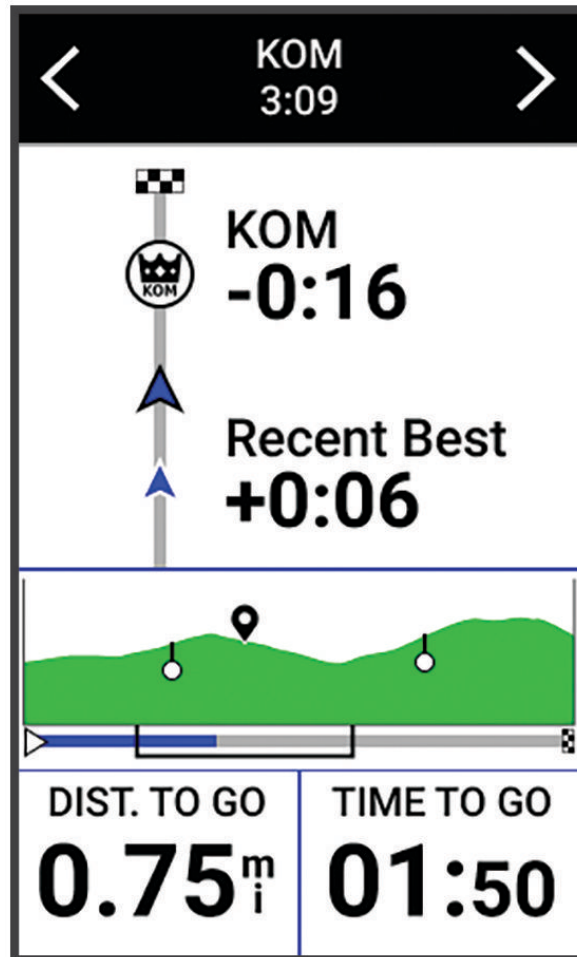
- 1 Vali **Training > Segments > ⋮ > Enable/Disable > Edit Multiple**.
- 2 Vali lubamiseks teelõigud.

Teelõigul võistlemine

Teelõigud on virtuaalsed võistlusrajad. Võid läbida teelõigu ja võrrelda oma sooritust varasemate kordade, teiste sõitjate, teenuse Garmin Connect konto kontaktide või teiste jalgratturitega. Teelõigu positsiooni vaatamiseks võid oma aktiivsusandmed teenuse Garmin Connect kontole üles laadida.

MÄRKUS. kui teenuse Garmin Connect ja Strava kontod on seotud, siis saadetakse tegevused automaatselt teenuse Strava kontole, mis võimaldab vaadata positsiooni teelõigul.

- 1 Tegevuse taimer käivitamiseks vali  ja mine sõitma.
Kui su tee ristub lubatud teelõiguga, siis võid teelõigul võistelda.
- 2 Alusta teelõigul võistlemist.
Teelõigu andmekuva ilmub automaatselt.



- 3 Kasuta vajadusel võistluse ajal oma eesmärgi muutmiseks nooli.
Võid võistlemisel keskenduda teelõigu liidrile, oma varasemale sooritusele või teistele sõitjatele (võimalusel). Eesmärki seadistatakse su praeguse soorituse põhjal automaatselt.
Kui teelõik on läbitud, kuvatakse teade.

Segmendi üksikasjade vaatamine

- 1 Vali **Training > Segments**.
- 2 Vali segment.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Map** ja vaata segmenti kaardil.
 - Vali **Elevation** ja vaata teelõigu kõrguspunkti.
 - Vali **Leaderboard**, et näha teelõigu liidri, rühmajuhi või väljakutsuja sõiduaega ja keskmist kiirust, oma isiklikku parimat aega ja keskmist kiirust ning teisi sõitjaid (kui on võimalik).
VIHJE: oma teelõigu võidusõidu eesmärgi muutmiseks võid valida edetabeli kirje.
 - Teelõigul võistlemise ja teelõikudele lähenemise hoiatuse lubamiseks vali **Enable**.

Teelõigu suvandid

Vali **Training > Segments > ⋮**.

Turn Guidance: lubab või keelab pöördejuhised.

Auto Select Effort: lubab või keelab su praeguse soorituse põhjal eesmärgi automaatse muutmise.



Search: võimaldab salvestatud teelõike nime järgi otsida.

Enable/Disable: lubab või keelab seadmesse hetkel laaditud teelõike.

Default Leader Priority: võimaldab teelõigu läbimisel valida eesmärkide järjekorda.

Delete: võimaldab seadmest kustutada ühe või mitu salvestatud teelõiku.

Teelõigu kustutamine

- 1 Vali **Training > Segments**.
- 2 Vali segment.
- 3 Vali  > .

Siseruumides treenimine

See seade sisaldab väljalülitatud GPS-iga siseruumi aktiivsusprofiili. Kui GPS on välja lülitatud, siis kiirus ja rütm pole kasutatavad, v.a ühilduva anduri või siseruumi treeninguseadme olemasolul, mis saadab seadmele kiiruse- ja kauguseandmeid.

Siseruumis kasutatava treeninguseadme ANT+[®] sidumine

- 1 Seade Edge peab ANT+ siseruumi treeninguseadmest asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.
- 2 Vali siserattasõidu profiil.
- 3 Vali seadmega Edge sidumiseks siseruumis kasutatav treeninguseade.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kui siseruumis kasutatav treeninguseade on seadmega Edge seotud, siis kuvatakse see treeninguseade ühendatud andurina. Võid anduri andmete kuvamiseks kohandada andmevälju.

ANT+ siseruumides treenimisseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat ANT+ siseruumides treenimisseadet, pead oma ratta treeningseadmega ühendama ja selle seadmega siduma (*Siseruumis kasutatava treeninguseadme ANT+® sidumine, lehekülg 14*).

Saad kasutada oma seadet siseruumides treenimisseadmega, et simuleerida takistust rajasõidu, tegevuse või treeningu ajal. Siseruumides treenimisseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

1 Vali **Training > Smart Trainer**.

2 Tee valik:

- Takistuse taseme käsitsi reguleerimiseks vali **Free Ride**.
- Salvestatud raja järgimiseks vali **Follow a Course** (*Rajad, lehekülg 33*).
- Salvestatud sõidu järgimiseks vali **Follow an Activity** (*Rattasõit, lehekülg 6*).
- Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Follow a Workout** (*Treeningud, lehekülg 9*).

3 Vali rada, tegevus või treening.



4 Vali **Ride**.

5 Tegevustaimer käivitamiseks vali .

Treenimisseade suurendab või vähendab takistusjõudu vastavalt raja või sõidu kõrgusteabele.

Vastupanu seadistamine

1 Vali **Training > Smart Trainer > Set Resistance**.

2 Vali  või , et seadistada treeninguseadme takistusjõud.

3 Tegevustaimer käivitamiseks vali .

4 Vajadusel vali  või , et tegevuse ajal reguleerida takistust.

Sihtenergiaväljundi määramine

1 Vali **Training > Smart Trainer > Set Target Power**.


2 Määra sihtenergiaväljundi väärtus.

3 Tegevuse taimer käivitamiseks vali .

Treeninguseadme rakendatud takistusjõudu reguleeritakse, et säilitada su kiiruse põhjal ühtlane energiaväljund.

4 Tegevuse ajal sihtenergiaväljundi reguleerimiseks vali vajaduse korral  või .

Intervalltreeningud

Võid vahemaa või aja põhjal luua intervalltreeninguid. Seade salvestab kohandatud intervalltreeningu kuni muu intervalltreeningu loomiseni. Võid kasutada avatud intervale teatud vahemaad sõites. Kui valid , siis salvestab seade intervalli ja liigub puhkeintervalli juurde.

Intervalltreeningu loomine

- 1 Vali **Training > Intervals > Edit > Intervals > Target Type**.
- 2 Tee valik.
VIHJE: kui valid tüübi Open, siis võid luua avatud intervalli.
- 3 Vajadusel sisesta intervalli kõrge ja madal väärtus.
- 4 Vali **Duration**, sisesta ajaintervalli väärtus ja vali ✓.
- 5 Vali ←.
- 6 Vali **Rest > Target Type**.
- 7 Tee valik.
- 8 Vajadusel sisesta puhkeintervalli kõrge ja madal väärtus.
- 9 Vali **Duration**, sisesta puhkeintervalli ajaväärtus ja vali ✓.
- 10 Vali ←.
- 11 Vali vähemalt üks suvand:
 - Vali korduste arv ja vali **Repeat**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Warm Up > On**.
 - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Cool Down > On**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali **Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Tegevuse taimeri käivitamiseks vali ▶.
- 3 Kui intervalltreeningul on soojendus, vali esimese intervalli alustamiseks ↻.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud või allalaaditud tegevusega seoses võistelda.

- 1 Vali **Training > Race an Activity**.
- 2 Tee valik:
 - Seadmega varem salvestatud tegevuse määramiseks vali **Ride History**.
 - Vali **Saved Courses**, et valida teenuse Garmin Connect kontolt allalaaditud tegevus.
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali **Ride**.
- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vali ✓.

Treeningu eesmärgi seadistamine

Treeningu eesmärgi funktsioon töötab koos funktsiooniga Virtual Partner[®], et saaksid treenida määratud vahemaa, vahemaa ja aja või vahemaa ja kiiruse eesmärgi suunas. Treeningu ajal annab seade reaajas tagasisidet selle kohta, kui lähedal oled treeningu eesmärgi saavutamisele.

1 Vali **Training > Set a Target**.

2 Tee valik:

- Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Distance Only**.
- Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Distance and Time**.
- Vahemaa ja kiiruse eesmärgi määramiseks vali **Distance and Speed**.

Ilmub treeningu eesmärgi kuva, mis näitab hinnangulist lõpetamise aega. Hinnanguline lõpetamise aeg põhineb praegusel sooritusel ja järelejäänud ajal.

3 Vali ✓.

4 Tegevuse taimeri käivitamiseks vali ▶▶.

5 Vajadusel sirvi kuva Virtual Partner avamiseks.

6 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali ▶▶ > **Save**.

Minu statistika

Seade Edge 1040 võib jälgida su isiklikku statistikat ja arvutada sooritusvõime näitajaid. Sooritusvõime näitajad vajavad ühilduvat pulsi- või võimsusmõõtjat.

Sooritusvõime näitajad

Need soorituse mõõteandmed on hinnangulised andmed, mis aitavad sul oma treeningutegevusi ja võistluste tulemusi jälgida ja mõista. Mõõtmiste tegemiseks pead sooritama paar tegevust, kandes randmel või rinnal olevat pulsisageduse monitори. Rattasõidu sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitори ja jõumõõdikut.

Neid hinnangulisi andmeid pakub ja toetab Firstbeat Analytics™. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress www.garmin.com/performance-data.

MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Treenitustase: treenitustase näitab, kuidas treenimine sinu vormi ja sooritust mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul.

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime: maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Seade kuvab kuumuse ja kõrgusega korrigeeritud maksimaalse hapnikutarbimisvõime väärtused, kui kohandud palavas keskkonnas või kõrgustes.

Treeningukoormus: treeningukoormus on liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa viimase seitsme päeva jooksul. EPOC on hinnanguline väärtus, mis näitab, kui palju energiat sinu keha pärast treeningut kulutab.

Treeningukoormuse fookus: sinu seade analüüsib ja jaotab treeningukoormuse andmed eri kategooriatesse, mis põhinevad iga salvestatud tegevuse intensiivsusel ja struktuuril. Treeningukoormuse fookus hõlmab ka iga kategooria kogu koormust ning treeningu fookust. Sinu seade kuvab viimase nelja nädala koormuse.

Taastumisaeg: taastumisaeg näitab, kui palju aega sul täielikuks taastamiseks ja järgmiseks treeninguks vaja läheb.

Funktsionaalne energialävend (FTP): funktsionaalse energialävendi hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Täpsema näidu saamiseks võid sooritada juhustega testi.

Pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test: pulsisageduse muutlikkuse ja stressi testi puhul on vajalik Garmin rinnal kantav pulsimonitor. Seade mõõdab su pulsisageduse muutlikkust 3 minuti pikkuse paigaloleku ajal. See näitab su üldist stressitaset. Skaala on 1 kuni 100 ja väiksem number näitab madalamat stressitaset.

Soorituse hinnang: soorituse hinnang on reaallajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusevõime olekut. See võrdleb su reaallajas olekut vormisoleku keskmise tasemega.

Võimsusköver: võimsusköver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsusköverat.

Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb treeningukoormuse muudatustel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõimel pikema perioodi jooksul. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

Ideaalne: see tähendab, et oled ideaalses võistlusvormis. Vähendasid hiljuti treeningukoormust ning su organism on saanud taastuda ning varasemast treeningust tuleneva kurnatuse korvata. Plaani edasi, sest tippvormi saab hoida vaid lühidalt.

Produktiivne: sinu praegune treeningukoormus parandab vormi ja sooritusvõimet. Lisa treeningute vahele taastumisperioode, et saaksid vormisoleku taset säilitada.

Vormi säilitamine: sinu praegune treeningukoormus on piisav, et praegust sportlikku vormi säilitada. Vormi parandamiseks varieeri oma treeninguid rohkem või suurenda treeningumahtu.

Taastumine: väiksema treeningukoormuse tõttu on su organism saanud taastuda, mis on väga oluline pärast pikka raskete treeningute perioodi. Võid naasta suurema treeningukoormuse juurde, kui tunned, et oled selleks valmis.

Ebaproduktiivne: sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Sinu organism vajab võib-olla taastumist, seetõttu pea silmas oma üldist tervislikku seisundit, sh stress, toitumine ja puhkeaeg.

Alatreenimine: alatreenimine leiab aset, kui treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem ja see hakkab vormi mõjutama. Suurenda oma treeningukoormust.

Ületreenimine: sinu treeningukoormus on väga suur ja pole enam produktiivne. Su organism vajab puhkust. Lisa oma ajakavasse kergemad treeningud, et organism saaks taastuda.

Olek puudub: seade vajab üht või kaht nädalat treeningute ajalugu, sh maksimaalse hapnikutarbimisega tegevuste tulemusi jooksmiselt või rattasõidult, et määrata sinu treenituse olek.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku soorituse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teavet pakub ja toetab Firstbeat. Rattasõidu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks võid kasutada ühilduva pulsimõõtja ja võimsusmõõtjaga seotud Garmin seadet.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Enne maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamist tuleb paigaldada pulsisageduse mõõtja ja võimsusmõõtja ning need seadmega siduda (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*). Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse mõõtja, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 59*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 48*).

MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

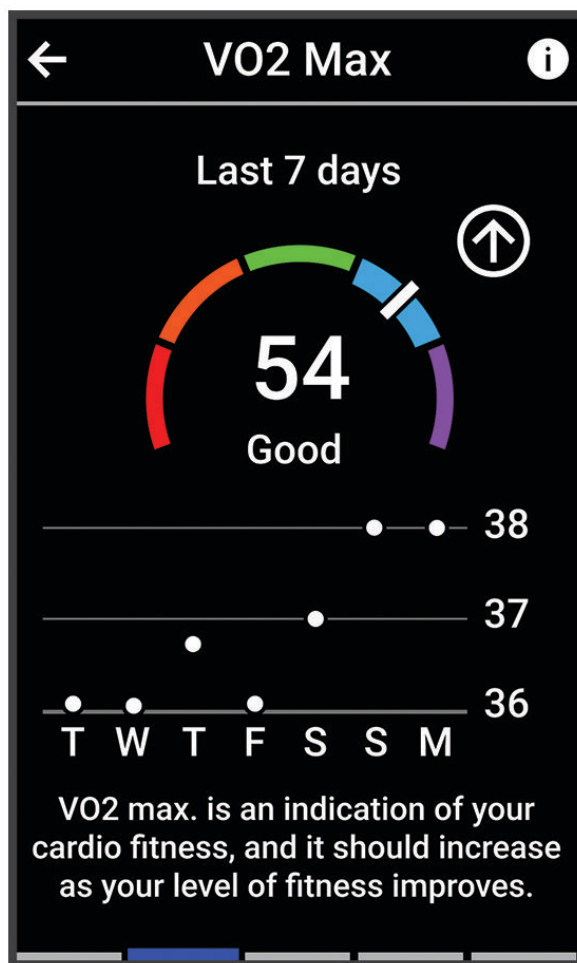
1 Sõida vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.

2 Pärast sõitu vali **Save**.

3 Vali  > **My Stats** > **Training Status**.

4 Nipsa maksimaalse hapnikutarbimisvõime kuvamiseks.

Värvilisel näidikul kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv ja asend.



 (lilla)	Ülihea
 (sinine)	Suurepärane
 (roheline)	Hea
 (oranž)	Rahuldav



Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid ja analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 89*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Rattasõidu VO2 max hinnangute soovitus

VO2 max arvutuse edu ja täpsus paraneb keskmise pingutusega sõidu kestmisel, kui pulsisagedus ja jõud väga ei muutu.

- Enne sõitu veendu, et seade, pulsimõõtja ja võimsusmõõtja on töökorras, seotud ja laetud.
- Säilita 20 min sõidu ajal pulsisagedust, mis on suurem kui 70% maksimaalsest pulsisagedusest.
- Säilita 20 min sõidu ajal võimalikult ühtlast energiaväljundit.
- Väldi rulluvat maastikku.
- Väldi sagedase juhipoitsiooni muutumisega rühmasõite.

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskonnategurid, nagu kõrge temperatuur ja kõrgus mõjutavad treeningut ja sooritusvõimet. Kõrgustes treenimine võib vormisolekut positiivselt mõjutada, kuid võid sel ajal märgata max hapnikutarbimise ajutist langust. Sinu Edge 1040 seade pakub kohanemisteavitusi ja parandusi maksimaalse hapnikutarbimise hinnangule ja treeningolekule, kui temperatuur ületab 22 °C (72 °F) ning kui asud kõrgemal kui 800 m (2625 jalga). Saad oma treenitustaseme ülevaates jälgida enda kohanemist kuumuse ja kõrgusega.

MÄRKUS. kuumusega kohanemine on saadaval ainult GPS-tegevustega ja vajab ilmateate andmeid sinu ühendatud telefonist .

Treeningukoormus

Treeningukoormus on viimase seitsme päeva treeningu näit. See on viimase seitsme päeva treeningujärgse liighapnikutarbimise (EPOC) näitude summa. Näidiku järgi saab vaadata, kas praegune koormus on vormisoleku säilitamiseks või parandamiseks väike, kõrge või optimaalne. Optimaalne vahemik tuvastatakse individuaalse vormisolekutaseme ja treeninguajaloo järgi. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.

Treeningukoormuse hinnangute hankimine

Enne treeningukoormuse hinnangu kuvamist paigalda pulsimõõtja ja võimsusmõõtja ning seo need oma seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*). Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse mõõtja, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 59*) ja configureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 48*).

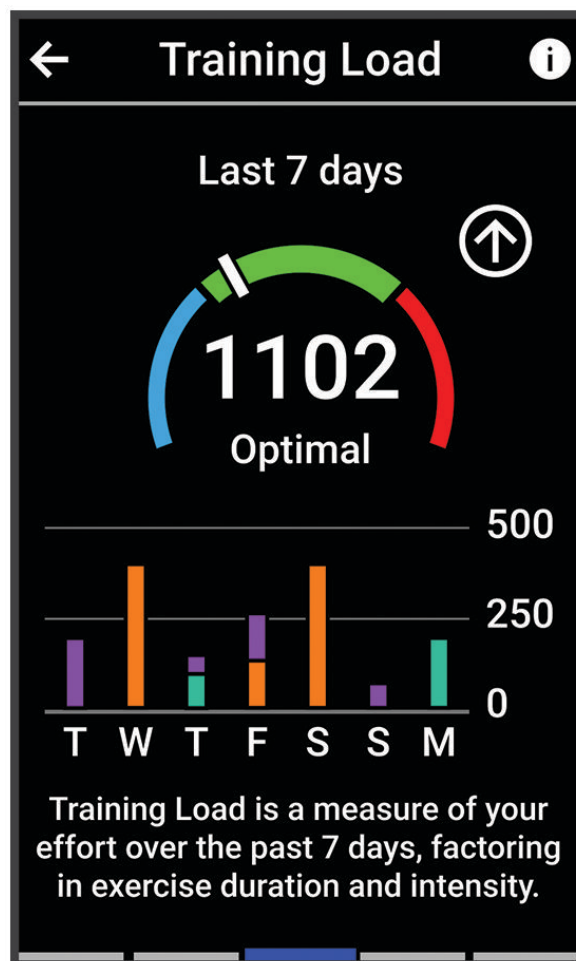
MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.




1 Sõida seitsme päeva jooksul vähemalt üks kord.

2 Vali  > **My Stats > Training Status.**

3 Nipsa treeningukoormuse kuvamiseks.

Värvilisel näidikul kuvatakse treeningukoormuse hinnang arvu ja asendina.



 (punane)	Kõrge
 (roheline)	Optimaalne
 (sinine)	Madal

Treeningukoormuse fookus

Sooritusvõime ja vormisoleku eesmärkide maksimaalseks saavutamiseks peaks treening olema jagatud kolme kategooriasse: madal aeroobne, kõrge aeroobne ja anaeroobne treening. Treeningukoormuse fookus näitab treeningu jagunemist kategooriatesse ja annab treeningu sihid. Treeningukoormuse fookus vajab vähemalt 7 päeva treeninguandmeid, et tuvastada, kas treeningukoormus on madal, optimaalne või kõrge. Kui seadmel on 4 nädala trenniajalugu, siis on treeningukoormuse analüüs üksikasjalikum, mis aitab trenniharjutusi tasakaalus hoida.

Allpool sihtmärke: sinu treeningukoormus on optimaalsest koormusest kõigis intensiivsuskategooriates väiksem. Proovi suurendada treeningu kestust või sagedust.

Vähese aeroobsusega koormuse puudujääk: suure intensiivsusega harjutuste tasakaalustamiseks ja taastumisaja võimaldamiseks lisa rohkem vähese aeroobse koormusega harjutusi.

Suure aeroobsusega koormuse puudujääk: laktaadiläve ja maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime parandamiseks lisa rohkem suure aeroobsusega harjutusi.

Anaeroobse koormuse puudujääk: kiiruse ja anaeroobse võimekuse parandamiseks lisa rohkem intensiivseid anaeroobseid harjutusi.

Tasakaalus: su treeningukoormus on tasakaalus ja treeningu jätkamisel pakub vormisolekuga seotud mitmekülgseid eeliseid.

Vähese aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt vähese aeroobsusega harjutustest. See tagab kindla aluse ja valmistab sind ette intensiivsemaks treeninguks.

Suure aeroobsuse fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt suure aeroobsusega harjutustest. Need harjutused aitavad parandada laktaadiläve, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet ja vastupidavust.

Anaeroobne fookus: su treeningukoormus koosneb peamiselt intensiivsest tegevusest. See tagab vormisoleku kiire saavutamise, kuid peaks olema tasakaalus vähese aeroobsusega harjutustega.

Ületab sihtmärke: su treeningukoormus on optimaalsest kõrgem ning sa peaks treeningu kestust ja sagedust vähendama.

Rattasõidu suutlikkuse kuvamine

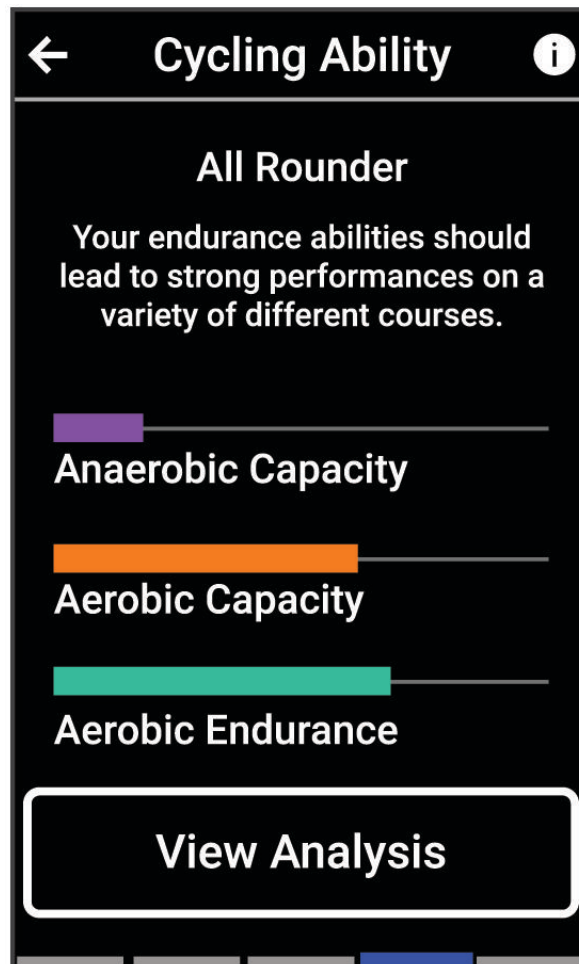
Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 18*) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed (*Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 29*).

Rattasõidu suutlikkus on sooritusvõime kolmes kategoorias: aeroobne vastupidavus, aeroobne võimekus ja anaeroobne võimekus. Rattasõidu suutlikkus sisaldab su praegust jalgratturi tüüpi, nt ronija. Jalgratturi tüübi aitab määrata ka kasutajaprofiili sisestatud teave, nt kehakaal (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 59*).

1 Rattasõidu suutlikkuse ülevaate kuvamiseks nipsa avakuval.

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama (*Ülevaadete kuvamine, lehekülg 5*).

2 Praeguse jalgratturi tüübi kuvamiseks vali rattasõidu suutlikkus.



3 Rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi (valikuline) kuvamiseks vali **View Analysis**.

Treeningu efektiivsusest

Treeningu efektiivsus mõõdab tegevuse mõju aeroobsele ja anaeroobsele füüsilisele vormile. Treeningu efektiivsus koguneb tegevuse käigus. Tegevuse edenedes treeningu efektiivsuse väärtus suureneb. Treeningu efektiivsus määratakse kasutajaprofiili teabe ja treeningute ajaloo ja pulsisageduse, treeningu kestuse ja intensiivsusega. Tegevuse peamised kasused kirjeldavad seitse eri treeningu efektiivsuse märki. Iga märk on värvikoodiga ning vastab treeningkoormuse fookusele (*Treeningukoormuse fookus, lehekülg 22*). Iga tagasiside fraasi, näiteks „Mõjutab VO2 max palju“, on kirjeldatud Garmin Connect tegevuse andmetes.

Aeroobne treeninguefekt kasutab pulsisagedust, et mõõta, kuidas treeningu koguintensiivsus mõjutab sinu aeroobset vormi ja annab teada, kas treening aitab vormitaset säilitada või parandada. Sinu trennijärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC) kaardistatakse väärtusvahemikuks, mis võtab arvesse sinu vormisolekut ja treenimistavasid. Pidevad keskmise intensiivsusega treeningud või pikemate intervallidega (> 180 sek) treeningud mõjuvad positiivselt aeroobsele ainevahetusele ning sellest tuleneb aeroobse treeningu efektiivsuse väärtus.

Anaeroobne treeninguefekt kasutab pulsisagedust ja kiirust (või energiat), et määrata kuidas treening mõjutab sinu jõudlust väga suure intensiivsuse korral. Said väärtuse, mis põhineb anaeroobsel panusel EPOC-ile ja tegevuse tüübile. Korduvatel suure intensiivsusega intervallidel 10-120 sekundit on väga soodne mõju anaeroobse võimekusele, mis väljendub täiustatud anaeroobse treeningu efektiivsuse väärtuses.

Saad lisada Aerobic Training Effect ja Anaerobic Training Effect andmeväljadena ühele treeningkuvale, et seirata näite tegevuse ajal.

Treeningu efektiivsus	Aeroobne kasu	Anaeroobne kasu
0,0 kuni 0,9	Kasu puudub.	Kasu puudub.
1,0 kuni 1,9	Vähene kasu.	Vähene kasu.
2,0 kuni 2,9	Säilitab aeroobset vormi.	Säilitab anaeroobset vormi.
3,0 kuni 3,9	Mõjutab aeroobset vormi.	Mõjutab anaeroobset vormi.
4,0 kuni 4,9	Mõjutab aeroobset vormi palju.	Mõjutab anaeroobset vormi palju.
5.0	Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik.	Piisava puhkeajata liigne pingutus, mis võib olla kahjulik.

Treeninguefekti tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Analytics. Lisateabe saamiseks ava veebiaadress www.firstbeat.com.

Taastumisaeg

Võid kasutada seadet Garmin ning randmepõhist pulsimoniatori või ühilduvat rinnal kantavat pulsimoniatori, et vaadata, kui palju aega kulub, enne kui oled täielikult taastunud ja valmis järgmiseks raskeks treeninguks.

MÄRKUS. taastumisaja soovitude puhul lähtutakse sinu maksimaalsest hapnikutarbimisvõimest ning see võib esmalt ebatäpne tunduda. Seade palub sul teha mõned tegevused, et sinu sportliku vormi kohta rohkem teavet saada.

Taastumisaeg kuvatakse kohe pärast tegevust. Aega loendatakse seni, kuni on optimaalne jälle järgmist rasket treeningut alustada. Seade uuendab sinu taastumisaega kogu päeva jookusl, võttes aluseks uneaja, stressi, puhkamise ja füüsilise tegevuse muutused.

Taastumisaja vaatamine

Enne taastumisaja funktsiooni kasutamist peab sul olema randme pulsimõõtjaga seade Garmin või seadmega seotud ühilduv rindkere pulsimõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*). Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse monitor, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine (*Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 59*) ja konfigureeri max pulss (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 48*).

1 Vali  > **My Stats** > **Recovery** >  > **Enable**.

2 Mine jalgrattaga sõitma.

3 Pärast sõitu vali **Save**.

Kuvatakse taastumisaeg. Max aeg on 4 päeva ja min aeg 6 tundi.






Hinnangulise funktsionaalse energialävendi hankimine

Funktsionaalse energialävendi (FTP) hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Funktsionaalse energialävendi täpsema väärtuse saamiseks võid võimsus- ja pulsimõõtja abil läbi viia funktsionaalse energialävendi testi (*Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine, lehekülg 27*).

Vali  > **My Stats** > **Power** > **FTP**.

Hinnanguline funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.



 (lilla)	Ülihea
 (sinine)	Suurepärane
 (roheline)	Hea
 (oranž)	Rahuldav
 (punane)	Treenimata

Lisateavet vt lisast (*FTP hinnangud, lehekülg 90*).

Funktsionaalse energialävendi testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialävendi testi (FTP) sooritamist tuleb siduda võimsusmõõtja ja pulsisageduse mõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*).

1 Vali  > **My Stats** > **Power** > **FTP** >  > **FTP Test** > **Ride**.

2 Tegevustaimer käivitamiseks vali .

Sõidu alguses kuvab seade testi iga etapi, sihi ja praeguse võimsuse andmed. Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.

3 Tegevustaimer peatamiseks vajuta .

4 Vali **Save**.

Funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.

Funktsionaalse energialävendi (FTP) automaatne arvutamine

Enne funktsionaalse energialävendi (FTP) arvutamist tuleb siduda võimsusmõõtja ja pulsimõõtja (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*).

MÄRKUS. hinnangulised andmed võivad esmalt ebatäpsed näida. Su rattasoorituse õppimiseks tuleb teha mõned sõidud.

1 Vali  > **My Stats** > **Power** > **FTP** >  > **Auto Detect FTP**.

2 Sõida õues vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.

3 Pärast sõitu vali **Save**.





4 Vali  > **My Stats** > **Power** > **FTP**.

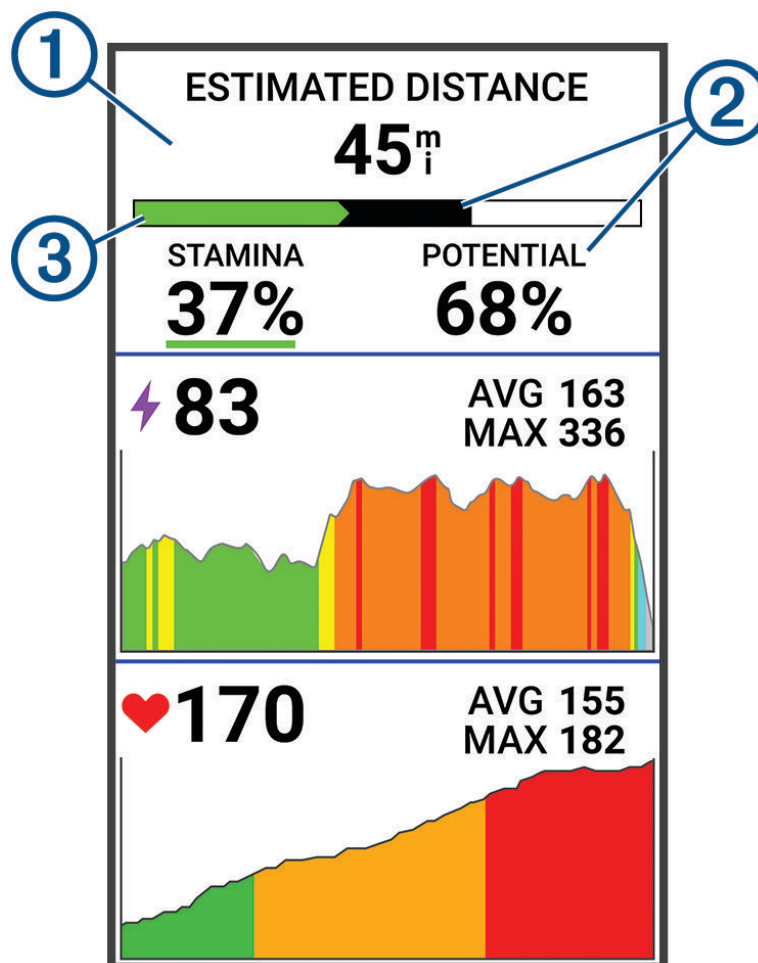
Funktsionaalne energialävend kuvatakse vattides kilogrammi kohta, energiaväljund vattides ja positsioon värviskaalal.

Oma reaalaraja vastupidavuse vaatamine

Su seade võib esitada reaalarajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 18*). Pingutus tegevuse ajal mõjutab vastupidavuse vähenemise kiirust. Reaalaraja vastupidavuse jälgimine toimib füsioloogiliste näitajate ning hiljutise ja pikaajalise aktiivsusaloo kombineerimisega, nt treeningukestus, läbitud vahemaa ja kogunenud treeningukoormus (*Sooritusvõime näitajad, lehekülg 17*).

MÄRKUS. parimate tulemuste saamiseks salvesta rattasõite pidevalt 2 kuni 3 nädalat koos võimsusmõõtjaga, sh intensiivsuse ja kestuse eri tasemed.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali rattasõiduprofiil.
- 3 Vali **Data Screens > Stamina**.
- 4 Sõidu ajal andmekuva nägemiseks vali **Show Screen**.
- 5 Vali **Show Current Effort**.
- 6 Vali peamise andmeväljana **Show Distance** või **Show Time**.
- 7 Vali **Layout and Data Fields**.
- 8 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 9 Vali .
- 10 Alusta sõitu (*Rattasõit, lehekülg 6*).
- 11 Andmekuva nägemiseks nipsa vasakule või paremale.




- 1** Peamine vastupidavuse andmeväli. Võid vaadata hinnangulist järelejäänud aega või vahemaa enne praeguse taseme juures väsimuseni jõudmist.


②


Hinnanguline potentsiaalse vastupidavus. Potentsiaalne vastupidavus on võrreldav kütusepaagi kogumahuga. Intensiivse rattasõidu ajal väheneb see kiiremini. Pingutuse vähendamine või puhkamine aitab potentsiaalse vastupidavuse vähenemist aeglustada.

Hinnanguline praegune vastupidavus. Su praegune vastupidavus näitab, kui palju suudad sa pingutuse praeguse taseme juures veel vastu pidada. Hinnanguline väärtus kombineerib üldväsimuse anaeroobse rattasõiduga, nt sprindid, tõusud ja sööstud.

③

 Punane: vastupidavus on lõppemas.

 Oranž: vastupidavus on stabiilne.


 Roheline: vastupidavus on taastumas.

Oma stressiskoori vaatamine

Enne stressiskoori kuvamist paigalda pulsisageduse monitor ja seo see oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 51](#)).

Stressiskoor on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus seade Edge analüüsib üldise stressi tuvastamiseks pulsisageduse muutumist. Sportlase sooritusvõimet mõjutab treening, uni, toitumine ja üldine stressitase. Stressiskoori vahemik on 1 kuni 100, kus 1 on väga madal stressitase ja 100 väga kõrge stressitase. Oma stressiskoori teadmine aitab otsustada, kas sinu keha on valmis karmiks treeninguks või jooga tegemiseks.

VIHJE: Garmin soovib mõõta stressiskoori enne treeningut ning samades tingimustes ja iga päev samal ajal.

1 Vali  > **My Stats** > **Stress Score** > **Measure**.

2 Seisa rahulikult ja puhka 3 minutit.

Sooritusteavituste väljalülitamine

Sooritusnäitajate teavitused on vaikimisi sisse lülitatud. Mõned sooritusnäitajate teavitused on hoiatused, mis ilmuvad pärast tegevuse lõpetamist. Mõned sooritusteavitused kuvatakse tegevuse ajal või kui oled saavutanud uue sooritustaseme, nt uue hinnangulise VO2 max väärtuse

1 Vali  > **My Stats** > **Performance Notifications**.

2 Tee valik.

Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist tuleb võimsusmõõtja siduda seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 51](#)).

Võimsuskõver näitab aja jooksul säilitatud su võimsusväljundit. Võid vaadata eelmise kuu, kolme kuu või 12 kuu võimsuskõverat.

1 Vali  > **My Stats** > **Power** > **Power Curve**.

2 Ajaperioodi määramiseks vali  või .

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Võid tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest ettevõtte Garmin seadmetest Edge 1040 seadmesse, kasutades Garmin Connect kontot. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada jooksu seadmega Forerunner® ning kuvada tegevuse üksikasjad ja üldise trennikoormuse Edge 1040 seadmes.

1 Vali  > **My Stats** > **Training Status**.

2 Vali  > **Physio TrueUp**.

Kui sünkroonid seadet nutitelefonis, siis ilmuvad seadmes Garmin olevad hiljutised tegevused ja sooritusnäitajad seadmes Edge 1040 .

Treenitustaseme pausile viimine

Kui oled vigastatud või haige, saad oma treenitustaseme pausile panna. Saad jätkata sporditegevuste salvestamist, aga sinu treenitustase, treeningkoormuse fookus, taastumise tagasiside ja treeningu soovitusel on ajutiselt blokeeritud.

Tee valik:

- Vali Edge seadmes  > **My Stats** > **Training Status** >  > **Pause Training Status**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika** > **Treenitustase** >  > **Peata trenniolek**.

VIHJE: peaksid oma seadme sünkroonima teenuse Garmin Connect kontoga.

Peatatud treenitustaseme jätkamine

Kui oled valmis uuesti treenima, saad oma treenitustasemega jätkata. Parima tulemuse saamiseks vajad iga nädal vähemalt kahte VO2 max. mõõtmist (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 18*).

Tee valik:

- Vali Edge seadmes  > **My Stats** > **Training Status** >  > **Resume Training Status**.
- Oma sätetes Garmin Connect vali **Soorituse statistika** > **Treenitustase** >  > **Jätka treenitustaset**.

VIHJE: peaksid oma seadme sünkroonima teenuse Garmin Connect kontoga.

Isiklikud rekordid



Sõidu lõpus kuvab seade sõidu käigus saavutatud uue isikliku rekordi. Isiklikud rekordid sisaldavad tavavahemaa kiireimat aega, pikimat sõitu ja sõidu suurimat tõusu. Kui seade on seotud ühilduva võimsusmõõtjaga, siis kuvatakse 20 minuti jooksul salvestatud max energjaväljundi näit.

Isiklike rekordite vaatamine

Vali  > **My Stats** > **Personal Records**.




Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Vali  > **My Stats** > **Personal Records**.
- 2 Vali taastamiseks rekord.
- 3 Vali **Previous Record** > .

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Vali  > **My Stats** > **Personal Records**.
- 2 Vali isiklik rekord.
- 3 Vali  > .

Treeningutsoonid

- Pulsisagedustsoonid (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 48*)
- Energiaväljundi tsoonid (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 51*)

Navigeerimine

Navigeerimisfunktsioonid ja -sätted rakenduvad radadel (*Rajad, lehekülg 33*) ja teelõikudel navigeerimisele (*Teelõigud, lehekülg 11*).

- Asukohad ja kohtade leidmine (*Asukohad, lehekülg 31*)
- Raja planeerimine (*Rajad, lehekülg 33*)
- Marsruudi sätted (*Teekonna seaded, lehekülg 39*)
- Kaardi sätted (*Kaardi seaded, lehekülg 38*)



Asukohad

Võid asukohti jäädvustada ja neid seadmesse salvestada.



Su asukoha tähistamine

Enne asukoha tähistamist tuleb leida satelliidid.

Kui soovid maamärke meeles pidada või teatud kohta naasta, võid asukoha tähistada.

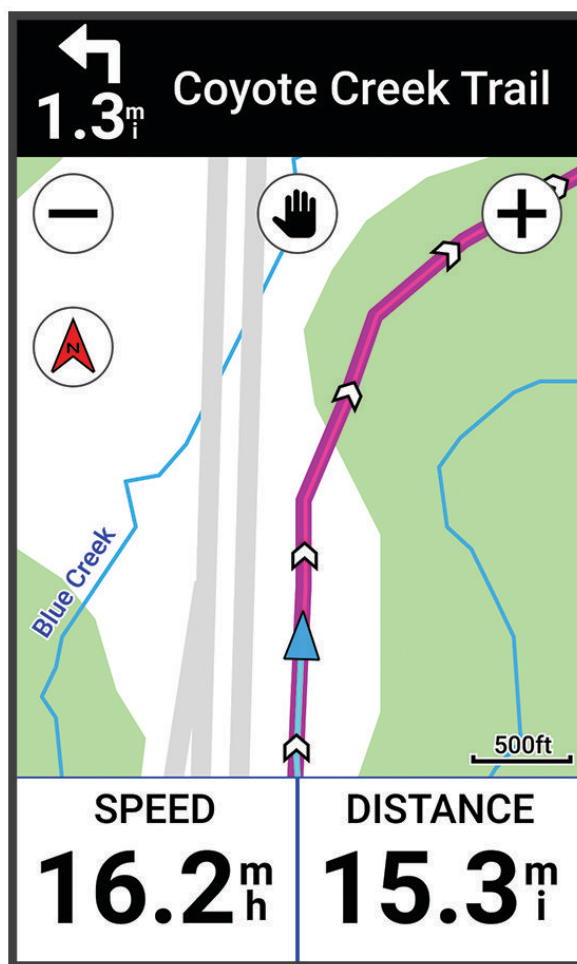
- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Vali **Navigation** >  > **Mark Location** > .

Kaardil olevate asukohtade salvestamine

- 1 Vali **Navigation** > **Browse Map**.
- 2 Asukoha leidmiseks sirvi kaarti.
- 3 Vali asukoht.
Asukoha teave ilmub kaardi ülaosas.
- 4 Vali asukoha teave.
- 5 Vali  > **Save Location** > .

Asukohta navigeerimine

- 1 Vali **Navigation**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **MTB Trail Navigation**, et navigeerida maastikurataste rajavõrgustiku juurde.
 - Vali **Browse Map**, et navigeerida kaardil olevasse kohta.
 - Vali **Search**, et kasutada navigeerimiseks huvipunkti, linna, aadressi, ristmikku või teadaolevaid koordinaate.
 - Salvestatud asukohta navigeerimiseks vali **Saved Locations**.
VIHJE: konkreetse otsinguteabe sisestamiseks võid valida 🔍.
 - Vali **Recent Finds**, et navigeerida ühte 50-st hiljuti leitud asukohast.
 - Otsinguala kitsendamiseks vali ⋮ > **Searching near:**.
- 3 Vali asukoht.
- 4 Vali **Ride**.
- 5 Järgi ekraanijuhiseid oma sihtpunktini.



Tagasi algusesse navigeerimine

Võid sõidu mis tahes hetkel naasta algasukohta.

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Võid mis tahes hetkel ekraani ülaservast alla nipsata ning juhtseadiste vidinas valida **Back to Start**.
- 3 Vali **Along Same Route** või **Most Direct Route**.
- 4 Vali **Ride**.
Seade juhatab sind tagasi sõidu algpunkti.

Navigeerimise lõpetamine

- 1 Sirvi kaardile.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Vali **Stop Navigation** > ✓.

Asukoha muutmine

- 1 Vali **Navigation** > **Saved Locations**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali ekraani ülaservas olev teaberiba.
- 4 Vali ⋮.
- 5 Vali atribuut.
Nt asukoha teadaoleva kõrguse sisestamiseks vali Change Elevation.
- 6 Sisesta uus teave ja vali ✓.

Asukoha kustutamine

- 1 Vali **Navigation** > **Saved Locations**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali asukohateave ekraani ülaosast.
- 4 Vali ⋮ > **Delete Location** > ✓.

Rajad

Võid saata raja teenuse Garmin Connect kontost oma seadmesse. Pärast seadmesse salvestamist võid seadmes rajal navigeerida. Võid seadmes luua ka kohandatud raja.

Võid järgida salvestatud rada lihtsalt seetõttu, et see on hea rada. Nt võid salvestada jalgrattatee tööle ja sellel sõita. Võid ka sõita salvestatud rajal ning üritada saavutada või ületada varasemaid sihte.

Raja loomine ja sellel sõitmine

Saad luua kohandatud raja ja sellel sõita. Rada on vahepunktide või asukohtade jada, mis viib su lõpliku sihtkohani.

VIHJE: võid luua ka kohandatud raja rakenduses Garmin Connect ja saata selle oma seadmesse (*Teenuse Garmin Connect raja kasutamine, lehekülg 35*).

1 Vali **Navigation** > **Courses** > **+** > **Course Creator**.

2 Vali **+** asukoha lisamiseks.

3 Tee valik:

- Oma praeguse asukoha valimiseks vali **Current Location**.
- Kaardilt asukoha valimiseks vali **Use Map** ning vali asukoht.
- Salvestatud asukoha valimiseks vali **Saved & Recent** > **Saved Locations** ja vali asukoht.
- Salvestatud teelõigu valimiseks vali **Saved & Recent** > **Segments** ja vali teelõik.
- Et valida asukoht, mida sa hiljuti otsisid, vali **Saved & Recent** > **Recent Finds** ja vali asukoht.
- Huvipunkti otsimiseks ja valimiseks vali **Points of Interest** ja vali lähedal asuv huvipunkt.
- Linna valimiseks vali **Cities** ning vali lähedalasuv linn.
- Aadressi valimiseks vali **Search Tools** > **Addresses** ning sisesta aadress.
- Ristmiku valimiseks vali **Search Tools** > **Intersections** ning sisesta tänavate nimed.
- Koordinaatide kasutamiseks vali **Search Tools** > **Coordinates** ning sisesta koordinaadid.

4 Vali **Add to Course**.

VIHJE: kaardilt saad valida teise asukoha ja seejärel valida Add to Course asukohtade lisamise jätkamiseks.

5 Korda samme 2 kuni 4, kuni oled valinud kõik raja asukohad.

VIHJE: asukoha eemaldamiseks võid nipsata vasakule ja valida .

6 Tee valik:




- Marsruudi arvutamiseks vali **View Map**.
- Marsruudi arvutamiseks sama marsruudiga tagasi alguskohta vali **+** > **Out and Back**.
- Marsruudi arvutamiseks erineva marsruudiga tagasi alguskohta vali **+** > **Loop to Start**.

Ilmub raja kaart.

7 Vali **Save** > **Ride**.


Ringikujulise raja loomine ja sõitmine

Seade võib vastava vahemaa, alguspunkti ja navigeerimissuuna põhjal luua ringikujulise raja.

- 1 Vali **Navigation** > **Courses** > **+** > **Round-Trip Course**.
- 2 Vali **Distance** ning sisesta raja kogupikkus.
- 3 Vali **Start Location**.
- 4 Tee valik:
 - Oma praeguse asukoha valimiseks vali **Current Location**.
 - Kaardilt asukoha valimiseks vali **Use Map**, ning vali asukoht.
 - Salvestatud asukoha valimiseks, vali **Saved Locations**, ning vali asukoht.
 - Et valida asukoht, mida sa hiljuti otsisid, vali **Recent Finds**, ning vali asukoht.
 - Huvipunkti otsimiseks ja valimiseks vali **Points of Interest**, ning vali läheduses asuv huvipunkt.
 - Aadressi valimiseks vali **Search Tools** > **Addresses**, ning sisesta aadress.
 - Ristmiku valimiseks vali **Search Tools** > **Intersections**, ning sisesta tänavate nimed.
 - Koordinaatide kasutamiseks vali **Search Tools** > **Coordinates**, ning sisesta koordinaadid.
- 5 Vali **Start Direction** ning vali suund.
- 6 Vali **Search**.
VIHJE: võid valida , et teha uus otsing.
- 7 Vali rada, et see kaardi peal vaadata.
VIHJE: saad valida  ja  teiste radade vaatamiseks.
- 8 Vali **Save** > **Ride**.

Raja loomine hiljutise sõidu põhjal

Võid uue raja luua seadmesse Edge salvestatud raja põhjal.



- 1 Vali **History** > **Rides**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Vali **⋮** > **Save Ride as Course**.
- 4 Anna rajale nimi ja vali .

Teenuse Garmin Connect raja kasutamine

Enne raja allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 56).

- 1 Tee valik:
 - Ava rakendus Garmin Connect.
 - Ava veebiaadress connect.garmin.com.
- 2 Loo uus rada või vali olemasolev.
- 3 Tee valik:
 - Vali rakenduses Garmin Connect **⋮** > **Saada seadmesse**.
 - Vali teenuse Garmin Connect veebisaidil **Saada seadmesse**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 5 Vali seadmes Edge **Navigation** > **Courses**.
- 6 Vali rada.
- 7 Vali **Ride**.

Rajal sõitmise näpunäited


- Kasuta pöörd juhiseid (*Teekonna valikud, lehekülg 37*).
- Kui kasutad soojendust, siis vali , et alustada rada ja teha tavapärase soojendus.
- Püsi soojenduse ajal rajalt eemal.
Kui oled alustamiseks valmis, siis suundu rajale. Kui oled raja mis tahes osal, siis ilmub sõnum.
MÄRKUS. kui valid , siis alustab Virtual Partner rada ega oota soojenduse lõpuleviimist.
- Rajakaardi kuvamiseks sirvi kaarti.
Rajalt kõrvalekaldumisel kuvatakse sõnum.

Rajaandmete vaatamine

- 1 Vali **Navigation > Courses**.
- 2 Vali rada.
- 3 Tee valik:
 - Raja vaatamiseks kaardil vali rada.
 - Vali **Summary** ja vaata raja üksikasju.
 - Iga tõusu üksikasjade ja kõrguspunktide nägemiseks vali **Climbs**.
 - Ringi valimiseks ja iga ringi kohta lisateabe nägemiseks vali **Laps**.
 - Rajaga seotud rattasõidu suutlikkuse analüüsi kuvamiseks vali **Course Demands**.
 - Rajaga seotud pingutuse analüüsi kuvamiseks vali **Power Guide**.

Raja kuvamine kaardil

Võid seadmesse salvestatud iga raja jaoks kohandada, kuidas seda kaardil kuvatakse. Nt võid määrata, et pendelmarsruut kuvatakse kaardil alati kollasena. Võid alternatiivsed rajad kuvada kaardil rohelisena. See võimaldab sul näha sõidetavaid radasid, mitte järgida või navigeerida konkreetset rada.

- 1 Vali **Navigation > Courses**.
- 2 Vali rada.
- 3 Vali .
- 4 Raja kaardil kuvamiseks vali **Always Display**.
- 5 Vali **Color** ja vali värv.
- 6 Kaardile rajapunktide kaasamiseks vali **Course Points**.

Järgmine kord, kui sõidad raja lähedal, siis ilmub see kaardile.

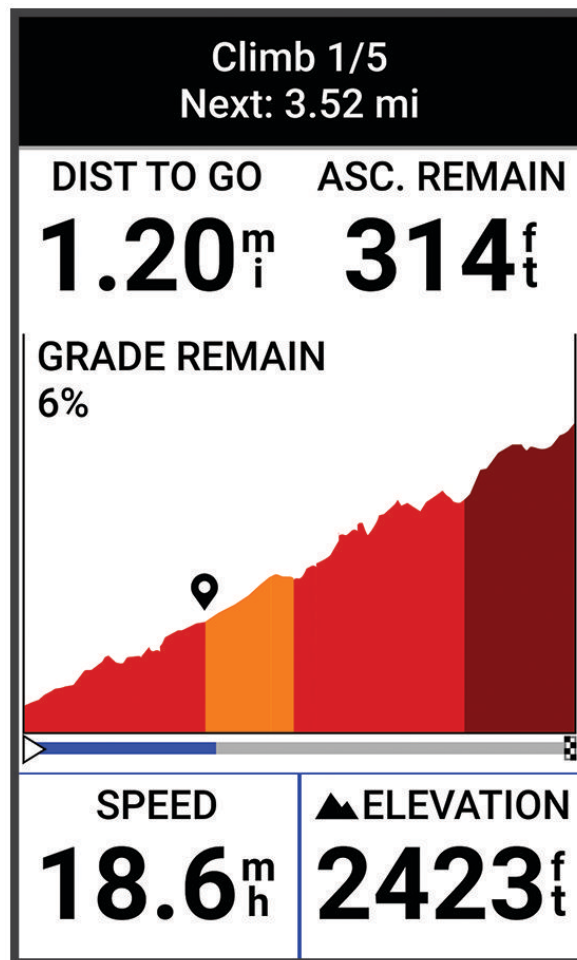
ClimbPro kasutamine

ClimbPro funktsioon aitab sul paremini hallata oma jõupingutusi eesolevateks tõusudeks rajal. Võid vaadata tõusude üksikasju, sh nende ilmumist, keskmist kaldenurka ja kogutõusu. Värv näitab pikkusel ja kaldenurgal põhinevaid tõusude kategooriaid.

VIHJE: pärast sõitu võid sõiduajaloos vaadata tõususplitte.

- 1 Luba aktiivsusprofiili jaoks funktsioon ClimbPro (*Aktiivsusprofiili uuendamine, lehekülg 60*).
- 2 Vaata üle raja tõusud ja üksikasjad (*Rajaandmete vaatamine, lehekülg 36*).
- 3 Alusta salvestatud raja järgimist (*Rajad, lehekülg 33*).

Tõusu alguses ilmub automaatselt kuva ClimbPro.



Pärast sõidu salvestamist võid sõiduajaloos vaadata tõususplitte.

Teekonna valikud

Vali **Navigation > Courses > ⋮**.

Turn Guidance: lülitab pöördejuhised sisse või välja.

Off Course Warnings: hoiatab rajalt kõrvalekaldumisel.

Search: võimaldab salvestatud radasid nime järgi otsida.

Filter: võimaldab raja tüübi järgi filtreerida, nt Strava radasid.

Sort: võimaldab salvestatud radasid sortida nime, vahemaa või kuupäeva järgi.

Delete: võimaldab seadmest kustutada ühe või mitu salvestatud rada.

Raja marsruudi muutmine

Võid valida, kuidas seade rajalt kõrvalekaldumise korral marsruuti uuesti arvutab.

Vali rajalt kõrvalekaldumise suvand.


- Navigeerimise peatamiseks uuesti rajale jõudmiseni vali **Pause Navigation**.
- Marsruudi ümberarvutamise soovitude hulgast valimiseks vali **Re-route**.

MÄRKUS. ümbersuunamine esimene suvand on kõige lühem marsruut tagasi rajale ja algab 10 sekundi möödudes automaatselt.

Raja katkestamine

- 1 Sirvi kaardile.
- 2 Nipsa ekraani ülaservast alla ja sirvi juhtseadiste vidina juurde.
- 3 Vali **Stop Course** > ✓.

Raja kustutamine

- 1 Vali **Navigation** > **Courses**.
- 2 Nipsa rajal vasakule.
- 3 Vali .

Trailforks marsruudid

Võid rakenduses Trailforks salvestada oma lemmikraja marsruudi või sirvide lähedal asuvaid marsruute. Võid laadida rakenduse Trailforks mägijalgratta radade marsruudid seadmesse Edge . Allalaaditud marsruudid ilmuvad salvestatud radade loendis.

Rakenduse Trailforks liikmeks registreerumiseks ava veebiaadress www.trailforks.com.

Kaardi seaded

Vali  > **Activity Profiles**, vali profiil ja vali **Navigation** > **Map**.

Orientation: määrab leheküljel kaardi kuvamise viisi.

Auto Zoom: valib kaardi jaoks automaatselt suumitaseme. Kui valitud on Off, tuleb sisse või välja suumida käsitsi.

Guide Text: määrab üksikasjalike navigeerimisjuhiste kuvamise (vajab marsruuditavaid kaarte).

Appearance: kohandab kaardil välimusesätteid (*Kaardivälimuse sätted*, lehekülg 38).

Map Information: lubab või keelab seadmesse hetkel laaditud kaarte.

Kaardivälimuse sätted

Vali  > **Activity Profiles**, vali profiil ja siis **Navigation** > **Map** > **Appearance**.

Map Theme: seadistab kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile. (*Kaarditeemad*, lehekülg 39)

Popularity Map: tõstab su sõidu tüübile vastavalt esile populaarsed teed või rajad. Mida tumedam on tee või rada, seda populaarsem see on.


Map Detail: määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme.

History Line Color: võimaldab sul muuta läbitud raja joone värvi.

Advanced: võimaldab seadistada suumitasemeid ja tekstisuurust ning sisse lülitada varjutatud reljeefi ja kontuurid.

Reset Map Default: taastab kaardivälimuse vaikeseaded.

Kaardi suuna muutmine

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Navigation** > **Map** > **Orientation**.
- 4 Tee valik:
 - Valik **North Up** kuvab ekraani ülaservas põhjasuuna.
 - Valik **Track Up** kuvab ekraani ülaservas praeguse liikumissuuna.

Kaarditeemad

Võid muuta kaarditeemat, et seadistada kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile.

Vali  > **Activity Profiles**, vali profiil ja vali **Navigation** > **Map** > **Appearance** > **Map Theme**.

Classic: kasutab klassikalist Edge kaardi värviskeemi ilma lisateemat rakendamata.

High Contrast: seadistab kaardi kuvama andmeid suurema kontrastiga, parema nähtavuse jaoks väljakutseterikkas keskkonnas.

Mountain Biking: seadistab kaardi rajaandmete optimeerimiseks mägijalgrattarežiimis.

Teekonna seaded

Vali  > **Activity Profiles**, vali profiil ja vali **Navigation** > **Routing**.

Popularity Routing: arvutab teekonnad kõige populaarsemate sõitude järgi Garmin Connect rakenduses.

Routing Mode: seadistab marsruudi optimeerimiseks transpordimeetodi.

Calculation Method: seadistab marsruudi arvutamise meetodi.

Lock on Road: lukustab asukohaikooni lähimale teele, märgib sinu asukohta kaardil.


Avoidance Setup: seadistab navigeerimise ajal välditavad teetüübid.

Course Recalculation: arvutab rajalt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Route Recalculation: arvutab marsruudilt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Marsruudi arvutamise tegevuse valimine

Võid seadme konfigureerida marsruuti arvutama tegevuse tüübi alusel.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Navigation** > **Routing** > **Routing Mode**.
- 4 Vali suvand marsruudi arvutamiseks.
 - Nt võid valida Road Cycling teel navigeerimiseks või Mountain Biking teeväliseks navigeerimiseks.

Ühendusfunktsioonid

Ühendusfunktsioonid on seadmes Edge kasutatavad, kui ühendad seadme Wi-Fi® võrku või ühilduva telefoniga Bluetooth abil.

Telefoni sidumine

Seadme Edge ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect kaudu, mitte telefoni Bluetooth sätete abil.



1 Installeeritud nutitelefonide rakenduste poest rakendus Garmin Connect ja ava see.

2 Hoida seadme sisselülitamiseks all.

Seadme esmasel sisselülitamisel palutakse valida seadme keel. Järgmisel kuval palutakse sul see siduda telefoniga.

VIHJE: seadistusvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ja vali **Phone > Pair Smartphone**, et sidumisrežiimi käsitsi aktiveerida.

3 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect seod, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst  või , vali **Garmini seadmed > Lisa seade** ja järgi ekraanil toodud juhiseid.

MÄRKUS. seadmes Wi-Fi ja unerežiimi kasutuse seadistamine võimaldab seadmel sünkronida su kõiki andmeid, nagu trennistatistika, allalaaditud rajad ja tarkvarauuendused (*Autom. unerežiimi kasutamine, lehekülg 64*).

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja seade sünkronib telefoniga automaatselt.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Edge on palju tehnoloogia Bluetooth abil ühenduvaid funktsioone ühilduva telefoni jaoks, milles on rakendused Garmin Connect ja Connect IQ. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/intosports/apps.

Tegevuste üleslaadimine teenusesse Garmin Connect: aktiivsusandmete automaatne saatmine rakendusse Garmin Connect kohe pärast tegevuse salvestamise lõpetamist.

Helijuhised: lubab rakendusel Garmin Connect sõidu ajal mängida ette olekuteateid su telefonil.

Jalgratta alarm: võimaldab sul lubada häiresignaali, mis mängib su seadmes ning saadab häireteate su telefonile, kui seade tuvastab liikumise.

Connect IQ allalaaditavad funktsioonid: võimaldab laadida alla Connect IQ funktsioone rakendusest Connect IQ.

Radade, teelõikude ja treeningute allalaadimised rakendusest Garmin Connect: võimaldab telefonis otsida tegevusi rakendusest Garmin Connect ja laadida need oma seadmesse.

Seadme seadmesse ülekandmine: võimaldab edastada faile juhtmevabalt teisele ühilduvale seadmele Edge.

Funktsioon Leia minu Edge: otsib üles kadunud seadme Edge, mis on seotud telefoniga ja asub levialas.

Sõnumid: võimaldab sissetulevale kõnele või tekstsõnumile vastata eelseadistatud tekstsõnumiga. See funktsioon on saadaval vaid ühilduvatele opsüsteemiga Android™ telefonidele.

Teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 41*)

Sotsiaalmeedia interaktsioonid: tegevuse üleslaadimisel rakendusse Garmin Connect võimaldab postitada uuenduse sinu eelistatud sotsiaalmeedia veebisaidile.

Ilmateade: saadab reaajas ilmateadet ning -hoiatusi seadmesse.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Kõnealuste funktsioonide kasutamiseks tuleb lülitada sisse seadme Edge 1040 GPS ja luua ühendus rakendusega Garmin Connect Bluetooth tehnoloogia abil. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Seadmel Edge 1040 on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect. Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt www.garmin.com/safety.

Abi: saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstisõnumi.

Juhtumi tuvastamine: kui seade Edge 1040 tuvastab väljas tehtava tegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohta (kui see on saadaval).

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid veebilehel vaadata.

GroupTrack: saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalselt jälgida.

Juhtumi tuvastamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne seadmes juhtumi tuvastuse lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

Kui sinu GPS-iga Edge seade tuvastab juhtumi, saadab Garmin Connect rakendus automaatselt tekstisõnumi või e-kirja sinu nime ja GPS-asukohaga (olemasolul) hädaabikontaktidele.

Sinu seade ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 30 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

Abi

⚠ ETTEVAATUST

See on täiendfunktsioon ning sellele ei tohi abi saamiseks lootma jääda. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS


Enne seadmes abi funktsiooni lubamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

Kui sul on Edge seade, millel on võimaldatud GPS ning seade on ühendatud rakendusega Garmin Connect, saad saata sinu hädaabikontaktidele sõnumi, kus kirjas sinu nimi ja GPS-asukoht.

Su seade kuvab sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse pärast pöördloenduse lõppemist. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabi teate tühistada.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbrid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte.**
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Su hädaabikontaktide kuvamine

Enne seadmes hädaabikontaktide teabe kuvamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada sõitja teave ja hädaabikontaktid.



Vali  > **Safety & Tracking > Emergency Contacts.**

Kuvatakse su hädaabikontaktide nimed ja telefoninumbrid.

Abi taotlemine


TEATIS

Enne abi taotlemist tuleb seadmes Edge lubada GPS ja rakenduses Garmin Connect seadistada hädaabikontakti teave. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Abifunktsiooni aktiveerimiseks hoia viis sekundit all .
Seade piiksub ja saadab sõnumi pärast viie sekundi möödumist.
VIHJE: sõnumi tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist saad valida .
- 2 Vajadusel sõnumi kohe saatmiseks vali **Send**.

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

MÄRKUS. seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

- 1 Vali  > **Safety & Tracking > Incident Detection.**
- 2 Juhtumituvastuse lubamiseks vali aktiivsusprofiil.

MÄRKUS. teatud õuetegevuste korral on juhtumituvastus vaikimisi lubatud. Sõltuvalt maastikust ja sinu sõidustiiliist võib esineda valepositiivseid tulemusi.

Automaatsõnumi tühistamine

Kui seade tuvastab juhtumi, siis võid automaatse hädaabisõnumi seadmes või seotud nutitefonis tühistada enne selle saatmist hädaabikontaktidele.

Vali enne 30 s allaloendus lõppu **Cancel** > .

Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit

Enne hädaabikontaktidele olekuvärskenduse saatmist peab seade tuvastama juhtumi ja saatma su hädaabikontaktidele automaatse hädaabisõnumi.

Võid hädaabikontaktidele saata olekuvärskenduse ja teavitada neid abi mittevajamisest.

- 1 Juhtseadiste vidina kuvamiseks nipsa ekraanil ülevalt alla ja siis vasakule või paremale.
- 2 Vali **Incident Detected > I'm Okay.**
Sõnum saadetakse kõikidele hädaabikontaktidele.

Teenuse LiveTrack sisselülitamine

Enne funktsiooni LiveTrack esimese seansi alustamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada kontaktid.

1 Vali  > **Safety & Tracking** > **LiveTrack**.

2 Tee valik:

- Vali **Auto Start**, et alustada funktsiooni LiveTrack seanssi seda tüüpi tegevuse igal alustuskorral.
- Vali **LiveTrack Name**, et uuendada funktsiooni LiveTrack seansi nime. Praegune kuupäev on vaikimisi kasutatav nimi.
- Saajate nägemiseks vali **Recipients**.
- Kui soovid, et saajad näeksid su rada, siis vali **Course Sharing**.






3 Vali **Start LiveTrack**.

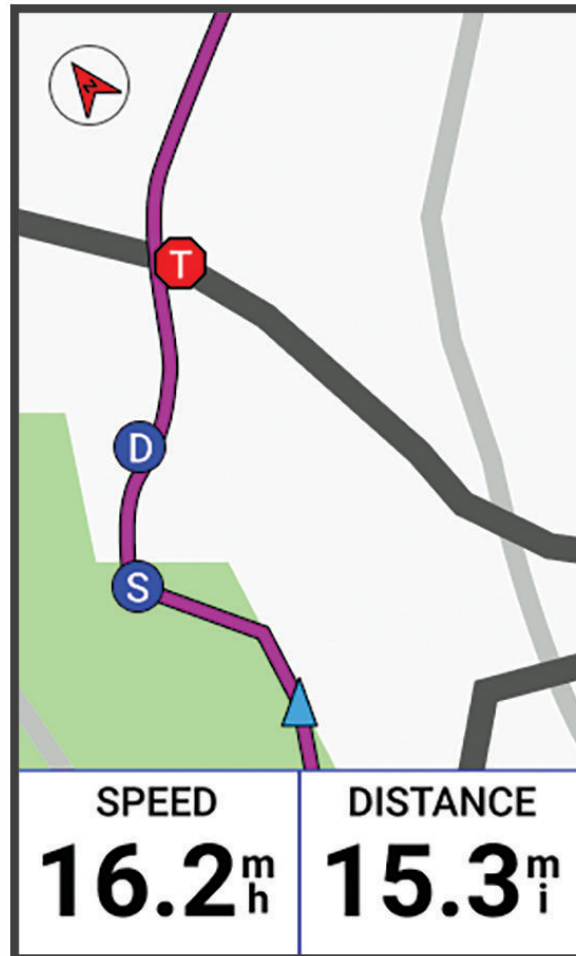
Vastuvõtjad saavad näha su reaalaajaandmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne rakenduse GroupTrack seansi alustamist peab sul olema nutitelefon, mille rakendus Garmin Connect on seadmega seotud (*Telefoni sidumine, lehekülg 40*).

Sõidu ajal näed rakenduse GroupTrack seansi käigus kaardil teisi sõitjaid.

- 1 Kaardikuval kontaktide kuvamise lubamiseks vali seadmes Edge  > **Safety & Tracking** > **GroupTrack**.
- 2 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 3 Vali **Ohutus ja jälgimine** > **LiveTrack** >  > **Seaded** > **GroupTrack** > **Kõik kontaktid**.
- 4 Vali **Käivita LiveTrack**.
- 5 Vali seadmes Edge  ja mine sõitma.
- 6 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.





Võid puudutada kaardil olevat ikooni, et näha rakenduse GroupTrack seansi ajal teiste sõitjate asukoha- ja suunateavet.

- 7 Sirvi ja ava üksuse GroupTrack loend.

Võid loendist valida sõitja ning see sõitja ilmub kaardi keskel.

Rakenduse GroupTrack seansside näpunäited

The GroupTrack võimaldab jälgida rühma teisi liikmeid otse rakenduse LiveTrack kuval. Rühma kõik liikmed peavad olema su Garmin Connect konto kontaktid.

- Sõida GPS-iga õues.
- Seo seade Edge 1040 Bluetooth abil telefoniga.
- Vali rakenduses Garmin Connect  või  ja vali **Kontaktid**, et uuendada GroupTrack seansi sõitjate loendit.
- Veendu, et kõik kontaktid seovad seadme telefoniga ja alustavad LiveTrack seanssi rakenduses Garmin Connect.
- Veendu, et kõik kontaktid on tööraadiuses (40 km või 25 miili).
- GroupTrack seansi ajal kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.
- Enne GroupTrack seansi muude sõitjate asukoha- ja suunateabe vaatamist lõpeta sõit.

Rattaalarmi seadistamine

Kui oled jalgratta juurest eemal (nt pika sõidu ajal peatumine), siis võid alarmi sisse lülitada. Võid rattaalarmi juhtida seadmes või rakenduse Garmin Connect seadme sätetes.

1 Vali  > **Safety & Tracking** > **Bike Alarm**.

2 Loo või uuenda pääsukoodi.

Kui blokeerid rattaalarmi seadmes Edge , siis palutakse sul sisestada pääsukood.

3 Nipsa ekraani ülaosalt alla ja vali juhtseadiste vidinas **Set Bike Alarm**.

Kui seade tuvastab liikumise, siis kostab helisignaali ja ühendatud telefoni saadetakse hoiatus.

Helijuhiste esitamine telefonis

Enne helijuhiste seadistamist peab rakendusega Garmin Connect nutitelefoni olema seotud seadmega Edge . Võid seadistada rakendus Garmin Connect et see esitaks sõidu või muu tegevuse ajal telefonis motiveerivaid olekuteateid. Helijuhised sisaldavad ringiarvu ja -aega, navigeerimist, energiaväljundit, tempot või kiirust ja pulsiaandmeid. Helijuhise ajal vaigistab rakendus Garmin Connect teavituse esitamiseks telefoni põhiheli. Võid kohandada rakenduse Garmin Connect helitugevust.

1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .

2 Vali **Garmini seadmed**.

3 Vali oma seade.

4 Vali **Helijuhised**.

Wi-Fi ühendusega funktsioonid

Tegevuste üleslaadimine teenuse Garmin Connect kontole: tegevused laaditakse automaatselt teenuse Garmin Connect kontole pärast nende salvestuse lõppemist.

Tarkvarauuendused: kui Wi-Fi ühendus on saadaval, laadib ja installib seade automaatselt viimased tarkvarauuendused.

Treeningud ja treeningukavad: võid Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmise Wi-Fi ühenduse ajal saadetakse failid juhtmevabalt su seadmesse.

Wi-Fi ühenduse seadistamine

Enne Wi-Fi võrguga ühendamist pead seadme ühendama nutitelefoni rakendusega Garmin Connect või arvutirakendusega Garmin Express™.

1 Tee valik:

- Laadi alla rakendus Garmin Connect ja seo oma nutitelefoni (*Telefoni sidumine, lehekülg 40*).
- Ava veebiaadress www.garmin.com/express ja laadi alla rakendus Garmin Express.

2 Wi-Fi ühenduse seadistamiseks järgi ekraanijuhiseid.

Wi-Fi seaded

Vali  > **Connected Features** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: lülitab sisse Wi-Fi juhtmevaba tehnoloogia.

MÄRKUS. muud Wi-Fi seaded kuvatakse ainult siis, kui Wi-Fi on lubatud.

Auto Upload: võimaldab tegevuste automaatset üleslaadimist teadaoleva traadita võrgu kaudu.

Add Network: ühendab seadme traadita võrguga.

Juhtmeta andurid

Sinu seadme saab siduda ja kasutada juhtmevabade anduritega ANT+ või Bluetooth (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuva lisamine, lehekülg 61*). Kui andur kuulus ostes seadme komplekti, on need juba omavahel seotud.

Konkreetse ettevõtte Garmin anduri ühilduvuse või ostmise kohta teabe saamiseks või kasutusjuhendi vaatamiseks vaata saidil buy.garmin.com vastava anduri lehte.

Anduri tüüp	Kirjeldus
eBike	Oma seadet saad kasutada koos enda elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet.
Extended Display	Režiimi Extended Display abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada seadmest Edge pärit andmekuvasid ühilduvas seadmes Edge.
Heart Rate	Võid kasutada välist pulsimõõtjat, nt HRM-Pro™ või HRM-Dual™ ja vaadata oma tegevuste ajal pulsisageduse andmeid.
inReach Remote	Kaugjuhtimisfunktsioon inReach® võimaldab sul juhtida oma seadet inReach oma seadmega Edge (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülg 55</i>).
Lights	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Power	Energiaandmete vaatamiseks seadmes saad kasutada energiamõõturit, nt Rally™ ja Vector™. Võid seadistada endale energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimete ja (<i>Energiasoonide seadistamine, lehekülg 51</i>) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Vahemikuhoiatusete seadistamine, lehekülg 62</i>).
Radar	Võid kasutada jalgratta tahavaateradarit Varia, et saada paremat ülevaadet ümbrusest ja saata hoiatusi lähenevate sõidukite kohta. Radarkaamera tagatulega Varia saab ka sõidu ajal pildistada ja videot salvestada (<i>Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine, lehekülg 54</i>).
Shifting	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Edge 1040 praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Edge 1040 praegused reguleerimisväärtused.
Smart Trainer	Võid kasutada oma seadet koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (<i>ANT+ siseruumides treenimisseadme kasutamine, lehekülg 15</i>).
Speed/Cadence	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülg 91</i>).
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB® võimaldab juhtida kaamerat VIRB seadme abil eemalt.

Pulsimõõtja kandmine

MÄRKUS. kui sul pulsimonitori ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

Pulsisageduse monitori tuleb kanda naha vastas, kohe rinnaku all. See peaks olema piisavalt väike, et tegevuse ajal oma kohal püsida.

- 1 Kinnita pulsimõõtja ① rihma külge.



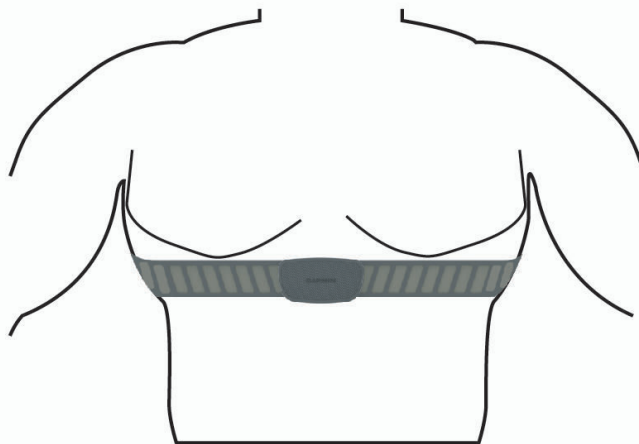
Garmin logod monitoril ja rihmal peaksid olema ülespoole.

- 2 Tehke pulsimonitori tagaküljel olevad elektroodid ② ja kontaktlapid ③ märjaks, et rinnaku ja saatja vahel tekiks tugev ühendus.



- 3 Mähi pulsisageduse monitor ümber rinnakorvi ja ühenda konks ④ silmusega ⑤.

MÄRKUS. hooldussilt ei tohi jääda peitu.



Garmin logod peaksid jääma õigetpidi ülespoole.

- 4 Seade peab pulsimõõtjast asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.

Kui oled pulsisageduse monitori paika asetanud, muutub see aktiivseks ja edastab andmeid.

VIHJE: kui pulsisageduse andmed on ebahühtlased või ei ilmu, vaata tõrkeotsingu näpunäiteid ([Näpunäited ebahühtlaste pulsisageduse andmete puhul, lehekülg 48](#)).

Pulsisagedustsoonide määramine

Seade kasutab algseadistuses määratud kasutajaprofiili teavet, et määrata sinu pulsisageduse tsoonid. Võid pulsisageduse tsoone käsitsi reguleerida vastavalt oma vormisoleku eesmärkidele ([Vormisoleku sihid, lehekülg 48](#)). Tegevuse ajal kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse, puhkeaja pulsisageduse ja pulsisageduse tsoonid.

1 Vali  > **My Stats** > **Training Zones** > **Heart Rate Zones**.

2 Sisesta oma maksimum, piimhappe lävi ja puhkeaja pulsisagedus.

Kasuta automaattuvastuse funktsiooni, et tuvastada automaatselt pulsisagedust tegevuse käigus. Tsooni väärtuseid uuendatakse automaatselt, kuid võid iga väärtust ka käsitsi redigeerida.

3 Vali **Based On**:

4 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **% Max**, ja vaata ning muuda tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
- Vali **% HRR** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
- Vali **%LTHR** ja vaata ning muuda tsoone piimhappe läve pulsisageduse protsendina.

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamisega.

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 90](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on ebaühtlased või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Kandke elektroodidele ka kontaktlappidele uuesti vett (kui see on rakendatav).
- Pingutage rihma rinnal.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid ([Pulsisageduse monitori hooldamine, lehekülg 75](#)).
- Kandke puuvillast särki või tehke rihma mõlemad küljed märjaks.

Süntheetilised pulsisageduse monitori vastu hõõruvad kangad tekitavad staatilist pulsisageduse signaale häirivat elektrit.

- Liikuge pulsisageduse monitori häirida võivatest seadmetest eemale.

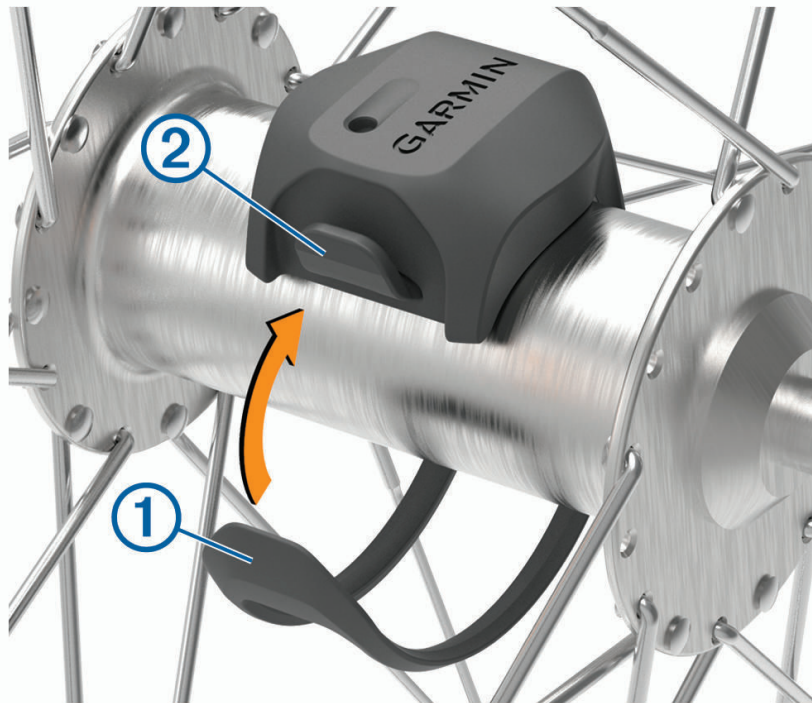
Häireid põhjustavad allikad võivad hõlmata tugevat elektromagnetvälja tekitavaid seadmeid, teatud 2,4 GHz juhtmevabasid andureid, kõrgepingeliine, elektrimootoreid, ahje, mikrolaineahje, 2,4 GHz juhtmeta telefone ja juhtmevabasid LAN pääsupunkte.

Kiirusanduri paigaldamine

MÄRKUS. kui sul seda andurit ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

VIHJE: Garmin soovib ratta alusele kinnitada, et see kindlalt seisaks kui andurit paigaldad.

- 1 Aseta ja hoia kiirusandur rattarummi peal.
- 2 Tõmba kinnitus ① ümber rattarummi ja haagi andur kinni ②.



Andur võib olla kreenis kui paigaldad asümmeetrilise rummu peale. See ei mõjuta funktsionaalsust.

- 3 Pane ratas pöörlema veendumaks, et pole kokkupuudet.

Kiirusandur ei tohiks puutuda kokku jalgratta teiste osadega.

MÄRKUS. LED vilgub rohelisega kaks korda, see näitab aktiivsust pärast kaht täispöört.

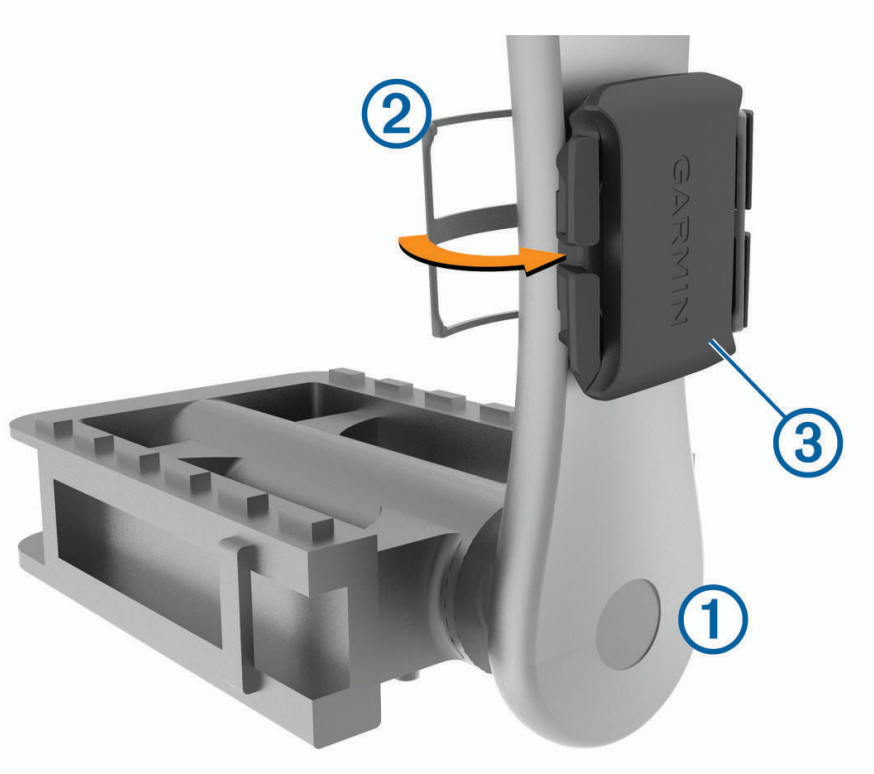
Rütmianduri paigaldamine

MÄRKUS. kui sul seda andurit ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

VIHJE: Garmin soovib ratta alusele kinnitada, et see kindlalt seisaks kui andurit paigaldad.

- 1 Vali kinnituse suurus mis võimaldab anduril kindlalt paigal püsida ja vastab su ratta pedaalijala (metallist osa) übermöödule ①.
Vali väikseim kinnitus, mis ulatub pedaalijala (metallist osa) ümber.
- 2 Mitte hammasratta poolel paigalda ja kinnita rütmiandur lameda poolega vastu pedaalijala metallist osa (selle tagumisele küljele, rattaraami poolt).

- 3 Mähi kinnitus ② pedaalijala metallist osa ümber ja haagi andur kinni ③.



- 4 Tee pedaaliga paar täispöoret veendumaks, et kuskil pole kokkupuudet. Rütmiandur ei tohiks puutuda kokku jalgratta teiste osade ega su kingadega.
MÄRKUS. IED vilgub rohelisega kaks korda, see näitab aktiivsust pärast kaht täispöoret.
- 5 Tee 15-minutiline proovisõit ja kontrolli andurit ja kinnitust veendumaks, et ei ole näha kahjustusi.

Kiiruse- ja rütmiandurite teave

Rütmianduri rütmiandmeid salvestatakse alati. Kui seadmega pole seotud ühtegi kiiruse- ega rütmiandurit, siis kasutatakse kiiruse ja vahemaa arvutamiseks GPS-i andmeid.

Rütm on pedaalide väntamise või pöörlemise kiirus, mida mõõdetakse väntvõlli pöörete arvuna minutis (p/min).

Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed

Nulli eiravad keskmised andmed on saadaval valikulise rütmianduri või võimsusmõõtjaga treenimisel. Vaikesäte jätab välja nullväärtused, mis ilmnevad mitteväntamise ajal.

Selle sätte väärtust saab muuta ([Andmete salvestamise sätted](#), lehekülg 66).

Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kannu pulsimõõtjat või paigalda andur.

Sidumine on ANT+ või Bluetooth traadita andurite ühendamine, nt pulsimõõtja ühendamine Garmin seadmega.

1 Seade peab andurist asuma kuni 3 m (10 jala) kaugusel.

MÄRKUS. sidumisel ajal viibi teiste sõitjate anduritest vähemalt 10 m (33 jala) kaugusel.

2 Vali  > **Sensors** > **Add Sensor**.

3 Tee valik:

- Vali anduri tüüp.
- Lähedal asuvate kõikide andurite otsimiseks vali **Search All**.

Ilmub saadaolevate andurite loend.

4 Vali seadmega sidumiseks vähemalt üks andur.

5 Vali **Add**.

Kui andur on seadmega seotud, siis on anduri olekuks Connected. Võid anduri andmete kuvamiseks kohandada andmevälja.

Juhtmeta anduri aku eluiga

Kui lähed rattaga sõitma, siis ilmuvad tegevuse ajal ühendatud juhtmeta andurite akutasemed. Loendit sortitakse akutaseme alusel.

Energiamõõdikutega treenimine

- Ava aadress www.garmin.com/intosports ja vaata loendit andureist ANT+, mis ühilduvad sinu seadmega Edge (nt Rally ja Vector).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (*Energiaatsoonide seadistamine, lehekülg 51*).
- Kasuta hoiatust, mis esitatakse, kui saavutad teatud energiatsooni (*Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 62*).
- Kohanda energia andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 61*).

Energiaatsoonide seadistamine

Tsoonide väärtused on vaikeväärtused ega pruugi vastata su isiklikele võimetele. Tsoone saad seadmes või teenuses Garmin Connect käsitsi muuta. Kui tead oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtust, sisesta see ja lase tarkvaral energiaatsoonid automaatselt arvutada.

1 Vali  > **My Stats** > **Training Zones** > **Power Zones**.

2 Sisesta oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtus.

3 Vali **Based On:**.


4 Tee valik:

- Vali **watts** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
- Vali **% FTP** ja vaata ning muuda tsoone funktsionaalse läveenergia protsentidena.

Võimsusmõõtja kalibreerimine

Enne võimsusmõõtja kalibreerimist tuleb see paigaldada, siduda seadmega ja alustada aktiivset andmete salvestamist.

Oma võimsusmõõtja kalibreerimisjuhiseid vt tootja juhistest.

- 1 Vali  > **Sensors**.
- 2 Vali oma võimsusmõõtja.
- 3 Vali **Calibrate**.
- 4 Kalibreeri sõnumi ilmumiseni ja hoia võimsusmõõtja aktiivsenä.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pedaalipõhine võimsus

Rally mõõdab pedaalipõhist võimsust.

Rally mõõdab rakendatavat jõudu mõnisada korda sekundis. Rally mõõdab ka rütmi või pedaalide väntamise kiirust. Jõu, jõu suuna, pedaalide väntamise ja aja mõõtmisega suudab Rally teha kindlaks võimsuse (vapid). Kuna Rally mõõdab eraldi vasaku ja parema jala energiaväljundit, siis näitab see vasakut-paremat võimsustasakaalu.

MÄRKUS. üksiktuvastusega Rally süsteem ei näita vasakut-paremat võimsustasakaalu.

Rattasõidu dünaamika

Rattasõidu dünaamika mõõdikud mõõdavad, kuidas rakendad jõudu kogu pedaalikäigu ajal ja kuhu pedaalil vajutad, nii mõistad endale isikupärast sõiduviisi. Kui tead, kuidas ja kus jõudu toodad, saad tõhusamalt treenida ja hinnata oma jalgratta sobivust.

MÄRKUS. jalgrattasõidu dünaamika mõõdikute kasutamiseks peab sul olema kahe sensoriga võimsusmõõtja, mis on tehnoloogia ANT+ abil ühendatud.

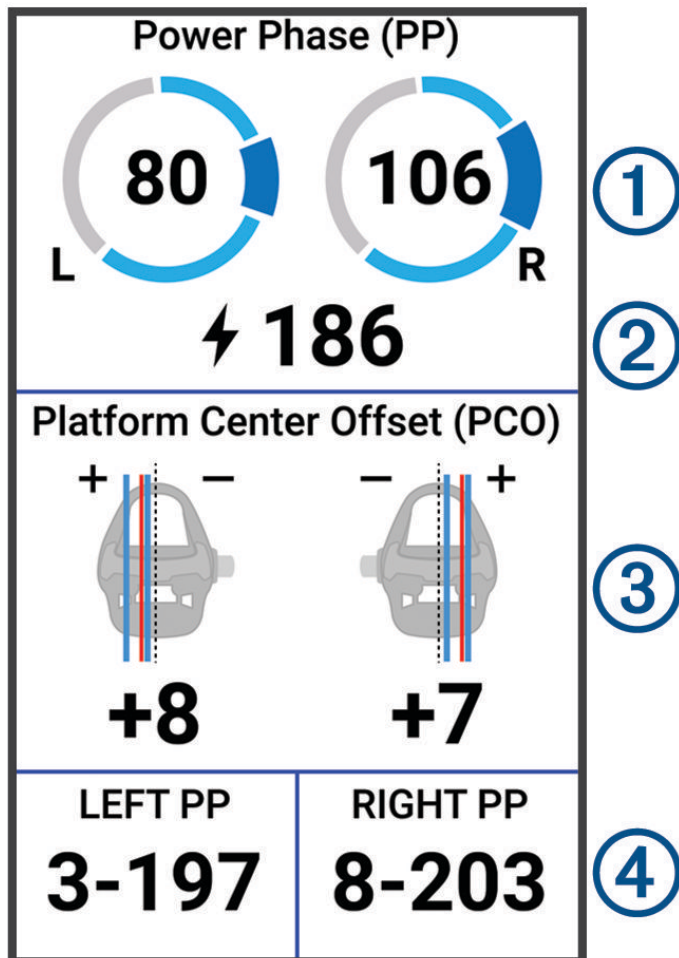
Lisateavet vt www.garmin.com/performance-data.

Rattasõidu dünaamika kasutamine

Enne rattasõidu dünaamika kasutamist tuleb võimsusmõõtja seadmega siduda ANT+ tehnoloogia abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*).

MÄRKUS. rattasõidu dünaamika salvestamine kasutab seadme mälu.

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
- 2 Sirvi rattasõidu dünaamika kuvale, et näha oma energiaväljundi faasi andmeid ①, kogu energiaväljundit ② ja platvormikeskme nihkeid ③.



- 3 Vajadusel hoia muutmiseks all andmevälja ④ (*Andmekuva lisamine, lehekülg 61*).

MÄRKUS. ekraani allservas olevat kahte andmevälja saab kohandada.

Võid sõidu saata rakendusse Garmin Connect, et näha rattasõidu dünaamika täiendavaid andmeid (*Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect, lehekülg 57*).

Energiaväljundi faasi andmed


Energiaväljundi faas on pedaalitõuke piirkond (vääntamise alustus- ja lõpetusnurga vahel), kus tekitab kõige rohkem positiivset energiaväljundit.

Platvormikeskme nihe

Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.

Rattasõidu dünaamika funktsioonide kohandamine

Enne Rally funktsioonide kohandamist Rally võimsusmõõtja siduda seadmega.

- 1 Vali  > **Sensors**.
- 2 Vali Rally võimsusmõõtja.
- 3 Vali **Sensor Details** > **Cycling Dynamics**.
- 4 Tee valik.
- 5 Vajadusel vali lüliti, et lülitada jõumomendi efektiivsus, pedaali sujuvus ja rattasõidu dünaamika sisse või välja.

Rally tarkvara uuendamine seadme Edge abil

Enne tarkvara uuendamist tuleb seade Edge siduda Rally süsteemiga.

- 1 Saada oma sõiduandmed teenuse Garmin Connect kontosse ([Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect](#), lehekülg 57).
Garmin Connect otsib tarkvarauuendusi automaatselt ja saadab need su Edge seadmesse.
- 2 Aseta seade Edge 3 m raadiusesse oma seadme.
- 3 Vänta pedaale mõned korrad. Seade Edge palub sul installida kõik ootelolevad tarkvarauuendused.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ülevaade ümbrusest

HOIATUS

Seade Varia võib oluteadlikkust parandada. See ei asenda jalgratturi tähelepanu- ja otsustusvõimet. Pööra alati ümbrusele tähelepanu ja juhi jalgratast ohutul moel. Selle eiramise tagajärgedeks võivad olla tõsised vigastused või isegi surm.



Seadet Edge saab ümbrusest parema ülevaate saamiseks kasutada Varia nutikate rattatulede ja tahavaateradariga ([Juhtmeta andurid](#), lehekülg 46). Lisateavet vaata oma seadme Varia kasutusjuhendist.

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine

TEATIS

Mõnes võimkonnas võib video-, heli- või fotode salvestamine olla keelatud või reguleeritud või kehtida nõue, et kõik pooled oleks salvestamisest teadlikud ja annaksid selleks nõusoleku. Sinu kohustus on teada ja järgida kõiki seadusi, eeskirju ja muid piiranguid võimkondades, kus kavatsed seda seadet kasutada.


Enne, kui saad kasutada kaamera Varia juhtnuppe, pead tarviku oma seadmega siduma ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 51).

- 1 Vidinate avamiseks nipsa ekraanil ülevalt alla.
- 2 Vali kaamera Varia juhtseadiste vidinas suvand.
 - Kaamera sätete vaatamiseks vali **Radar Camera**.
 - Pildistamiseks vali .
 - Videoklipi salvestamiseks vali .

Rohelise ohutaseme tooni lubamine

Enne roheline ohutaseme tooni lubamist tuleb seade siduda ühilduva Varia tahavaateradariga ja sisse lülitada toonid.

Võid lubada tooni, mis kostab radari üleminekul rohelisele ohutasemele.

- 1 Vali  > **Sensors**.
- 2 Vali radariseade seade.
- 3 Vali **Sensor Details** > **Alert Settings**.
- 4 Vali lüliti **Green Threat Level Tone**.



Elektroonilise käiguvaheti kasutamine

Enne kui saad oma ühilduvaid elektroonilisi käiguvaheteid (nt käiguvaheteid Shimano Di2) kasutada, pead need oma seadmega Edge siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*). Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 61*). Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Edge praegused reguleerimisväärtused.

Elektrijalgratta kasutamine

Enne kui saad oma ühilduvat elektrijalgratast (nt elektrijalgratast Shimano STEPS™) kasutada, pead selle siduma oma seadmega (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 51*). Saad kohandada valikulist elektrijalgratta andmeekraani ja andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 61*).





Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine

- 1 Vali  > **Sensors**.
- 2 Vali oma elektrijalgratas.
- 3 Tee valik:
 - Elektrijalgratta üksikasjade (nt odomeeter või läbitud vahemik) kuvamiseks vali **Sensor Details > eBike Details**.
 - Elektrijalgratta veasõnumite kuvamiseks vali .Lisateabe saamiseks vt elektrijalgratta juhendit.

inReach kaugjuhtimispuult

Seadme inReach kaugjuhtimisfunktsiooniga saad juhtida oma inReach seadet Edge seadme abil. Ühilduva inReach seadme ostmiseks ava buy.garmin.com.

inReach kaugjuhtimise kasutamine

- 1 Lülita seade inReach sisse.
- 2 Vali seadmes Edge  > **Sensors > Add Sensor > inReach**.
- 3 Vali oma inReach seade ja vali **Add**.
- 4 Rakenduse inReach kaugjuhtimisvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ning vasakule või paremale.
- 5 Tee valik:
 - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali  > **Send Preset** ja vali nimekirjast sõnum.
 - Tekstisõnumi saatmiseks vali  > **Start Conversation**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
 - Jälgimisseansi ajal taimer ja läbitud vahemaa kuvamiseks vali  > **Start Tracking**.
 - SOS-teate saatmiseks vali **SOS**.**MÄRKUS.** sOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

Ajalugu

Ajaloo on kirjas kellaeg, vahemaa, kalorit, kiirus, ringiandmed ja valikuline ANT+ anduriteave.

MÄRKUS. kui tegevuse taimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

Kui seadme mälu on täis, siis ilmub sõnum. Seade ei kustuta ega kirjuta üle ajalugu automaatselt. Kõikide sõiduandmete jälgimiseks lae ajalugu aeg-ajalt üles teenusesse Garmin Connect.

Sõidu kuvamine

- 1 Vali **History > Rides**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Tee valik.

Igas treeningutsoonis veedetud aja vaatamine

Enne igas treeningutsoonis veedetud aja kuvamist tuleb seade siduda ühilduva pulsi- või võimsusmõõtjaga ning sooritada ja salvestada tegevus.

Igas südame löögisageduse ja energiaväljundi tsoonis veedetud aja vaatamine võib aidata reguleerida treeningu intensiivsust. Võid muuta oma energiaväljundi tsoone (*Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 51*) ja pulsisageduse tsoone (*Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 48*) vastavalt oma eesmärkidele ja võimetele. Võid kohandada andmevälja, et sõidu ajal kuvada treeningutsoonides veedetud aeg (*Andmekuva lisamine, lehekülg 61*).

1 Vali **History > Rides**.


2 Vali sõit.

3 Tee valik:

- Kui sõidul on ühe anduri andmed, siis vali **Time in HR Zone** või **Time in Power Zone**.
- Kui su sõidul on mõlema anduri andmed, siis vali **Time in Zone** ja vali **Heart Rate Zones** või **Power Zones**.

Sõidu kustutamine

1 Vali **History > Rides**.

2 Nipsa sõitu vasakule ja vali .

Koguandmete kuvamine


Võid vaadata seadmesse salvestatud koguandmeid, sh sõitude arvu, aega, vahemaad ja kaloreid.

Vali **History > Totals**.

Koguandmete kustutamine

1 Vali **History > Totals**.

2 Tee valik:

- Ajaloost kõikide koguandmete kustutamiseks vali .
- Üksiku profiili koguandmete kustutamiseks vali aktiivsusprofiil.

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

3 Vali .

Garmin Connect

Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui seod oma seadme telefoniga Garmin Connect rakenduse abil. Konto võid luua ka aadressil connect.garmin.com.

Tegevuste salvestamine: pärast seadmes tegevuse sooritamist ja salvestamist võid tegevuse laadida üles teenusesse Garmin Connect ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: võid vaadata oma tegevuse üksikasjalikumaid teavet, sh aeg, vahemaa, kõrgus, pulss, kulutatud kalorit, rütm, ülavaade, tempo- ja kiirusekaardid ning kohandatavad aruanded.

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



Treeningu kavandamine: võid valida vormisoleku sihi ja laadida päeva treeningukava.

Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect

- Sünkrooni seade Edge nutitelefoni rakendusega Garmin Connect.
- Ühenda seadme Edge komplekti kuuluv USB-kaabel, et saata sõiduandmed arvuti abil teenuse Garmin Connect kontosse.

Andmete salvestamine

Seade salvestab nutikalt. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, kiirus või pulsisagedus.

Kui seotud on võimsusmõõtja, siis salvestab seade punkte iga sekundi järel. Iga sekundi järel punktide salvestamine tagab äärmiselt üksikasjaliku jälgimise ja kasutab rohkem mälu.

Teavet rütmi ja energiapäätlundi keskmiste andmete kohta jaotises [Rütmi või energiapäätlundi keskmised andmed](#), lehekülj 50.

Andmehaldus

MÄRKUS. seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 ja varasemate versioonidega.

Seadme ühendamine arvutiga

TEATIS

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

- 1 Eemalda USB-pordilt ilmastikukaitse.
- 2 Ühenda USB-kaabli väike ots USB-porti.
- 3 Ühenda USB-kaabli suurem ots arvuti USB-porti.

Su seade ilmub jaotises Minu arvuti kui irdketas Windows arvutites ja kui ühendatud seadeMac arvutites.

Failide edastamine seadmesse

1 Ühenda seade arvutiga.

Windows-arvutites ilmub seade eemaldatava draivi või teisaldatava seadmena. Mac-arvutites ilmub seade ühendatud draivina.

MÄRKUS. mitme võrgudraiviga teatud arvutis ei pruugi seadmedraive õigesti kuvada. Draivi kaardistamise teavet vt operatsioonisüsteemi dokumentatsioonist.

2 Ava arvutis failibrauser.

3 Valige fail.

4 Vali **Redigeeri** > **Kopeeri**.

5 Ava teisaldatav seade või draiv.

6 Sirvi kausta.

7 Vali **Redigeeri** > **Kleebi**.

Fail kuvatakse seadme mälus failide loendis.

Failide kustutamine

TEATIS

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

1 Ava **Garmini** ketas või köide.

2 Vajadusel ava kaust või köide.

3 Valige fail.

4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

MÄRKUS. kui kasutad arvutit Apple®, pead failide täielikuks eemaldamiseks tühendamise kausta Prügikast.

USB-kaabli lahtiühendamine

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

1 Lõpeta toiming:

- Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.
- Arvuti Apple puhul vali seade ja siis **Fail** > **Väljuta**.

2 Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

Seadme kohandamine

Connect IQ allalaaditavad funktsioonid

Saad seadmesse lisada Connect IQ funktsioone pakkujalt Garmin ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ.

Andmeväljad: võimaldab kohandada andmevälju ja kuvada anduri-, aktiivsus- ja ajalooandmeid uuel viisil. Võid lisada Connect IQ andmevälju sisseehitatud funktsioonidele ja lehekülgedele.

Vidinad: võimaldavad teabe kiiret hankimist, sh anduriandmeid ja teavitusi.

Rakendused: lisa oma seadmele interaktiivseid funktsioone, sh uusi väliste ja vormisoleku tegevuste tüüpe.

Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga

1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.

2 Ava veebiaadress apps.garmin.com ja logi sisse.

3 Vali rakenduse Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Profiilid

Edge pakub seadme (sh profiilide) kohandamiseks mitut võimalust. Profiilid on kogum sätteid, mis optimeerivad seadet vastavalt sellele, kuidas seadet kasutate. Nt võid treeninguks ja mägirattasõiduks luua mitu eri seadistust ja kuva.

Kui kasutate profiili ja muudate sätteid, nagu andmeväljad või mõõtühikud, salvestatakse muudatused automaatselt profiili osana.

Activity Profiles: võid iga rattasõidu tüübi jaoks luua aktiivsusprofiilid. Nt võid luua eraldi aktiivsusprofiili treeninguks, võistlemiseks ja mägirattasõiduks. See aktiivsusprofiil sisaldab kohandatud andmete lehekülgi, aktiivsuse koguandmeid, hoiatusi, treeningutsoone (nt pulsisagedus ja kiirus), trennisätteid (nt Auto Pause® ja Auto Lap®) ning navigatsioonisätteid.

User Profile: võid uuendada oma soo, vanuse, kaalu ja pikkusega seotud sätteid. Seade kasutab seda teavet täpsete sõiduandmete arvutamiseks.

Kasutajaprofiili seadistamine

Võid uuendada oma soo, vanuse, kaalu ja pikkusega seotud sätteid. Seade kasutab seda teavet täpsete sõiduandmete arvutamiseks.

1 Vali  > **My Stats** > **User Profile**.

2 Tee valik.

Trennisätete teave

Järgmised suvandid ja sätted võimaldavad trennivajaduste põhjal su seadet kohandada. Need sätted salvestatakse aktiivsusprofiili. Nt võid määrata võidusõiduprofiili jaoks ajahoiatused ja mägilgrattasõidu profiilile Auto Lap asukoha aktiveeringu.

Aktiivsusprofiili uuendamine

Võid kohandada kümnet aktiivsusprofiili. Võid konkreetse tegevuse või marsruudi jaoks kohandada oma sätteid ja andmevälju.

VIHJE: saad aktiivsusprofiile kohandada ka seadme sätetes rakenduses Garmin Connect.

1 Vali  > **Activity Profiles**.

2 Tee valik:

- Vali profiil.
- Profiili lisamiseks või kopeerimiseks vali **Create New**.

3 Profiili nime, värvi ja vaikimisi kasutatava sõidutüübi muutmiseks vali vajaduse korral .








VIHJE: pärast ebatüüpilist sõitu võid sõidutüüpi käsitsi uuendada. Rattasõbralike radade loomiseks on täpne sõidu tüüp oluline.

4 Tee valik:






- Vali **Data Screens** ning kohanda andmekuvasid ja andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 61*).
- Lubatud teelõikude sisselülitamiseks vali **Segments** (*Teelõikute lubamine, lehekülg 12*).
- Vali **Climbs** > **ClimbPro**, et lülitada sisse funktsioon ClimbPro (*ClimbPro kasutamine, lehekülg 37*).
- Vali **Climbs** > **Climb Detection**, et kohandada, millist tüüpi tõuse seade tuvastab.
- Vali **Alerts and Prompts** ning kohanda oma treeninghoiatusi (*Märguanded, lehekülg 61*).
- Vali **Alerts and Prompts** > **Sharp Bend Warnings**, et lubada keeruliste kurvide navigatsioonihoiatussõnumid.
- Vali **Alerts and Prompts** > **Workout Target Alerts**, et lülitada sisse treeningu eesmärgi hoiatused.
- Ringide aktiveerimise meetodi seadistamiseks vali **Alerts and Prompts** > **Lap** (*Ringide tähistamine asukoha järgi, lehekülg 63*).
- Vali **Timer** > **Auto Pause** ja muuda, millal aktiivsusmonitor automaatselt pausile pannakse (*Automaatse peatamise kasutamine, lehekülg 64*).
- Vali **Timer** > **Timer Start Mode**, et kohandada, kuidas seade sõidu algust tuvastab ja tegevuse taimer automaatselt käivitab (*Timeri automaatne käivitamine, lehekülg 64*).
- Vali **Nutrition/Hydration**, et lülitada sisse toidu ja joogi tarbimise jälgimine.
- Vali **Self Evaluation**, et lülitada sisse endale hinnangu andmine pärast treeninguid või kõiki tegevusi.
- Vali **MTB/CX** > **Grit/Flow/Jump Recording**, et lülitada sisse südikuse, sujuvuse ja hüpete salvestamine.
- Vali **Navigation** > **Map**, et kohandada kaardisätteid (*Kaardi seaded, lehekülg 38*).
- Vali **Navigation** > **Routing**, et kohandada marsruudisätteid (*Teekonna seaded, lehekülg 39*).
- Vali **Navigation** > **Navigation Prompts**, et kuvada navigeerimisjuhiseid kaardivaate või tekstijuhise abil.
- Vali **Satellite Systems** ja lülita GPS välja (*Siseruumides treenimine, lehekülg 14*) või muuda satelliitide sätteid (*Satelliidisätte muutmine, lehekülg 65*).
- Pärast viieminutilist tegevusetust unerežiimi automaatseks sisenemiseks vali **Auto Sleep** (*Autom. unerežiimi kasutamine, lehekülg 64*).

Kõik muudatused salvestatakse aktiivsusprofiili alla.





Andmekuva lisamine

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Data Screens** > **Add New** > **Data Screen**.
- 4 Vali kategooria ja vähemalt üks andmeväli.
- 5 Vali .
- 6 Tee valik.
 - Veel andmeväljade lisamiseks vali muu kategooria.
 - Vali .
- 7 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 8 Vali .
- 9 Tee valik.
 - Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
 - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.
- 10 Vali .

Andmeekuva redigeerimine

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Data Screens**.
- 4 Vali andmekuva.
- 5 Vali **Layout and Data Fields**.
- 6 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 7 Vali .
- 8 Tee valik.
 - Puuduta andmevälja ja seejärel puuduta ümberkorraldamiseks muud andmevälja.
 - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.
- 9 Vali .

Andmekuvade ümberkorraldamine


- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Data Screens** >  > **Reorder**.
- 4 Hoia all andmekuval all  ja lohista see uude asukohta.
- 5 Vali .

Märguanded

Võid märguandeid kasutada konkreetse aja, vahemaa, kalorienäidu, pulsisageduse, rütmi või energiaväljundiga seoses treenimisel. Märguannete sätted salvestatakse koos aktiivsusprofiiliga.

Vahemikuhoiatuste seadistamine

Kui sul on valikuline pulsimõõtja, rütmiandur või võimsusmõõtja, siis võid seadistada vahemikuhoiatusi. Vahemikuhoiatus teavitab sind iga kord, kui seadme näit on üleval- või allpool eel määratud vahemikuväärtust. Nt seade võib sind hoiatada, kui su rütm on väiksem kui 40 p/min ja suurem kui 90 p/min. Võid vahemikuhoiatusega kasutada ka treeningutsooni (*Treeningutsoonid, lehekülg 30*).

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Alerts and Prompts**.
- 4 Vali **Heart Rate Alert, Cadence Alert** või **Power Alert**.
- 5 Vali miinimum- ja maksimumväärtus või tsoonid.

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool, kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 66*).

Korduvate hoiatuste seadistamine


Korduv hoiatus teavitab sind iga kord, kui seade registreerib konkreetse väärtuse või intervalli. Nt seade võib sind hoiatada iga 30 minuti möödudes.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Alerts and Prompts**.
- 4 Vali hoiatuse tüüp.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Sisesta väärtus.
- 7 Vali .

Hoiatuse väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 66*).

Nutikate söögi- ja joogihoiatuste seadistamine

Nutikas hoiatus teavitab sind söögi- või joogivajadusest strateegiliste intervallide järel, mis põhinevad su praegustel sõiduoludel. Nutika hoiatuse sõiduhinnangud põhinevad temperatuuril, kõrgusel, kiirusel, kestusel, pulsisagedusel ja energiaväljundil (olemasolul).






- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Alerts and Prompts**.
- 4 Vali **Eat Alert** või **Drink Alert**.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Vali **Type** > **Smart**.

Nutihoiatuse hinnangulise väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 66*).

Auto Lap



Ringide tähistamine asukoha järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava asukoha järgi võid kasutada funktsiooni Auto Lap. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt pikk tõus või sprint). Võid radade läbimisel kasutada suvandit By Position, et aktiveerida ringe rajal salvestatud kõikide ringikohtade järgi.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Alerts and Prompts > Lap**.
- 4 Lülita sisse hoiatus Auto Lap.
- 5 Vali **Auto Lap Trigger > By Position**.
- 6 Vali **Lap At**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Lap Press Only**, et aktiveerida ringiloendur iga kord, kui valid  ja läbid uuesti neid asukohti.
 - Vali **Start and Lap**, et aktiveerida ringiloendus GPS-asukohas (valid ) ja sõidu ajal mis tahes asukohas (valid ).
 - Vali **Mark and Lap**, et aktiveerida ringiloendur enne sõitu tähistatud konkreetnes GPS-asukohas ja sõidu ajal mis tahes asukohas (valid .
- 8 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 61).





Ringide tähistamine vahemaa järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava vahemaa järel võid kasutada funktsiooni Auto Lap. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt iga 10 miili või 40 kilomeetri järel).

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Alerts and Prompts > Lap**.
- 4 Lülita sisse hoiatus Auto Lap.
- 5 Vali **Auto Lap Trigger > By Distance**.
- 6 Vali **Lap At**.
- 7 Sisesta väärtus.
- 8 Vali .
- 9 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 61).


Ringide tähistamine aja järgi

Ringi automaatseks märkimiseks vastava aja järgi võid kasutada funktsiooni Auto Lap. See funktsioon on kasulik soorituse võrdlemisel sõidu eri etappides (nt iga 20 min möödudes).

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Alerts and Prompts > Lap**.
- 4 Lülita sisse hoiatus Auto Lap.
- 5 Vali **Auto Lap Trigger > By Time**.
- 6 Vali **Lap At**.
- 7 Väärtuse sisestamiseks vali  või .
- 8 Vali .
- 9 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 61).

Ringi teavitusriba kohandamine


Võid kohandada ringi teavitusribal ilmuvaid andmevälju.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Alerts and Prompts > Lap**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Custom Lap Banner**.
- 6 Vali muutmiseks andmeväli.

Autom. unerežiimi kasutamine

Võid kasutada funktsiooni Auto Sleep, et 5-minutilise tegevusetuse järel automaatselt unerežiimi siseneda. Unerežiimi ajal on ekraan välja lülitatud ning ANT+ andurid, Bluetoothja GPS blokeeritud.


Kui seade on unerežiimis, siis jätkab Wi-Fi tööd.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Auto Sleep**.

Automaatse peatamise kasutamine



Võid kasutada funktsiooni Auto Pause, et automaatselt peatada taimer, kui liikumine lõpeb või kiirus langeb alla eelmääratud väärtuse. Sellest funktsioonist on kasu siis, kui pead peatuma valgusfoori taga või aeglustama mõnes muus kohas.

MÄRKUS. kui tegevuse taimer on peatatud, siis ajalugu ei salvestata.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Timer > Auto Pause**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **When Stopped**, et panna peatumisel taimer automaatselt pausile.
 - Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Custom**.
- 5 Vajadusel kohanda valikulisi aja andmevälju ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 61).



Automaatne sirvimine

Võid kasutada Auto Scroll funktsiooni, et taimeri töö ajal kerida kõiki treeninguandmete kuvasid automaatselt.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Data Screens >  > Auto Scroll**.
- 4 Vali kuvamiskiirus.


Taimeri automaatne käivitamine

See funktsioon tuvastab automaatselt, kui seade on hankinud satelliidisignaali ja liigub. See käivitab aktiivsustaimeri või tuletab meelde aktiivsustaimeri käivitamist, et saaksid sõiduandmeid salvestada.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Timer > Timer Start Mode**.
- 4 Tee valik:
 - Aktiivsustaimeri käivitamiseks vali **Manual** ja vali .
 - Vali **Prompted**, et kuvada visuaalne meeldetuletus alustusteavituse kiiruse saavutamisel.
 - Vali **Auto**, et käivitada aktiivsustaimer alustuskiiruse saavutamisel automaatselt.

Satelliidisätte muutmine

Keerulises keskkonnas paremaks jõudluseks ja GPS-asukoha kiiremaks tuvastamiseks võid lubada sätte Multi-GNSS või Multi-GNSS Multi-band. GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel saab üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks.

- 1 Vali  > **Activity Profiles**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Satellite Systems**.
- 4 Tee valik.

Telefonisätted

Vali  > **Connected Features** > **Phone**.

Enable: Bluetooth lülitatakse sisse.

MÄRKUS. muud Bluetooth sätted ilmuvad üksnes Bluetooth sisselülitamisel.

Friendly Name: lubab sisestada sobiliku nime, mille alusel seade tuvastatakse Bluetooth abil.

Pair Smartphone: ühendab seadme ühilduva Bluetooth toega telefoniga. See seade võimaldab kasutada Bluetooth ühendusfunktsioone, sh LiveTrack ja tegevuste üleslaadimine teenusesse Garmin Connect.

Sync Now: võimaldab seadet ühilduva telefoniga sünkroonida.

Smart Notifications: võimaldab lubada ühilduvast telefonist pärit telefoniteavitused.

Missed Notifications: kuvab vastamata telefoniteavitused ühilduvast telefonist.

Text Reply Signature: lubab allkirja tekstisõnumi vastustes. See funktsioon on saadaval vaid ühilduvatele opsüsteemiga Android telefonidele.

Süsteemiseaded

Vali  > **System**.

- Ekraanisätted (*Ekraaniseaded, lehekülg 65*)
- Vidinate sätted (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 66*)
- Andmete salvestamise sätted (*Andmete salvestamise sätted, lehekülg 66*)
- Ühikute sätted (*Mõõtühikute muutmine, lehekülg 66*)
- Toonisätted (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 66*)
- Keelesätted (*Seadme keele muutmine, lehekülg 66*)

Ekraaniseaded

Vali  > **System** > **Display**.

Auto Brightness: reguleerib automaatselt taustvalguse heledust keskkonnavalguse põhjal.

Brightness: määrab taustvalguse heleduse.

Backlight Timeout: seadistab taustvalgustuse väljalülitumise aja.


Color Mode: seadistab seadme päeva- või öövärvid. Et seade vastavalt kellaajale automaatselt päeva- või öövärvid valiks, saad valida Auto.

Screen Capture: saad seadme ekraanil oleva kujutise salvestada.





Taustvalgustuse kasutamine

Taustvalgustuse sisselülitamiseks võid puudutada ekraani.

MÄRKUS. võid muuta taustvalgustuse kestust (*Ekraaniseaded, lehekülg 65*).





- 1 Nipsa ava- või andmekuva ülaservast alla.
- 2 Tee valik:
 - Heleduse käsitsi reguleerimiseks vali  ja kasuta liugurit.
 - Kui soovid, et seade reguleeriks heledust keskkonnavalguse põhjal automaatselt, siis vali **Auto**.

Ülevaadete kohandamine

- 1 Keri avakuva allserva.
- 2 Vali .
- 3 Tee valik:
 - Loendisse ülevaate lisamiseks vali .
 - Vali , et lohistada ülevaade üles või alla ja muuta ülevaate asukohta loendis.
 - Ülevaate loendist eemaldamiseks nipsa ülevaatel vasakule, ja vali .

Vidinate loendi kohandamine

Võid muuta vidinate järjekorda vidinate loendis ning eemaldada vidinaid ja lisada uusi vidinaid.

- 1 Vali  > **System** > **Widgets**.
- 2 Tee valik:
 - Vidina lisamiseks vidinate loendisse vali .
 - Vali , et lohistada vidin üles või alla ja muuta vidina asukohta loendis.
 - Vidina loendist eemaldamiseks nipsa vidinal vasakule ja vali .

Andmete salvestamise sätted

Vali  > **System** > **Data Recording**.

Recording Interval: määrab, kuidas seade tegevuse andmeid salvestab. Suvand Smart salvestab põhipunktid, kus muutub suund, kiirus või pulsisagedus. Suvand 1 Sec salvestab punkte iga sekund. See loob tegevusest üksikasjaliku kirje ja suurendab salvestatud aktiivsufaili suurust.


Cadence Averaging: määrab selle, kas seade kaasab rütmiandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 50*).

Power Averaging: määrab selle, kas seade kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 50*).

Log HRV: seadistab tegevuse ajal seadme salvestama pulsisageduse muutlikkust.

Mõõtühikute muutmine

Võid kohandada vahemaa, kiiruse, kõrguse, temperatuuri, kaalu, asukoha ja kellaajaga seotud ühikuid.

- 1 Vali  > **System** > **Units**.
- 2 Vali mõõtühiku tüüp.
- 3 Vali seadistamiseks mõõtühik.

Seadme helide sisse- ja väljalülitamine

Vali  > **System** > **Tones**.

Seadme keele muutmine


Vali  > **System** > **Language**.

Ajavööndid

Seadme igal sisselülitamisel ja satelliitide leidmisel või telefoniga sünkroonimisel tuvastab seade automaatselt ajavööndi ja praeguse kellaaja.

Laiendatud ekraanirežiimi seadistamine

Võid seadet Edge 1040 kasutada laiendatud ekraanina, et näha andmekuvasid ühilduvalt Garmin multisporti kellalt. Nt võid siduda Forerunner seadme, et triatloni ajal näha selle andmekuvasid Edge seadmes.

- 1 Vali seadmes Edge  > **Extended Display** > **Connect New Watch**.
- 2 Vali oma ühilduvas Garmin kellas **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Add New** > **Extended Display**.
- 3 Sidumistoimingu lõpetamiseks järgi seadmes Edge ja Garmin kellas kuvatavaid juhiseid.

Kui seadmed on seotud, siis ilmuvad seotud kella andmekuvad seadmes Edge .

MÄRKUS. laiendatud kuva kasutamisel on seadme Edge tavafunktsioonid blokeeritud.

Pärast ühilduva Garmin kella sidumist seadmega Edge ühendatakse need laiendatud ekraanirežiimi järgmisel kasutamisel automaatselt.

Laiendatud kuvarežiimist väljumine

Kui seade on laiendatud kuvarežiimis, siis puuduta ekraani ja vali **Exit Extended Display Mode** > **Yes**.

Seadme teave

Seadme laadimine

TEATIS

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

Seade töötab sisseehitatud liitium-ioonakuga, mille laadimiseks saab kasutada tavalist seinakontakti või arvuti USB-porti.

MÄRKUS. seade laeb ainult heakskiidetud temperatuurivahemikus (*Edge tehnilised andmed, lehekülg 73*).

- 1 Tõsta ilmastikukaitse  USB-pordi  pealt ära.



- 2 Ühenda USB-kaabli väike ots seadme USB-porti.
- 3 Ühenda USB-kaabli suurem ots vahelduvvooluadapterisse või arvuti USB-porti.
- 4 Ühenda vahelduvvooluadapter tavalisse seinakontakti.
Kui ühendad seadme toiteallikaga, lülitub seade sisse.
- 5 Lae seade täiesti täis.

Kui oled seadme laadimise lõpetanud, sule ilmastikukaitse.

Aku teave

⚠ HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

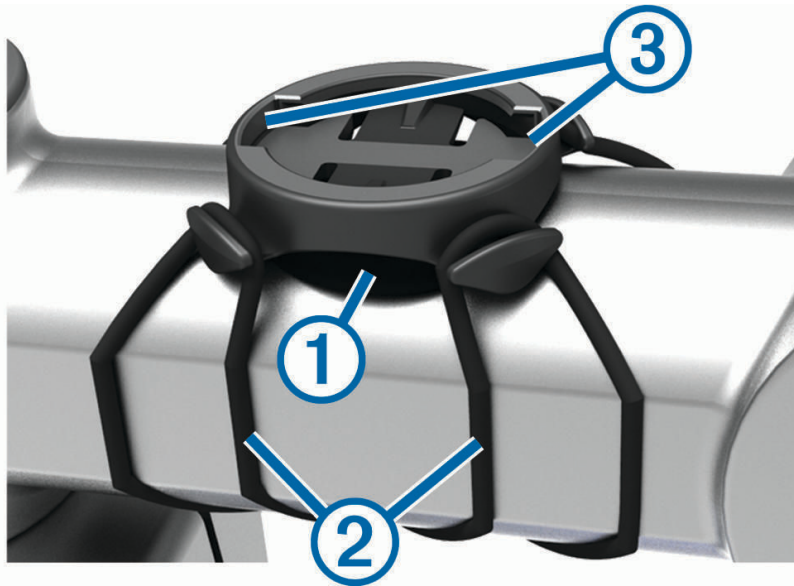
Standardse hoidiku paigaldamine

Parema GPS-signaali saamiseks paigalda hoidik nii, et seadme eesmine pool on taeva poole. Saad rattahoidiku paigaldada roolivarre või käepidemete külge.

MÄRKUS. kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

- 1 Vali seadme kinnitamiseks selline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
- 2 Paigalda kummist ring ① hoidiku tagumisele küljele.

Kaasas on kaks kummist ringi, saad valida sellise, mis su rattaga paremini sobib. Kummist kinnitus joondub hoidiku tagumise osaga nii, et see jääb paika.



- 3 Aseta hoidik ratta roolivarrele.
- 4 Kinnita hoidik kahe kummipaela abil ②.

- 5 Pane seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ③.
- 6 Vajuta kergelt alla ja pööra seade päripäeva kuni see paika lukustub.



Ettepoole ulatuva hoidiku paigaldamine

MÄRKUS. kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

- 1 Vali Edge seadme kinnitamiseks selline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
- 2 Kasuta kuuskantvõtit kruvi ① eemaldamiseks käepideme kinnitusest ②.

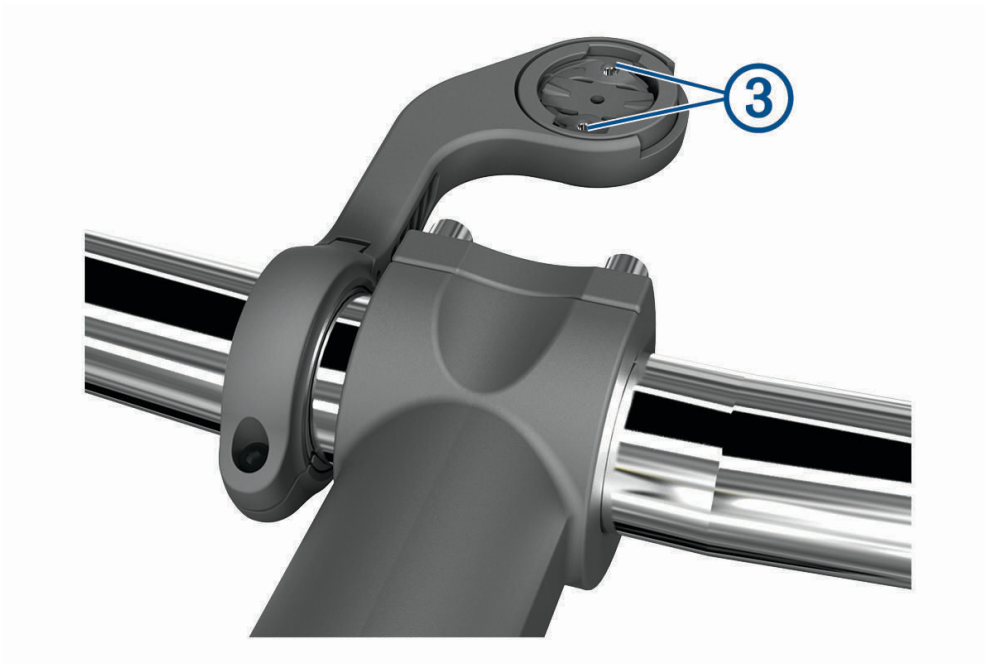


- 3 Mähi kummialus ümber käepideme.
 - Kui käepideme diameeter on 25,4 mm või 26 mm, kasuta paksemat alust.
 - Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, kasuta õhemat alust.
 - Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.
- 4 Paigalda käepideme ühendus ümber kummist aluse.

5 Pane kruvi tagasi ja keera see korralikult kinni.

MÄRKUS. hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovitab Garmin keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 0,8 N-m (7 lbf-in). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.

6 Pane Edge seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ③.



7 Vajuta kergelt alla ja pööra Edge seade päripäeva, kuni see paika lukustub.

Seadme Edge vabastamine

1 Vabastamiseks keera seadet Edge päripäeva.

2 Tõsta seade Edge kinnitusest ära.

Hoidiku paigaldamine mägijalgrattale

MÄRKUS. kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

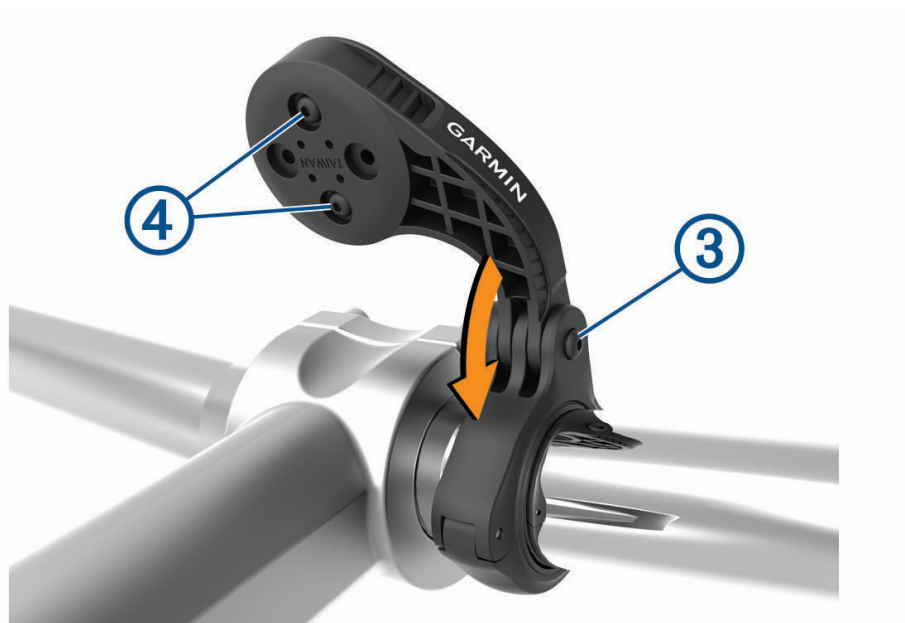
- 1 Vali Edge seadme kinnitamiseks selline asukoht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
- 2 Kasuta 3 mm kuuskantvõtit kruvi eemaldamiseks ① käepideme kinnitusest ②.



- 3 Tee valik:
 - Kui käepideme diameeter on 25,4 mm või 26 mm, pane käepideme ümber paksem kummialus.
 - Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, pane käepideme ümber õhem kummialus.
 - Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.
- 4 Aseta kinnitus käepideme ümber, nii et hoidiku sang on ratta roolivarre kohal.

- 5 Kasuta 3 mm kuuskantvõtit kruvi lahtikeeramiseks hoidiku sangal ③, aseta hoidiku sang paika ja keera kruvi kinni.

MÄRKUS. hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovitab Garmin keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 2,26 N m (20 lbf-tolli). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.



- 6 Vajadusel kasuta 2 mm kuuskantvõtit, et eemaldada kahte kruvi hoidiku tagant ④, eemalda ja pööra kinnitus, ning pane kruvid tagasi, et muuta hoidiku suunda.

- 7 Pane kruvi tagasi käepideme kinnitusele ja keera see korralikult kinni

MÄRKUS. hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovitab Garmin keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 0,8 N-m (7 lbf-in). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.

- 8 Pane Edge seadme taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ⑤.



- 9 Vajuta kergelt alla ja pööra Edge seade päripäeva, kuni see paika lukustub.

Tooteuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemiseadetest (*Süsteemiseaded, lehekülg 65*). Installeerige arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeerige nutitelefonile rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Kaardiuuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoniga seotud olema (*Telefoni sidumine, lehekülg 40*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect .

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt seadmesse.

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Seadme tarkvara uuendamiseks peab sul olema konto Garmin Connect ning pead alla laadima rakenduse Garmin Express.

1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabli abil.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

3 Ära uuendamise ajal seadet arvutist eralda.

MÄRKUS. kui oled seadmes juba Wi-Fi ühenduvuse seadistanud, saab Garmin Connect automaatselt Wi-Fi kaudu saadaolevad tarkvara uuendused seadmesse alla laadida.

Tehnilised andmed

Edge tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisseehitatud liitiumaku
Aku kestvus	Edge 1040 : kuni 35 h. Edge 1040 Solar: kuni 45 h koos päikeseenergiaga ¹
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 °C kuni 45 °C (32 °F kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	Edge 1040 : 2,4 GHz juures maksimaalselt 12,7 dBm Edge 1040 Solar: 2,4 GHz juures maksimaalselt 12,0 dBm
Veekindluse tase	IEC 60529 IPX7 ²

¹ Kasutamisel 75 000 lux tingimustes.

² Seade võib olla kuni 30 minutit 1 meetri sügavuses vees. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

HRM-Dual tehnilised andmed

Aku tüüp	Vahetatav CR2032, 3 V
Aku kestvus	Kuni 3,5 aastat (1 h päevas)
Töötemperatuuri vahemik	-5° kuni 50°C (23° kuni 122°F)
Traadita side sagedus	2,4 GHz @ 2 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	1 ATM ¹ MÄRKUS. see seade ei esita ujumise ajal pulsisagedusandmeid.

Kiirusanduri 2 ja rütmianduri 2 spetsifikatsioonid

Aku tüüp	Vahetatav CR2032, 3 V
Aku kestvus	Ligikaudu 12 kuud (1 h päevas)
Kiirusanduri hoiustamine	Kuni 300 h tegevuse andmeid
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 60 °C (-4 kuni 140 °F)
Traadita side sagedus	2,4 GHz @ 4 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	IEC 60529 IPX7 ²

Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme teavet, näiteks seadme ID-d, tarkvara versiooni ja litsentsilepingut.

Vali  > **System** > **About** > **Copyright Info**.

Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Kõnealusel seadmel on elektrooniline silt. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

1 Vali .

2 Vali **System** > **Regulatory Info**.

Seadme hooldamine

TEATIS

Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Ära kasuta puutekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid, päikesekaitsekreeme ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kinnita ilmastikukaitse tugevalt, et vältida USB-pordi kahjustamist.

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 10 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

² Seade võib olla kuni 30 minutit 1 meetri sügavuses vees. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Seadme puhastamine

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektrikleemmel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

- 1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.
- 2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

Pulsisageduse monitori hooldamine

TEATIS

Enne rihma pesemist pead mooduli avama ja eemaldama.

Rihmale kogunenud higi ja soolad vähendavad pulsisageduse monitoril täpsete andmete edastamist.

- Vt veebiaadressi www.garmin.com/HRMcare täpsemate pesemisjuhendite saamiseks.
- Loputa rihma pärast igat kasutuskorda.
- Pese rihma masinas pärast igat seitset kasutuskorda.
- Ära kuivata rihma kuivatis.
- Riputa rihm kuivama või aseta see tasasele pinnale.
- Pulsimõõtja eluea pikendamiseks ühenda see lahti, kui see pole kasutuses.

Patareid, mida saab kasutaja asendada

⚠ HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Pulsimõõtja patarei asendamine

- 1 Mooduli taga oleva nelja kruvi eemaldamiseks kasuta ristpeaga kruvikeerajat.
- 2 Eemalda kate ja patarei.



- 3 Oota 30 sekundit.
- 4 Sisesta uus patarei nii, et plusspool jääb üles.
MÄRKUS. ära O-rõngastihendit lõhu ega kaota.
- 5 Pane esikate tagasi ja keera kõik neli kruvi kinni.
MÄRKUS. ära keera kinni liiga tugevasti.

Pärast pulsimõõtja patarei asendamist võib olla peab selle seadmega uuesti siduma.

Kiirisanduri patarei asendamine

Seade töötab CR2032 patareiga. Pärast kaht täispööret vilgub LED punasega, see näitab, et patarei on tühi.

1 Anduri eesmisel küljel leia ümmargune patarei kaas ①.



2 Keera kaant vastupäeva kuni näitab, et on lahti, seejärel saab kaant hõlpsasti ära võtta.

3 Eemalda kate ja patarei ②.

4 Oota 30 sekundit.

5 Asenda patarei, pane tähele + ja - poolt.

MÄRKUS. ära O-rõngastihendit lõhu ega kaota.

6 Keera kaant päripäeva nii, et kaane peal olev märgis on kohakuti märgisega ümbrisel.

MÄRKUS. pärast patarei välja vahetamist vilgub LED roheline ja punasega paar sekundit. LED vilgub roheline ja punasega, seejärel lõpetab vilkumise, siis on seade aktiivne ja andmete edastamiseks valmis.

Rütmianduri patarei asendamine

Seade töötab CR2032 patareiga. Pärast kaht täispööret vilgub LED punasega, see näitab, et patarei on tühi.

- 1 Leia anduri tagumisel küljel olev ümmargune patareikaas ①.



- 2 Keera kaant vastupäeva kuni näitab, et on lahti, seejärel saab kaant hõlpsasti ära võtta.

- 3 Eemalda kate ja patarei ②.

- 4 Oota 30 sekundit.

- 5 Asenda patarei, pane tähele + ja - poolt.

MÄRKUS. ära O-rõngastihendit löhu ega kaota.

- 6 Keera kaant päripäeva kuni märgis näitab, et on kinni.

MÄRKUS. pärast patarei välja vahetamist vilgub LED roheline ja punasega paar sekundit. LED vilgub roheline ja punasega, seejärel lõpetab vilkumise, siis on seade aktiivne ja andmete edastamiseks valmis.

Tõrkeotsing

Seadme lähtestamine

Kui seade ei reageeri, pead selle võib-olla lähtestama. See ei kustuta sinu andmeid ega ühtki seadet.

Hoia nuppu  all 10 sekundit.

Seade lähtestatakse ja lülitatakse sisse.

Vaikesätete taastamine

Võid taastada vaikimisi kasutatavad konfiguratsioonisätted ja aktiivsusprofiilid. See ei eemalda su ajaloo- ega aktiivsusandmeid, nagu sõidud, treeningud ja rajad.

Vali  > **System** > **Device Reset** > **Reset Default Settings** > .

Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine

Võid kustutada kõik kasutajaandmed ja taastada seadme algseadistuse. See eemaldab su ajaloo ja andmed (nt sõidud, treeningud ja rajad) ning lähtestab seadme sätted ja aktiivsusprofiilid. See ei eemalda arvuti abil seadmesse lisatud faile.

Vali  > **System** > **Device Reset** > **Delete Data and Reset Settings** > ✓.

Aku kestvuse maksimeerimine

- Lülita sisse **Battery Saver** (*Akusäästurežiimi sisselülitamine, lehekülg 78*).
- Vähenda taustvalgust või lühenda taustvalguse kestust (*Ekraaniseaded, lehekülg 65*).
- Vali **Smart** salvestusintervall (*Andmete salvestamise sätted, lehekülg 66*).
- Lülita sisse funktsioon **Auto Sleep** (*Autom. unerežiimi kasutamine, lehekülg 64*).
- Lülita välja **Phone** juhtmeta funktsioon (*Telefonisätted, lehekülg 65*).
- Vali **GPS** säte (*Satelliidisätte muutmise, lehekülg 65*).
- Eemalda juhtmeta andurid, mida ei kasutata.

Akusäästurežiimi sisselülitamine

Akusäästurežiim reguleerib sätteid automaatselt, et pikematel sõitudel parandada aku tööaega. Tegevuse ajal lülitub ekraan välja. Selle äratamiseks võid lubada automaatsed hoiatused ja puudutada ekraani. Akusäästurežiimi kasutamisel salvestatakse GPS-i rajapunkte ja anduriandmeid harvemini. Vähendatakse kiiruse-, vahemaa- ja rajaandmete täpsust.

MÄRKUS. akusäästurežiimi kasutamisel salvestatakse ajalooandmeid käivitatud taimeriga.


1 Vali  > **Battery Saver** > **Enable**.

2 Vali hoiatused, mis tegevuse ajal ekraani äratavad.

Seadme kõikide funktsioonide kasutamiseks peaksid pärast sõitu seadet laadima ja akusäästurežiimi välja lülitama.

Telefon ei ühendu seadmega

Kui telefon ei saa seadmega ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth sätetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade telefoni, mida sa enam kasutada ei kavatse, rakendusest Garmin Connect.
- Aseta telefon oma seadmest kuni 10 m (33 ft.) raadiusesse.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali  või ●● ja vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**.
- Seadistusvidina kuvamiseks nipsa avakuval alla ja vali **Phone** > **Pair Smartphone**, et sidumisrežiim käsitsi aktiveerida.

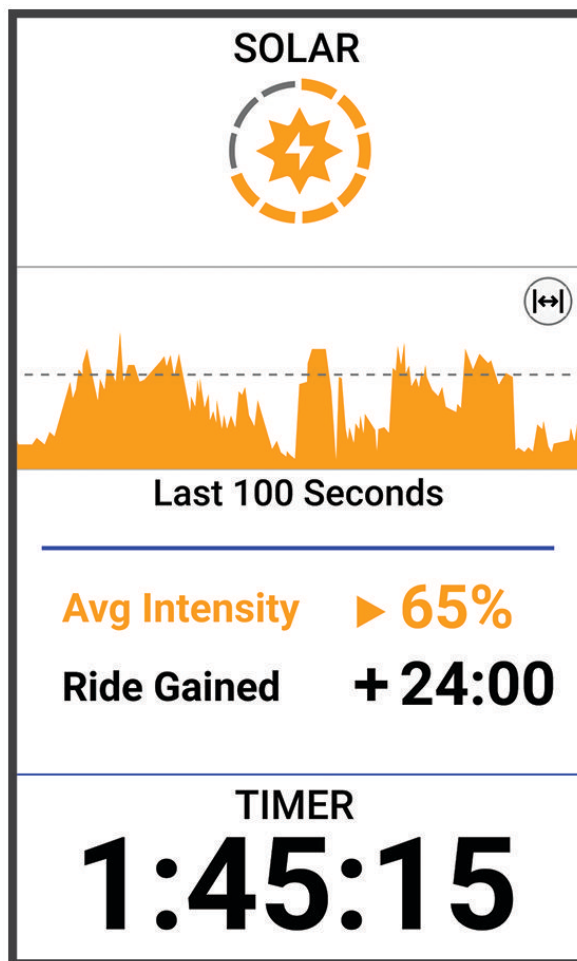
Seadme Edge 1040 Solar kasutamisega seotud näpunäited

Päikeseenergia abil laadimine on mõeldud seadme aku tööaja optimeerimiseks ja pikendamiseks. Päikese abil laadimine toimub siis, kui seade on unerežiimis või välja lülitatud.

MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis mudelites kasutada.

- Kui seadet ei kasutata, siis aku eluea pikendamiseks suuna selle ekraan päikese poole.

- Sirvi tegevuse ajal päieenergia andmete leheküljele.
Päikeseenergia andmete lehekülj toob esile praeguse päikesevalguse intensiivsuse ja päikeseenergia kogu sõiduaja, võttes arvesse praegust kasutust ja seadme akukulu.




GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Sünkrooni seadet oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect Bluetooth-toega telefoni abil.
 - Ühenda seade Garmin kontoga Wi-Fi juhtmevaba võrgu kaudu.

Kui oled loonud ühenduse Garmin kontoga, laadib seade alla mitme päeva satelliitandmed, võimaldades nii kiiresti satelliitsignaale leida.



- Vii seade õue kõrgetest hoonetest ja puudest eemale.
- Jää paariks minutiks paigale.

Mu seadme keel on vale

- 1 Vali .
- 2 Keri loendi eelviimase üksuse juurde ja vali see.
- 3 Liigu loendis seitsmenda üksuseni ja vali see.
- 4 Vali oma keel.

Kõrguse seadistamine

Kui sul on praeguses asukohas täpsed kõrguseandmed, siis võid seadme altimeetrit käsitsi kalibreerida.

- 1 Vali **Navigation** >  > **Set Elevation**.
- 2 Sisesta kõrgus ja vali .

Temperatuurinäidud

Kui seadmele paistab päike, seda hoitakse käes või laetakse välise akupangaga, siis võib seade näidata tegelikust kõrgemat temperatuuri. Lisaks kulub seadmel oluliste temperatuurimuudatustega kohanemiseks pisut aega.

Asendusrõngastihendid

Saadaval on kinnituse asendusrõngastihendid.

MÄRKUS. kasuta ainult etüleen-propüleen-dieen-monomeerist (EPDM) asendusrihmasid. Ava <http://buy.garmin.com> või võta ühendust Garmin edasimüüjaga.

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.

Lisa

Andmeväljad

MÄRKUS. kõigi tegevuse tüüpide jaoks pole kõik andmeväljad saadaval. Mõned andmeväljad vajavad andmete kuvamiseks ANT+ või Bluetooth tarvikuid. Mõned andmeväljad ilmuvad seadmes rohkem kui ühes kategoorias.

VIHJE: saad andmevälju kohandada ka seadme sätetes rakenduses Garmin Connect.

Cadence Fields

Nimi	Kirjeldus
Avg Cadence	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Cadence	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Lap Cadence	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Cycling Dynamics Fields

Nimi	Kirjeldus
Avg L. Peak Pwr Phase	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Avg Left Pwr Phase	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Avg PCO	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Avg Right Pwr Phase	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Avg R. Peak Pwr Phase	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Lap L. Peak Pwr Phase	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Lap Left Pwr Phase	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Lap PCO	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Lap R. Peak Pwr Phase	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Lap Right Pwr Phase	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Lap Time Seated	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Lap Time Standing	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Left Peak Pwr Phase	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Left Power Phase	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Platform Center Offset	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Right Peak Pwr Phase	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Right Power Phase	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Time Seated	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Time Standing	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

Distance Fields

Nimi	Kirjeldus
Distance	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Lap Distance	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Last Lap Distance	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Distance Ahead	Vahemaa üksuse Virtual Partner ees või taga.
Odometer	Jooksuarvestus või kõikide marsruutide läbitud vahemaa. Marsruudiandmete lähtestamisel kogumandmeid ei kustutata.

eBike

Nimi	Kirjeldus
Assist Mode	Praeguse elektrijalgratta abirežiim.
eBike Battery	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
Shifting Advice	Praeguse pingutuse põhjal soovitus valida kõrgem või madalam käik. Elektrijalgratas peab olema käsitsi käiguvahetuse režiimis.
Travel Range	Hinnanguline sõiduulatus elektrijalgratta praeguse sätete ja järelejäänud akutaseme põhjal.

Elevation Fields

Nimi	Kirjeldus
Ascent Remaining	Kui kasutad kõrgusesihti, siis trenni käigus või raja läbimisel järelejäänud tõus.
Asc. to Next Course Pt.	Jäänud tõus raja järgmise punktini.
Elevation	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Grade	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.
Total Ascent	Kogutõus viimasest nullimisest.
Total Descent	Kogulangus viimasest nullimisest.
VAM	Praeguse tegevuse keskmine tõusukiirus.
30s VAM	Keskmise tõusukiiruse 30 s liikumise keskmine.
Avg VAM	Praeguse tegevuse keskmine tõusukiirus.
Lap VAM	Praeguse ringi keskmine tõusukiirus.

Gears

Nimi	Kirjeldus
Di2 Battery Level	Di2 anduri aku laetuse tase.
Di2 Shift Mode	Di2 anduri praegune vahetusrežiim.
Front Gear	Esikäik käigu asendiandurist.
Gear Battery	Käigu asendianduri aku olek.
Gear Combo	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Gears	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Gear Ratio	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Rear Gear	Tagakäik käigu asendiandurist.

Graphical

Nimi	Kirjeldus
Cadence	Rattasõit. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
Cadence Bars	Tulpdiagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Cadence Graph	Joondiagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi väärtuseid.
Elevation Graph	Joondiagramm, mis näitab praeguse tegevuse hetkekõrgust, kogutõusu ja kogulangust.
Heart Rate	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Heart Rate Bars	Tulpdiagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Heart Rate Graph	Joondiagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Power	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Power Bars	Tulpdiagramm, mis näitab hetketegevuse võimsusväljundi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Power Graph	Joondiagramm, mis näitab hetketegevuse energiaväljundi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Speed	Värviline näidik, mis kujutab su praegust kiirust.
Speed Bars	Tulpdiagramm, mis näitab su hetketegevuse praegust, keskmist ja maksimaalset kiiruseväärtust.
Speed Graph	Joondiagramm, mis näitab su praeguse tegevuse kiirust.

Heart Rate Fields

Nimi	Kirjeldus
%Heart Rate Reserve	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
%Max Heart Rate	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
Aerobic Training Effect	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaerobic Training Effect	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Avg %HRR	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Avg Heart Rate	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Avg %Max Heart Rate	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Heart Rate	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
Heart Rate Zone	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
HR Zone Graph	Joograafik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni (1 kuni 5).
Lap %HRR	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Lap Heart Rate	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Lap %Max Heart Rate	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Last Lap Heart Rate	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Load	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Respiration Rate	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Time in Zone	Aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

Lights

Nimi	Kirjeldus
Battery Status	Jalgratta tulede järelejäänud aku tase.
Beam Angle Status	Esitule kiirerežiim.
Light Mode	Tulede võrgustiku konfiguratsioonirežiim.
Lights Connected	Ühendatud tulede arv.

MTB Performance

Nimi	Kirjeldus
60s Flow	Vooskoori 60 s liikumise keskmine.
60s Grit	Südikuseskoori 60 s liikumise keskmine.
Flow	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pöoretel.
Grit	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Lap Flow	Praeguse ringi üleüldine vooskoor.
Lap Grit	Praeguse ringi üleüldine südikuseskoor.

Navigation Fields

Nimi	Kirjeldus
Ascent Remaining	Kui kasutad kõrgusesiht, siis trenni käigus või raja läbimisel järelejäänud tõus.
Asc. to Next Course Pt.	Jäänud tõus raja järgmise punktini.
Course Pt. Distance Jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.	Jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.
Destination Location	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Dist. to Point	Järgmise punktini jäänud vahemaa.
Distance to Destination	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Distance to Next	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA at Destination	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA at Next	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Heading	Liikumise kurss.
Next Waypoint	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Time to Destination	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Time to Next	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Time to Point	Jäänud aeg järgmise punktini.

Other Fields

Nimi	Kirjeldus
Battery Level	Allesolev aku tase.
Calories	Põletatud kalorite arv.
GPS Signal Strength	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Laps	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Performance Condition	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Sunrise	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Sunset	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Temperature	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada.
Time of Day	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).

Power Fields

Nimi	Kirjeldus
%FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3s Balance	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3s Power	3 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
3s Watts/kg	3 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
10s Balance	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10s Power	10 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10s Watts/kg	10 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
30s Balance	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30s Power	30 sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30s Watts/kg	30 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Avg Balance	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Avg Power	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Avg Watts/kg	Keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Balance	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Kilojoules	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.
Lap Balance	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Lap NP	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Lap Power	Praeguse ringi keskmine energiaväljund.
Last Lap NP	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.

Nimi	Kirjeldus
Last Lap Power	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiaväljund.
Lap Watts/kg	Praeguse ringi keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Max. Lap Power	Praeguse ringi tipp energiaväljund.
Max. Power	Praeguse tegevuse tipp energiaväljund.
Normalized Power	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Pedal Smoothness	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Power	Rattasõit. Jõu väljund vattides.
Power Zone	Praegune energiaväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.
Time in Zone	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Torque Effectiveness	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
TSS	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Watts/kg	Energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.

Smart Trainer

Nimi	Kirjeldus
Trainer Controls	Siseruumi treeninguseadme trenni käigus rakendatud takistusjõud.

Speed Fields

Nimi	Kirjeldus
Avg Speed	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Lap Speed	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Last Lap Speed	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Max. Speed	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Speed	Aktiivne liikumise kiirus.

Stamina Fields

Nimi	Kirjeldus
Stamina	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus.
Estimated Distance	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Potential	Järelejäänud potentsiaalne vastupidavus.
Estimated Time	Praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

Timer Fields

Nimi	Kirjeldus
Avg Lap Time	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Elapsed Time	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitate tegevuse taimerit ja jooksete 10 minutit, peatate taimerit 5 minutiks, käivate taimerit ja jooksete veel 20 minutit, on möödunud aeg 35 minutit.
Lap Time	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Last Lap Time	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Timer	Loendustaimerit praegune aeg.
Time Ahead	Aeg üksusest Virtual Partner ees- või tagapool.

Workouts

Nimi	Kirjeldus
Calories to Go	Trenni ajal kalorisihit kasutamisel järelejäänud kaloreid.
Distance to Go	Trenni ajal kaugusesihit kasutamisel järelejäänud vahemaa.
Duration	Praeguse trennietapi järelejäänud aeg.
Heart Rate to Go	Trenni ajal pulsisageduse sihist üleval või allpool püsimine.
Primary Target	Treeningu ajal peamise trennietapi siht.
Reps to Go	Treeningu järelejäänud kordused.
Secondary Target	Treeningu sekundaarse trennietapi siht.
Step Distance	Treeningu praeguse etapi pikkus.
Step Time	Treeningu praeguse etapi möödunud aeg.
Time to Go	Kui kasutate ajasihti, siis trenni käigus või rajal olles järelejäänud aeg.
Workout Comparison	Graafik, mis võrdleb su praegust pingutust trennisihiga.
Workout Step	Trenni koguetappide praegune etapp.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ilus	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepä-rane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ilus	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti www.CooperInstitute.org.

FTP hinnangud

Nendes tabelites on esitatud funktsionaalse läveenergia klassifikatsioonide (FTP) hinnangud soo alusel.

Mehed	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	5,05 ja kõrgem
Suurepärane	3,93 kuni 5,04
Hea	2,79 kuni 3,92
Keskmine	2,23 kuni 2,78
Treenimata	Vähem kui 2,23

Naised	Vatte kilogrammi kohta (W/kg)
Ülihea	4,30 ja kõrgem
Suurepärane	3,33 kuni 4,29
Hea	2,36 kuni 3,32
Keskmine	1,90 kuni 2,35
Treenimata	Vähem kui 1,90

FTP hinnangud põhinevad Hunter Alleni ja Andrew Coggani, PhD, korraldatud uuringul *Energiamõõdikuga treenimine ja võistlemine* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Ratta veljemõõt ja übermõõt

Kiirusandur tuvastab automaatselt ratta veljemõõdu. Vajaduse korral võid ratta übermõõdu käsitsi kiirusanduri seadetes sisestada.

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. See ei ole täielik loend. Võid ratta übermõõdu ka mõõta või mõnd Interneti-kalkulaatorit kasutada.

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (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, torujas	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rehvi suurus	Ratta übermõõt (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C, torujas	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

