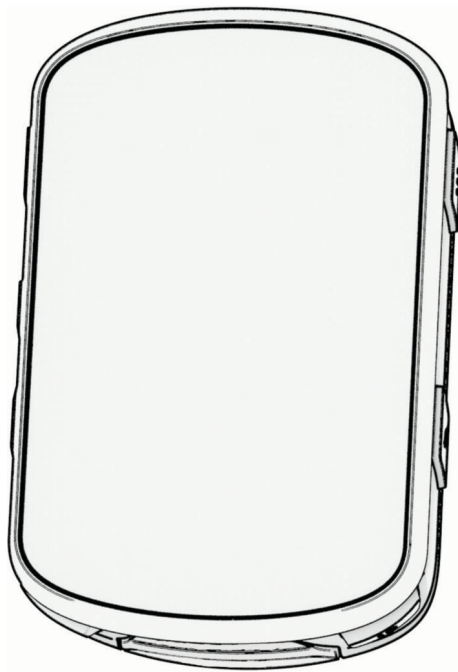


GARMIN®



EDGE® 540

Kasutusjuhend

© 2023 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®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, ja Virtual Partner® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, HRM-Dual™, HRM-Run™, 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. 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 Peakware, 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 kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A04394

Sisukord

Sissejuhatus..... 1

Seadme ülevaade.....	1
Vidinate vaatamine.....	2
Ülevaadete kuvamine.....	2

Treening..... 3

Rattasõit.....	3
Tegevuse hindamine.....	3
Ühtsed treenitustaseme andmed.....	4
Treeningukavad.....	4
Garmin Connect treeningkavade kasutamine.....	4
Treeningukalendri kuvamine.....	4
Energiaväljundi juhised.....	5
Energiaväljundi juhiste loomine.....	5
Energiaväljundi juhistega alustamine.....	5
Treeningud.....	6
Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect.....	6
Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine.....	6
Igapäevased treeningusoovitused.....	6
Igapäevase soovitatud trenni järgimine.....	6
Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine.....	6
Treeningu alustamine.....	7
Treeningu katkestamine.....	7
Treeningute kustutamine.....	7
Teelõigud.....	7
Strava™ teelõigud.....	7
Strava teelõigu uuringuvidina kasutamine.....	7
Teenuse Garmin Connect teelõigu järgimine.....	8
Teelõikute lubamine.....	8
Teelõigul võistlemine.....	8
Segmendi üksikasjade vaatamine.....	9
Teelõigu suvandid.....	9
Teelõigu kustutamine.....	9
Siseruumides treenimine.....	9
Sisetreeningseadme kasutamine.....	9
Vastupanu seadistamine.....	10
Sihthennergiaväljundi määramine....	10

Intervalltreeningud.....	10
Intervalltreeningu loomine.....	10
Intervalltreeningu alustamine.....	10
Eelmise tegevusega seotud võistlus... ..	11
Võistluseks treenimine.....	11
Võistluskalender ja peamine sündmus.....	11
Treeningu eesmärgi seadistamine.....	12

Minu statistika..... 12

Sooritusvõime näitajad.....	12
Treenitustasemed.....	13
Treenitustaseme kuvamise nõuanded.....	13
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	13
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine.....	14
Rattasõidu VO2 max hinnangute soovitusel.....	15
Kuumuse ja kõrgusega kohanemine.....	15
Hetkekoormus.....	15
Oma akuutse koormuse vaatamine.....	15
Treeningukoormuse fookus.....	16
Rattasõidu suutlikkuse kuvamine....	17
Treeningu efektiivsusest.....	18
Taastumisaeg.....	18
Taastumisaja vaatamine.....	19
Hinnangulise treeningkoormuse hankimine.....	19
Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine.....	20
Funktsionaalse energialäveni testi sooritamine.....	20
Funktsionaalse energialäveni (FTP) automaatne arvutamine.....	21
Oma reaalaja vastupidavuse vaatamine.....	22
Oma stressiskoori vaatamine.....	23
Võimsuskõvera kuvamine.....	23
Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine.....	23
Sooritusteavituste väljalülitamine....	23
Treenitustaseme pausile viimine.....	23

Peatatud treenitustaseme jätkamine.....	24	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	34
Vormisoleku vanuse kuvamine.....	24	Juhtumi tuvastamine.....	34
Intensiivsusminutite vaatamine.....	24	Abi.....	34
Isiklikud rekordid.....	24	Hädaabikontaktide lisamine.....	35
Isiklike rekordite vaatamine.....	24	Su hädaabikontaktide kuvamine..	35
Isikliku rekordi taastamine.....	24	Abi taotlemine.....	35
Isikliku rekordi kustutamine.....	24	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	35
Treeningutsoonid.....	24	Automaatsõnumi tühistamine.....	35
Navigeerimine.....	25	Olekuvärskenduse saatmine pärast juhtumit.....	35
Asukohad.....	25	Teenuse LiveTrack sisselülitamine.....	36
Su asukoha tähistamine.....	25	Rakenduse GroupTrack seansi alustamine.....	36
Kaardil olevate asukohtade salvestamine.....	25	Reaalajas sündmuse jagamine.....	37
Asukohta navigeerimine.....	26	Pealtvaataja sõnumside.....	37
Tagasi algusesse navigeerimine.....	26	Rattaalarmi seadistamine.....	37
Navigeerimise lõpetamine.....	26	Helijuhiste esitamine telefonis.....	38
Asukoha muutmine.....	27	Muusika kuulamine.....	38
Asukoha kustutamine.....	27	Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid.....	38
Rajad.....	27	Wi-Fi ühenduse seadistamine.....	38
Raja loomine seadmes.....	27	Wi-Fi seaded.....	38
Raja loomine hiljutise sõidu põhjal..	27	Juhtmeta andurid.....	39
Teenuse Garmin Connect raja kasutamine.....	28	Pulsimõõtja kandmine.....	40
Rajal sõitmise näpunäited.....	28	Pulsisagedustsoonide määramine..	41
Rajaandmete vaatamine.....	28	Pulsisageduse tsoonid.....	41
Raja kuvamine kaardil.....	29	Vormisoleku sihid.....	41
Teekonna valikud.....	29	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	41
Raja marsruudi muutmine.....	29	Kiirusanduri paigaldamine.....	42
Raja katkestamine.....	29	Rütmiaanduri paigaldamine.....	43
Raja kustutamine.....	29	Kiiruse- ja rütmiaandurite teave.....	43
Trailforks marsruudid.....	29	Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed.....	43
ClimbPro kasutamine.....	30	Traadita andurite sidumine.....	44
Tõusuandmete vidina kasutamine...	30	Juhtmeta anduri aku eluiga.....	44
Tõusukategooriad.....	31	Energiamõõdikutega treenimine.....	44
Kaardi seaded.....	31	Energiatsoonide seadistamine.....	44
Kaardivälimuse sätted.....	31	Võimsusmõõtja kalibreerimine.....	45
Kaardi suuna muutmine.....	31	Pedaalipõhine võimsus.....	45
Kaarditeemad.....	32	Rattasõidu dünaamika.....	45
Teekonna seaded.....	32	Rattasõidu dünaamika kasutamine.....	46
Marsruudi arvutamise tegevuse valimine.....	32	Rally süsteemi tarkvara uuendamise rattaarvuti Edge abil.....	46
Ühendusfunktsioonid.....	32	Ülevaade ümbrusest.....	47
Telefoni sidumine.....	33		
Bluetooth ühendusega funktsioonid....	33		

Kaamera Varia juhtnuppude kasutamine.....	47	Korduvate hoiatuste seadistamine.....	56
Rohelise ohutase tooni lubamine.....	47	Nutikate söögi- ja joogihoiatuste seadistamine.....	56
Elektroonilise käiguvahti kasutamine.....	47	Auto Lap.....	56
Rattaarvuti Edge 540 ja sinu elektri jalgratas.....	47	Ringide tähistamine asukoha järgi.....	56
Elektri jalgratta anduri üksikasjade kuvamine.....	48	Ringide tähistamine vahemaa järgi.....	57
inReach kaugjuhtimispult.....	48	Ringide tähistamine aja järgi.....	57
inReach kaugjuhtimise kasutamine.....	48	Ringi teavitustriba kohandamine...	57
logid.....	48	Autom. unerežiimi kasutamine.....	57
Sõidu kuvamine.....	48	Automaatse peatamise kasutamine.....	58
Igas treeningutsuonis veedetud aja vaatamine.....	49	Automaatne sirvimine.....	58
Sõidu kustutamine.....	49	Taimeri automaatne käivitamine.....	58
Koguandmete kuvamine.....	49	Satelliidisätte muutmine.....	58
Koguandmete kustutamine.....	49	Telefonisätteid.....	59
Garmin Connect.....	50	Süsteemiseaded.....	59
Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect.....	50	Ekraaniseaded.....	59
Andmete salvestamine.....	50	Taustvalgustuse kasutamine.....	59
Andmehaldus.....	50	Ülevaadete kohandamine.....	59
Seadme ühendamine arvutiga.....	51	Vidinate loendi kohandamine.....	60
Failide edastamine seadmesse.....	51	Andmete salvestamise sätted.....	60
Failide kustutamine.....	51	Möötühikute muutmine.....	60
USB-kaabli lahtiühendamine.....	51	Seadme helide sisse- ja väljalülitamine.....	60
Seadme kohandamine.....	52	Seadme keele muutmine.....	60
Connect IQ allalaaditavad funktsioonid.....	52	Ajavööndid.....	60
Rakenduse Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga.....	52	Laiendatud ekraanirežiimi seadistamine.....	60
Profiilid.....	52	Laiendatud kuvarežiimist väljumine.....	60
Kasutajaprofiili seadistamine.....	52	Seadme teave.....	61
Soo sätted.....	52	Seadme laadimine.....	61
Treeningu sätted.....	53	Aku teave.....	61
Aktiivsuseprofiili uuendamine.....	53	Standardse hoidiku paigaldamine.....	62
Andmekuva lisamine.....	54	Ettepoole ulatuva hoidiku paigaldamine.....	63
Andmekuva redigeerimine.....	54	Seadme Edge vabastamine.....	63
Andmekuvade ümberkorraldamine..	54	Hoidiku paigaldamine	
Märguannete ja viipade sätted.....	55	mägijalgrattale.....	64
Vahemikuhoiatuste seadistamine.....	55	Tooteuuendused.....	65
		Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	65
		Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	65

Tehnilised andmed.....	66
Edge tehnilised andmed.....	66
HRM-Dual tehnilised andmed.....	66
Kiirusanduri 2 ja rütmiaanduri 2 spetsifikatsioonid.....	66
Seadme teabe vaatamine.....	66
Regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine.....	66
Seadme hooldamine.....	67
Seadme puhastamine.....	67
Pulsisageduse monitori hooldamine.....	67
Patareid, mida saab kasutaja asendada.....	67
HRM-Dual patarei asendamine.....	68
Kiirisanduri patarei asendamine.....	69
Rütmiaanduri patarei asendamine.....	70
Rütmiaanduri patarei asendamine.....	71

Tõrkeotsing..... 71

Seadme lähtestamine.....	71
Vaikesätete taastamine.....	71
Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine.....	71
Aku kestvuse maksimeerimine.....	72
Akusäästurežiimi sisselülitamine....	72
Telefon ei ühendu seadmega.....	72
Rattaarvuti Edge 540 Solar kasutamise seotud näpunäited.....	73
GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine.....	73
Mu seadme keel on vale.....	73
Kõrguse seadistamine.....	73
Temperatuurinäidud.....	73
Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine.....	74
Kompassi kalibreerimine.....	74
Asendusrõngastihendid.....	74
Lisateabe hankimine.....	74

Lisa..... 75

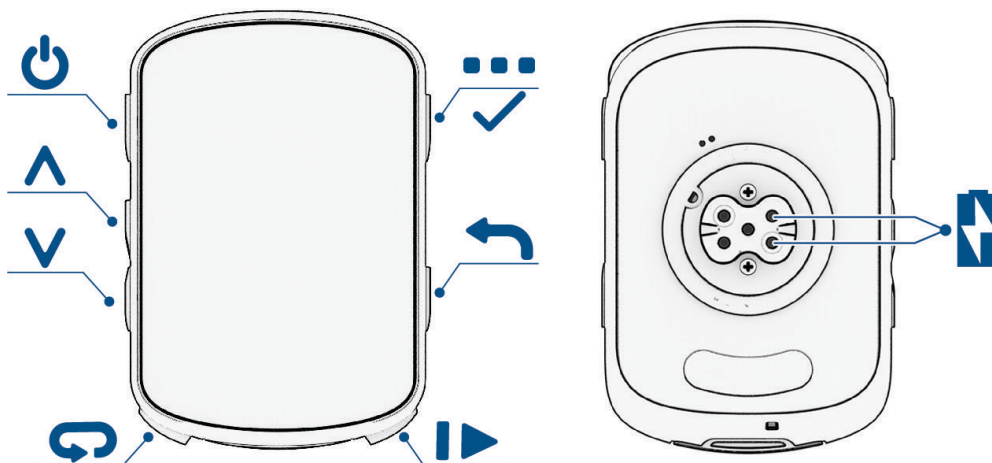
Andmeväljad.....	75
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	84
FTP hinnangud.....	85
Pulsisageduse tsoonide arvutamine...	85
Ratta veljemõõt ja ümbermõõt.....	85

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






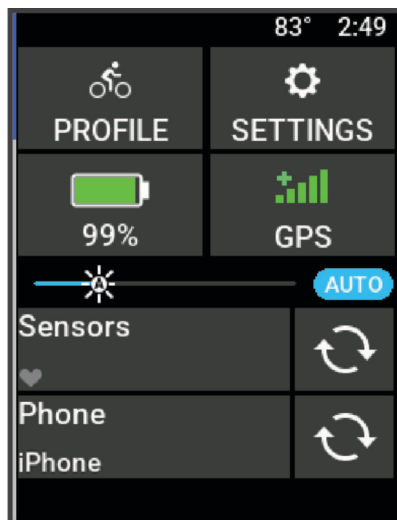
	Vajuta unerežiimi sisenemiseks ja seadme äratamiseks. Vajuta alla seadme sisse- ja väljalülitamiseks ja lukusta puuteekraan.
	Vajuta andmekuvade, suvandite ja sätete kerimiseks. Vajuta avakuval, et vaadata olekulehte.
	Vajuta andmekuvade, suvandite ja sätete kerimiseks. Vajuta avakuval, et kuvada ülevaateid.
	Vajuta uue ringi märkimiseks.
	Vali tegevustaimer käivitamiseks ja peatamiseks.
	Vajuta eelmisele kuvale naasmiseks. Hoia avakuvale naasmiseks.
	Peamenüü avamiseks hoia all. Valimiseks vajuta.
	Laadi välise toiteseadme abil.

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

Vidinate vaatamine

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

- 1 Vajuta avakuval nuppu , kuni kuvatakse seadete vidin.
- 2 Vali  või , et rohkem vidinaid näha.





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.

Järgmisel vidinate vaatamisel kuvatakse viimane vaadatud vidin.

Ülevaadete kuvamine



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

- Vajuta avakuval nuppu .
Seade sirvib ülevaateid.
- Lisateabe kuvamiseks vali ülevaade.
- Vali ülevaate kohandamiseks  ([Ülevaadete kohandamine](#), lehekülg 59).

Treening




Rattasõit

Kui sinu seadme komplekti kuulus juhtmeta andur, on see juba ühendatud ning seda saab aktiveerida esmakordse seadistamise ajal.

- 1 Hoia  seadme sisselülitamiseks all.
- 2 Mine õue ja oota, kuni seade leiab satelliite.
Kui seade on valmis, muutuvad satelliiditulbad roheliseks.
- 3 Vali avakuval ●●●.
- 4 Vali tegevuse profiil.
- 5 Tegevuse taimeri käivitamiseks vali .

SPEED 18.2 ^m _h	CALORIES 750
POWER 193	
TIMER 1:24:14	
DISTANCE 22.4 ^m _i	ELEVATION 2214 ^f _t

MÄRKUS. ajalugu salvestatakse ainult siis, kui tegevustaimer töötab.



- 6 Täiendavate andmekuvade kuvamiseks vali  või .
- 7 Vajaduse korral vali ●●●, et vaadata menüüvalikuid, näiteks hoiatusi ja andmevälju.
- 8 Vali , et tegevuse taimer peatada.

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

- 9 Vali **Salvesta**.

Tegevuse hindamine

Saad oma tegevusprofiilide enesehindamise sätteid kohandada ([Treeningu sätted](#), lehekülj 53).

- 1 Kui oled tegevuse lõpetanud, vali suvand **Salvesta**.
 - 2 Enda tajutavale pingutusele vastava arvu valimiseks vali sümbol  või .
- MÄRKUS.** kui soovid enesehindamise vahele jätta, vali suvand Jäta vahele.
- 3 Vali, kuidas ennast tegevuse ajal tundsid.
 - 4 Vali **Nõustu**.

Hinnanguid saab vaadata rakenduses Garmin Connect.

Ühtsed treenitustaseme andmed

Kui kasutad rohkem kui ühte seadet Garmin® oma kontoga Garmin Connect, saad valida, milline seade on igapäevasel kasutamisel ja treeningutel esmaseks andmeallikaks.

Rakenduse Garmin Connect menüüs vali suvand Seaded.

Peamine treeningseade: määrab esmase andmeallika treeningmõõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.



VIHJE: kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitab Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.

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 50](#)) ja siduma Edge seadme ühilduva telefoniga.

- 1 Vali Garmin Connect rakenduses  või .
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine > 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.

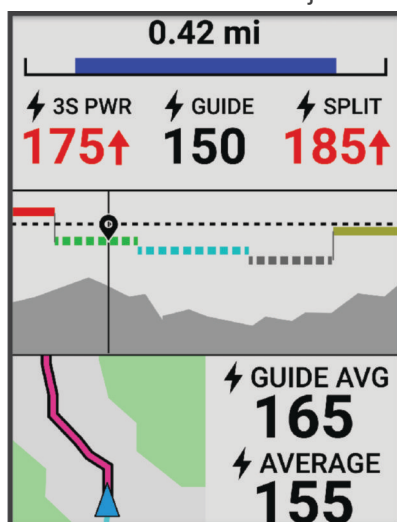
- 1 Vali **Treening > Treeningukava**.
- 2 Vali kalender.
- 3 Ajakavas oleva treeningu või salvestatud sõidu kuvamiseks vali päev.

Energiaväljundi juhised

Võid luua energiväljundi 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 energiväljundi 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 5](#)). 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 44](#)). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada ([Andmeväljad, lehekülg 75](#)).



Energiaväljundi juhiste loomine

Enne energiväljundi juhiste loomist tuleb võimsusmõõtja siduda seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 44](#)).

- 1 Vali **Treening > Funktsioon Power Guide > +**.
- 2 Tee valik:
 - Salvestatud raja kasutamiseks vali **Kasuta salv. rada** ja vali rada.
 - Uue raja loomiseks vali **Raja looja** ja vali **...** > **Loo Power Guide**.
- 3 Anna energiväljundi juhistele nimi ja vali **✓**.
- 4 Vali sõiduasend.
- 5 Vali varustuse kaal.
- 6 Vali **Salvesta**.

Energiaväljundi juhistega alustamine

Enne energiväljundi juhistega alustamist tuleb luua energiväljundi juhised ([Energiaväljundi juhiste loomine, lehekülg 5](#)).

- 1 Vali **Treening > Funktsioon Power Guide**.
- 2 Vali energiväljundi juhised.
- 3 Vali **Sõit**.
- 4 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu **▶**.



Treeningud

Võid luua kohandatud treeninguid, mis sisaldavad iga etapi eesmärgi, sh eri vahemaad, ajad ja kalorit. 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.

Kohandatud treeningu loomine rakenduses Garmin Connect

Enne, kui saad rakenduses Garmin Connect treeningu luua, peab sul olema Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 50).


- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Treening ja Kavandamine** > **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 6).

Teenuse Garmin Connect treeningu järgimine

Enne treeningu allalaadimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuses Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 50).

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

Igapäevased treeningusoovitused

Igapäevased treeningusoovitused põhinevad sinu teenuserGarmin Connect kontole salvestatud eelmistel tegevustel. Kui treenid võistluseks, kuvatakse igapäevased treeningusoovitused sinu treeningukalendris ([Treeningukalendri kuvamine](#), lehekülg 4) ning neid kohandatakse eesmise võistluse alusel ([Võistluseks treenimine](#), lehekülg 11).

MÄRKUS. treeningusoovituste saamiseks tuleb nädal aega sõita pulsi ja energiaväljundi mõõtmisega.

Igapäevase soovitatud trenni järgimine

Treeningusoovituste saamiseks tuleb nädal aega sõita pulsi ja energiaväljundi mõõtmisega.

- 1 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Igapäevased soovituslikud treeningud**.
- 2 Vali **Sõit**.

Igapäevaste trennisoovituste sisse- ja väljalülitamine

- 1 Vali **Treening** > **Treeningud** > **Igapäevased soovituslikud treeningud** > .
- 2 Vali **Näita avakuval**.

Treeningu alustamine

1 Vali **Treening** > **Treeningud**.









2 Vali treening.

3 Vali **Sõit**.

4 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .

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

Treeningu katkestamine

- Treeningu etapi lõpetamiseks ja järgmise alustamiseks võid igal ajal vajutada nuppu .
- Hoia treeningukuval all nuppu  ja vali:
 - Treeningu praeguse etapi peatamiseks vali .
 - Treeningu etapi lõpetamiseks ja eelmise etapi kordamiseks vali .
 - Treeningu etapi lõpetamiseks ja järgmise etapi alustamiseks vali .
- Tegevuse taimerit peatamiseks vajuta ükskõik millal nuppu .
- Treeningu lõpetamiseks hoia ükskõik millal all nuppu  ja vali **Peata treening** > .

Treeningute kustutamine

1 Vali  > **Treening** > **Treeningud** >  > **Kustuta mitu**.

2 Vali vähemalt üks treening.

3 Vali .

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 540 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.


Vali Strava teelõigu uuringuvidinas teelõik.

Teelõik kuvatakse kaardil.

Teenuse Garmin Connect teelõigu järgimine

Enne teelõigu allalaadimist ja järgimist teenusest Garmin Connect peab sul olema teenuse Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), lehekülg 50).

MÄRKUS. kui kasutad Strava teelõike, siis tärniga tähistatud teelõigud edastatakse seadmesse automaatselt selle sünkroonimisel 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 rattaarvutis Edge **Treening** > **Segmendid**.
- 6 Vali teelõik.
- 7 Vali **Sõit**.

Teelõikute lubamine


Võid valida, millised seadmesse hetkel laaditud teelõigud on lubatud.

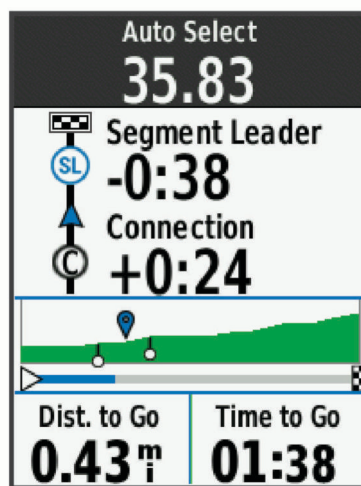
- 1 Vali **Treening** > **Segmendid** > **Segment Options** > **Luba/Keela** > **Redigeeri mitut**.
- 2 Vali lubamiseks teelõigud.


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 Kui soovid võistluse ajal oma eesmärki muuta, vajuta nuppu .
- 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 **Treening** > **Segmendid**.

2 Vali segment.

3 Tee valik:

- Vali **Kaart** ja vaata segmenti kaardil.
- Vali **Kõrgus** ja vaata teelõigu kõrguspunkti.
- Vali **Edetabel**, 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 **Luba**.

Teelõigu suvandid

Vali **Treening** > **Segmendid** > **Segment Options**.

Pööramisjuhend: lubab või keelab pöördejuhised.

Vali pingutus automaatselt: lubab või keelab su praeguse soorituse põhjal eesmärgi automaatse muutmise.

Otsi: võimaldab salvestatud teelõike nime järgi otsida.

Luba/Keela: lubab või keelab seadmesse hetkel laaditud teelõike.

Vaikimisi juhi prioriteet: võimaldab teelõigu läbimisel valida eesmärkide järjekorda.

Kustuta: võimaldab seadmest kustutada ühe või mitu salvestatud teelõiku.

Teelõigu kustutamine

1 Vali **Treening** > **Segmendid**.

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.

Sisetreeningseadme kasutamine

Enne, kui saad kasutada ühilduvat sisetreeningseadet, pead selle ühendama oma seadmega tehnoloogia ANT+® abil ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 44](#)).

Saad kasutada seadet koos sisetrenažööriga, et simuleerida vastupanu raja, tegevuse või treeningu läbimisel. Siseruumides treenimiseseadme kasutamisel lülitatakse GPS automaatselt välja.

1 Vali **Treening** > **Siseruumi trennivahend**.

2 Tee valik:

- Takistuse taseme käsitsi reguleerimiseks vali **Vabasõit**.
- Salvestatud raja järgimiseks vali **Jälgi rada** ([Rajad, lehekülg 27](#)).
- Salvestatud sõidu järgimiseks vali suvand **Jälgi tegevust** ([Rattasõit, lehekülg 3](#)).
- Salvestatud treeningu järgimiseks vali **Jälgi treeningut** ([Treeningud, lehekülg 6](#)).




MÄRKUS. trenažööri takistus muutub kursi või sõidu teabe alusel. Mõned ühilduvad trenažöörid võimaldavad sul määrata kalde ja sihtvõimsuse.

3 Vali rada, tegevus või treening.


4 Vali **Sõit**.

5 Tegevustaimeri käivitamiseks vajuta nuppu .


Vastupanu seadistamine

- 1 Vali **Treening** > **Siseruumi trennivahend** > **Määra vastupanu**.
- 2 Vali  või , et seadistada treeninguseadme takistusjõud.
- 3 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vajadusel vali **•••** > **Määra vastupanu**, et tegevuse ajal vastupanu reguleerida.






Sihtenergiaväljundi määramine

- 1 Vali **Treening** > **Siseruumi trennivahend** > **Määra sihtenergiaväljund**.
- 2 Määra sihtenergiaväljundi väärtus.
- 3 Vali tegevuse profiil.
- 4 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .
Treeninguseadme rakendatud takistusjõudu reguleeritakse, et säilitada su kiiruse põhjal ühtlane energiväljund.
- 5 Tegevuse ajal sihtenergiaväljundi reguleerimiseks vali vajaduse korral **•••** > **Määra sihtenergiaväljund**.



Intervalltreeningud

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

Intervalltreeningu loomine

- 1 Vali **Treening** > **Intervallid** >  > **Intervallid** > **Eesmärgi tüüp**.
- 2 Tee valik.
VIHJE: kui valid tüübi Avatud, siis võid luua avatud intervalli.
- 3 Vajadusel sisesta intervalli kõrge ja madal väärtus.
- 4 Vali **Kestus**, sisesta ajaintervalli väärtus ja vali .
- 5 Vali .
- 6 Vali **Puhkeaeg** > **Eesmärgi tüüp**.
- 7 Tee valik.
- 8 Vajadusel sisesta puhkeintervalli kõrge ja madal väärtus.
- 9 Vali **Kestus**, sisesta puhkeintervalli ajaväärtus ja vali .
- 10 Vali .
- 11 Vali vähemalt üks suvand:
 - Vali korduste arv ja vali **Korda**.
 - Treeningule avatud soojenduse lisamiseks vali **Soojendus** > **Sees**.
 - Treeningule avatud jahtumisaja lisamiseks vali **Mahajahtumine** > **Sees**.

Intervalltreeningu alustamine

- 1 Vali **Treening** > **Intervallid** > **Alusta treening**.
 - 2 Tegevustaimerit käivitamiseks vajuta nuppu .
 - 3 Kui intervalltreeningul on soojendus, vajuta esimese intervalli alustamiseks .
 - 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Pärast kõigi intervallide täitmist kuvatakse sõnum.

Eelmise tegevusega seotud võistlus

Võid varem salvestatud raja või tegevusega võistelda.

- 1 Vali **Treening** > **Läbi tegevus uuesti**.
- 2 Tee valik:
 - Vali **Läbi tegevus uuesti**.
 - Vali **Salvesta rajad**.
- 3 Vali tegevus või rada.
- 4 Vali **Sõit**.
- 5 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu ▶.

Võistluseks treenimine

Rattaarvuti Edge võib pakkuda igapäevaseid treeninguid, et aidata sul treenida rattasõiduürituseks, kui sul on maksimaalse hapnikutarbimise (VO2 max) prognoos ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 13](#)) ja ühe nädala jagu rattasõidu pulsisageduse ja jõu andmed.

- 1 Ava oma telefonis või arvutis oma kalender Garmin Connect.
- 2 Vali sündmuse päev ja lisa võistlus.
Võid otsida oma piirkonnas toimuvaid sündmuseid või neid ise luua.
- 3 Lisa sündmuse kohta andmeid ja lisa rada, kui see on saadaval.
- 4 Sünkrooni kell oma Garmin Connect kontoga.
- 5 Sirvi oma seadmes peamise sündmuse ülevaateni, et näha oma peamise võistluseni jäänud aja pöördloendust.

Võistluskalender ja peamine sündmus

Kui lisad võistluse oma kalendrisse Garmin Connect, saad seda sündmust oma rattaarvutis Edge vaadata, kui lisad peamise sündmuse ülevaate ([Ülevaadete kohandamine, lehekülg 59](#)). Sündmuse kuupäev peab jääma järgmise 365 päeva sisse. Seade näitab sündmuseni järelejäänud aega, sündmuse toimumise aega ja asukohta, raja üksikasju (kui need on saadaval) ja ilmateadet.



MÄRKUS. asukoha ja kuupäeva ilmateabe ajalugu on kohe saadaval. Kohalikud ilmaprognoosi andmed ilmuvad umbes 14 päeva enne sündmust.

Raja teabe ja ilmateabe kuvamiseks vajuta peamise sündmuse ülevaates nuppu ▼. Sõltuvalt sinu sündmuse jaoks saadaolevatest rajaandmetest saad vaadata kõrgusandmeid, raja kaarti, raja nõudeid ja tõusu üksikasju.

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 **Treening** > **Määra eesmärk**.

2 Tee valik:

- Eelseadistatud kauguse valimiseks või kohandatud kauguse sisestamiseks vali **Ainult vahemaa**.
- Vahemaa ja aja eesmärgi seadistamiseks vali **Vahemaa ja aeg**.
- Vahemaa ja kiiruse eesmärgi määramiseks vali **Vahemaa ja kiirus**.

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

3 Vali ✓.

4 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu ▶.

5 Pärast tegevuse lõpetamist vajuta nuppu ▶ ja vali suvand **Salvesta**.

Minu statistika

Rattaarvuti Edge 540 võib jälgida su isiklikku statistikat ja arvutada sooritusvõime näitajaid. Sooritusvõime näitajate arvutamiseks on vaja ühilduvat pulsimoniitor, võimsusmöödikut või nutitrenažööri.

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 monitori. Rattasõidu sooritustaseme mõõtmiseks vajad pulsisageduse monitori ja jõumöödikut.

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 juhiste järgi testi.

Pulsisageduse muutlikkuse ja stressi test: pulsisageduse muutlikkuse ja stressi testi puhul on vajalik Garmin rinnal kantav pulsimoniitor. 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 reaajas hinnang 6 kuni 20 minuti pikkuse aktiivsuse järel. Selle võib lisada andmeväljana, et saaksid kogu tegevuse ajal vaadata sooritusvõime olekut. See võrdleb su reaajas olekut vormisoleku keskmise tasemega.

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

Treenitustasemed

Treenitustase näitab, kuidas treenimine vormisolekut ja sooritusvõimet mõjutab. Sinu treenitustase põhineb sinu pikema perioodi VO2 max näitajal, akuutsel koormusel ja pulsisageduse muutlikkuse tasemel. Treenitustaset saad kasutada tulevaste treeningute planeerimiseks ning vormisoleku jätkuvaks parandamiseks.

Olek puudub: et seade saaks sinu treenitustaset määrata pead kahe nädala jooksul salvestama mitmeid tegevusi.

Alatreenimine: sinu treeningurutiinis on paus või treenid nädala või pikema aja jooksul tavalisest vähem. Alatreenimine tähendab, et sa ei suuda oma vormi säilitada. Suurenda oma treeningkoormust.

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.

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

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

Ideaalne: 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.

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

Ebaproduktiivne: sinu treeningukoormuse tase on hea, kuid sinu vorm halveneb. Püüa keskenduda puhkusele, toitumisele ja stressi juhtimisele.

Pingutatud: sinu taastumine ja treeningukoormus ei ole tasakaalus. See on normaalne pärast rasket treeningut või olulist sündmust. Sinu organismil võib olla keeruline taastuda, seega peaksid pöörama tähelepanu oma tervise seisundile üldiselt.

Treenitustaseme kuvamise nõuanded

Treenitustasemefunktsioon sõltub sinu vormisoleku taseme ajakohastatud hinnangutest, sh vähemalt ühest maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näidust nädalas. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime (VO2 max) näitajat uuendatakse pärast sisetingimustes ja välitingimustes tehtud sõite, kus sinu pulsisagedus püsis mitmete minutite jooksul vähemalt 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.

Treenitustasemefunktsiooni maksimaalseks kasutamiseks järgige neid juhiseid.

- Sõida jalgrattaga vähemalt üks kord nädalas ja kanna energiamõõdikut ning püsi vähemalt 10 minutit pulsisageduse juures, mis on üle 70% sinu maksimaalsest pulsisagedusest.
Kui oled seadet nädal aega kasutanud, peaksid treenitustaseme andmeid nägema.
- Salvesta kõik oma treeningtegevused enda peamisse treeningseadmesse, et seade saaks sinu sooritust tundma õppida ([Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine](#), [lehekülg 23](#)).


Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaste 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.

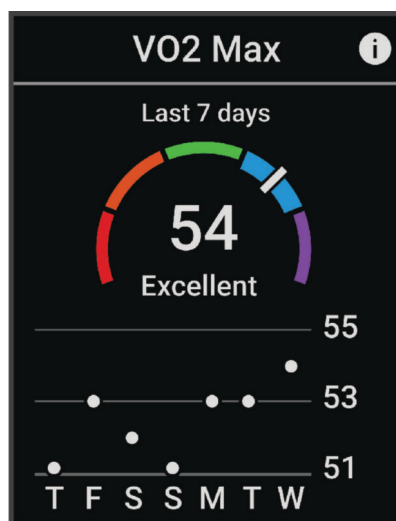
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine



Enne maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamist tuleb paigaldada pulsisageduse mõõtja ja võimsusmõõtja ning need seadmega siduda ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 44](#)). 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 52](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 41](#)).

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 **Salvesta**.
- 3 Vali **Minu andmed > Treenitustase**.
- 4 Maksimaalse hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajuta nuppu .

Värvilisel näidikul kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv ja asend.



 Lilla	Ülihea
 Sinine	Suurepärane
 Roheline	Hea
 Oranž	Rahuldav
 Punane	Halb

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid ja analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 84](#)) 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.
- Välti rulluvat maastikku.
- Välti sagedase juhipositsiooni muutumisega rühmasõite.

Kuumuse ja kõrgusega kohanemine

Keskkonnategurid, 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 540 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).

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

Hetkekoormus



Akuutne koormus on viimase seitsme päeva liigse harjutusjärgse hapnikutarbimise (EPOC) summa. Tulemus näitab, kas sinu praegune koormus on madal, optimaalne, suur või väga suur. Optimaalne vahemik põhineb sinu individuaalsel vormisolekutasemel ja treeninguajalool. Vahemik muutub treeninguaja ja intensiivsuse suurenedes või vähenedes.

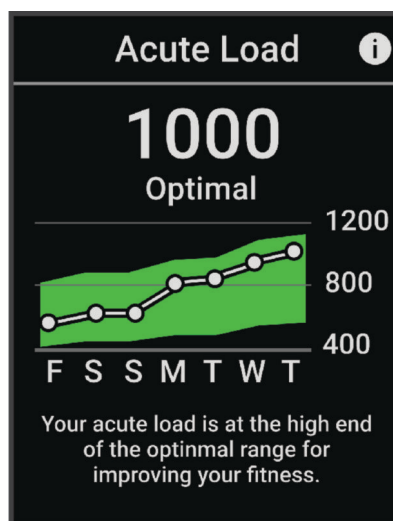
Oma akuutse koormuse vaatamine

Et saaksid oma akuutse koormuse hinnangut vaadata, pead endale panema pulsimõõtja, paigaldama võimsusmõõtuuri ja siduma need oma seadmega ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 44).

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 52) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 41).

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

- 1 Sõida seitsme päeva jooksul vähemalt üks kord.
- 2 Vali  > **Minu andmed** > **Treenitustase**.
- 3 Akuutse koormuse kuvamiseks vajuta sümbolit .



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 taastumisaia 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

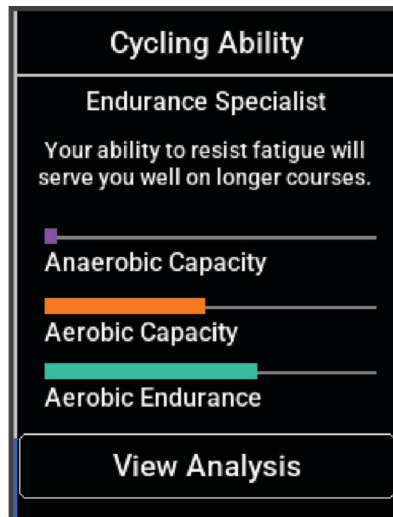
Enne rattasõidu suutlikkuse kuvamist peab su kasutajaprofiilis olema 7 päeva trenniajalugu, salvestatud maksimaalne hapnikutarbimisvõime ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 13](#)) ja seotud võimsusmõõtja võimsuskõvera andmed ([Võimsuskõvera kuvamine, lehekülg 23](#)).

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 52](#)).

- 1 Rattasõidu suutlikkuse ülevaate kuvamiseks vajuta avakuval nuppu .

MÄRKUS. võimalik, et pead ülevaate avakuvale lisama ([Ülevaadete kuvamine, lehekülg 2](#)).

- 2 Praeguse jalgratturi tüübi kuvamiseks vali rattasõidu suutlikkus.



- 3 Rattasõidu suutlikkuse üksikasjaliku analüüsi kuvamiseks vali **Kuva analüüs**.

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 16*). 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 aitas vormitaset säilitada või parandada. Sinu trennijärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC) kaardistatakse väärtusvahemikuks, mis võtab arvesse sinu vormisolekut ja trennimistavasid. 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 anaeroobsele võimekusele, mis väljendub täiustatud anaeroobse treeningu efektiivsuse väärtuses.

Saad lisada Aeroobne efektiivsus ja Anaeroobne efektiivsus 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. taastumisaeg soovituste 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 jookul, 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 44](#)). 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 52](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 41](#)).

1 Vali  > **Minu andmed** > **Taastumine** >  > **Luba**.

2 Mine jalgrattaga sõitma.

3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.

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

Hinnangulise treeningkoormuse hankimine

Et saaksid oma hinnangulist treeningkoormust vaadata, pead endale panema pulsimõõtja, paigaldama võimsusmõõturi ja siduma need oma seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 44](#)).

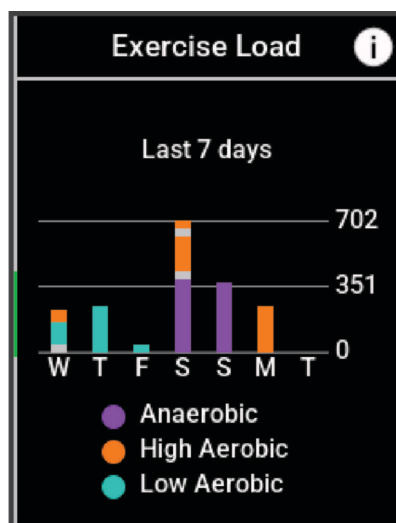
Kui sinu seadme komplektis oli ka pulsisageduse mõõtja, siis on seade ja andur juba seotud. Kõige täpsema tulemuse saamiseks soorita kasutajaprofiili seadistamine ([Kasutajaprofiili seadistamine, lehekülg 52](#)) ja konfigureeri max pulss ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 41](#)).

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

1 Sõida seitsme päeva jooksul vähemalt üks kord.

2 Vali  > **Minu andmed** > **Treenitustase**.

3 Treeningkoormuse kuvamiseks vajuta nuppu .

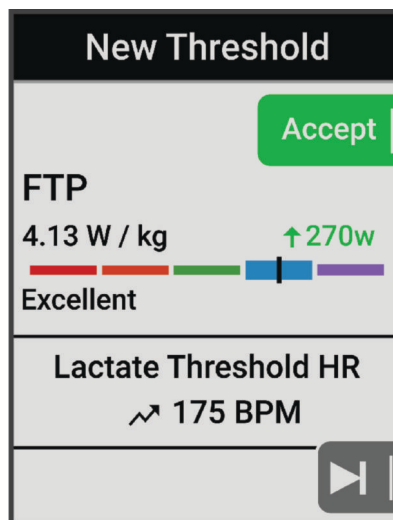





Hinnangulise funktsionaalse energialäveni hankimine

Funktsionaalse energialäveni (FTP) hindamiseks kasutab seade algseadistuse kasutajaprofiili teavet. Funktsionaalse energialäveni täpsema väärtuse saamiseks võid võimsus- ja pulsimõõtja abil läbi viia funktsionaalse energialäveni testi ([Funktsionaalse energialäveni testi sooritamine](#), lehekülg 20).

Vali  > **Minu andmed** > **Võimsus** > **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 85).

Funktsionaalse energialäveni testi sooritamine

Enne funktsionaalse energialäveni testi (FTP) sooritamist tuleb siduda võimsusmõõtja ja pulsisageduse mõõtja ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 44).

1 Vali  > **Minu andmed** > **Võimsus** > **FTP** >  > **FTP test** > **Sõit**.

2 Tegevustaimer käivitamiseks vajuta nuppu .

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

3 Tegevustaimer peatamiseks vajuta nuppu .



4 Vali **Salvesta**.

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

Funktsionaalse energialäveni (FTP) automaatne arvutamine

Enne funktsionaalse energialäveni (FTP) arvutamist tuleb siduda võimsusmõõtja ja pulsimõõtja ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 44](#)).

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

1 Vali  > **Minu andmed** > **Võimsus** > **FTP** >  > **Autom. FTP tuvastus**.

2 Sõida õues vähemalt 20 minutit ühtlase suure intensiivsusega.

3 Pärast sõitu vali **Salvesta**.

4 Vali  > **Minu andmed** > **Võimsus** > **FTP**.







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

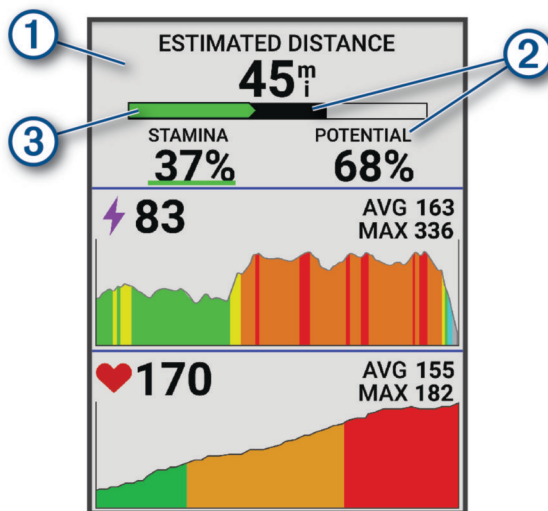
Oma reaalaraja vastupidavuse vaatamine




Su seade võib esitada reaalarajas vastupidavuse hinnanguid, mis põhinevad su pulsisagedusel ja maksimaalsel hapnikutarbimisvõime hinnangul (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave, lehekülg 13*).

Pingutus tegevuse ajal mõjutab vastupidavuse vähenemise kiirust. Reaalaraja vastupidavuse jälgimine toimib füsioloogiliste näitajate ning hiljutise ja pikaajalise aktiivsusajaloo kombineerimisega, nt treeningukestus, läbitud vahemaa ja kogunenud treeningukoormus (*Sooritusvõime näitajad, lehekülg 12*).

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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali rattasõiduprofiil.
- 3 Vali **Andmekuvad > Vastupidavus**.
- 4 Sõidu ajal andmekuva nägemiseks vali **Kuva ekraan**.
- 5 Vali **Näita praegust pingutust**.
- 6 Vali peamise andmeväljana **Kuva vahemaa** või **Kuva aeg**.
- 7 Vali **Paigutus ja andmeväljad**.
- 8 Paigutuse muutmiseks vajuta  või .
- 9 Vali .
- 10 Alusta sõitu (*Rattasõit, lehekülg 3*).
- 11 Andmekuva kuvamiseks vajuta nuppu  või .





- 1 Peamine vastupidavuse andmeväli. Võid vaadata hinnangulist järelejäänud aega või vahemaad 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.
- 3 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.
 -  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 44](#)).

Stressiskoor on paigalseisul tehtava kolmeminutilise testi tulemus, mille käigus seade Edge analüüsib üldlase 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  > **Minu andmed** > **Stressiskoor** > .
- 2 Seisa rahulikult ja puhka 3 minutit.

Võimsuskõvera kuvamine

Enne võimsuskõvera kuvamist tuleb võimsusmõõtja siduda seadmega ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 44](#)).

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

- 1 Vali  > **Minu andmed** > **Võimsus**.
- 2 Võimsuskõvera kuvamiseks vajuta nuppu .
- 3 Ajavahemiku valimiseks valige .
- 4 Vali ajaperiood.

Tegevuste ja sooritusnäitajate sünkroonimine

Saad tegevusi ja sooritusnäitajaid sünkroonida teistest ettevõtte Garmin seadmetest oma rattaarvutisse Edge 540 kasutades enda kontot Garmin Connect. See aitab su seadmel täpsemalt kajastada treenitustaset ja vormisolekut. Näiteks võid salvestada jooksu kellaga Forerunner® ning vaadata tegevuse üksikasju ja üldist trennikoormust enda rattaarvutisil Edge 540.

Sünkrooni oma rattaarvuti Edge 540 ja muud seadmed Garmin enda kontoga Garmin Connect.

VIHJE: peamise treeningseadme ja peamise kantava seadme saad määrata rakenduses Garmin Connect ([Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 4](#)).

Hiljutised tegevused ja sooritusnäidikud sinu teistest seadmetest Garmin kuvatakse sinu rattaarvutisil Edge 540.

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  > **Minu andmed** > **Soorituse märguanded**.
- 2 Tee valik.

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 rattaarvutis Edge, vali  > **Minu andmed** > **Treenitustase** > **Peata trenniolek**.
- 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 13).

Tee valik:

- Vali Edge rattaarvutis  > **Minu andmed** > **Treenitustase** > ●●● > **Jätka treenitustaset**.
- Vali Garmin Connect sätetes **Soorituse statistika** > **Treenitustase** >  > **Jätka treenitustaset**.

VIHJE: peaksid oma seadme sünkroonima teenuse Garmin Connect kontoga.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Enne kui seade saab arvutada täpse vormisoleku vanuse, pead Garmin Connect rakenduses kasutajaprofiili seadistuse lõpule viima.

Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. Su seade kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Garmin Index™ kaal, siis kasutab seade vormisoleku vanuse määramiseks kehamaasiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

Vali  > **Minu andmed** > **Vormisoleku vanus**.

Intensiivsusminutite vaatamine

Enne kui seade saab arvutada sinu intensiivsusminutiteid, pead seadme siduma ja ühilduva südame löögisageduse monitoriga sõitma minema ([Traadita andurite sidumine](#), lehekülg 44).

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni või 75 minutit suure intensiivsusega trenni. Kui Edge seade on südame löögisageduse monitoriga seotud, jälgib see mõõdukates kuni jõulistes tegevustes osalemise aega, nädala intensiivsusminutite eesmärgi ja edusamme eesmärgi saavutamisel.

Vali  > **Minu andmed** > **Intensiivsusminutid**.

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 energiaväljundi näit.

Isiklike rekordite vaatamine

Vali  > **Minu andmed** > **Isiklikud rekordid**.




Isikliku rekordi taastamine

Võid taastada varasema isikliku rekordi.

- 1 Vali  > **Minu andmed** > **Isiklikud rekordid**.
- 2 Vali taastamiseks rekord.
- 3 Vali **Eelmine rekord** > .

MÄRKUS. see ei kustuta ühtki salvestatud tegevust.

Isikliku rekordi kustutamine

- 1 Vali  > **Minu andmed** > **Isiklikud rekordid**.
- 2 Vali isiklik rekord.
- 3 Vali  > .

Treeningutsoonid

- Pulsisagedustsoonid ([Pulsisagedustsoonide määramine](#), lehekülg 41)
- Energiaväljundi tsoonid ([Energiatsoonide seadistamine](#), lehekülg 44)

Navigeerimine

Navigeerimisfunktsioonid ja -sätted rakenduvad ka radadel (*Rajad, lehekülg 27*) ja teelõikudel navigeerimisel (*Teelõigud, lehekülg 7*).

- Asukohad ja kohtade leidmine (*Asukohad, lehekülg 25*)
- Raja planeerimine (*Rajad, lehekülg 27*)
- Marsruudi sätted (*Teekonna seaded, lehekülg 32*)
- Kaardi sätted (*Kaardi seaded, lehekülg 31*)



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 **Navigeerimine** >  > **Märgi asukoht** > .

Kaardil olevate asukohtade salvestamine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Lehitse kaarti**.
- 2 Vajuta nuppe  ja , et asukoha leidmiseks kaarti sirvida.
VIHJE: kaardi sirvimise valikute vahetamiseks vajuta nuppu .
- 3 Asukoha valimiseks hoia all nuppu .
- Asukoha teave ilmub kaardi ülaosas.
- 4 Vali asukoha teave.
- 5 Vali  > **Salvesta asukoht** > .

Asukohta navigeerimine

VIHJE: saad kasutada ASUKOHA OTSING avakuval kiirotsingu tegemiseks. Vajadusel saad otsingu otsingute loendisse lisada ([Ülevaadete kohandamine](#), lehekülg 59).

1 Vali **Navigeerimine**.

2 Tee valik:

- Vali **Lehitse kaarti**, et navigeerida kaardil olevasse kohta.
- Vali **Teekonnad**, et navigeerida salvestatud rada kasutades ([Rajad](#), lehekülg 27).
- Vali **MTB radadel navigeerimine**, et navigeerida maastikurataste rajavõrgustiku juurde.
- Vali **Otsi**, et kasutada navigeerimiseks linna, huvipunkti või salvestatud asukohta.

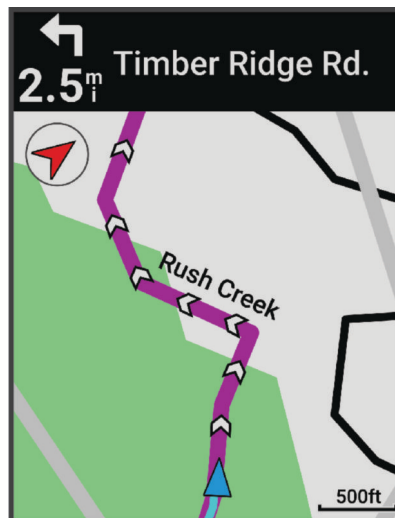
VIHJE: konkreetse otsinguteabe sisestamiseks võid valida 🔍.

- Salvestatud asukohta navigeerimiseks vali **Salvestatud asukohad**.
- Vali **Viimased leiud**, et navigeerida ühte 50-st hiljuti leitud asukohast.
- Otsinguala kitsendamiseks vali ⋮ > **Otsing läheduses**.

3 Vali asukoht.

4 Vali **Sõit**.

5 Järgi ekraanijuhiseid oma sihtpunktini.



Tagasi algusesse navigeerimine

Võid sõidu mis tahes hetkel naasta algasukohta.

1 Mine jalgrattaga sõitma.

2 Otseteede menüü vaatamiseks vajuta nuppe ▶ > ⋮.

3 Vali **Tagasi algusesse**.

4 Vali **Mööda sama marsruuti** või **Kõige otsesem marsruut**.

5 Vali **Sõit**.

Seade juhatab sind tagasi sõidu algpunkti.

Navigeerimise lõpetamine

1 Vajuta sümbolit ⋮.

2 Vali **Lõpeta navigeerimine** > ✓.

Asukoha muutmine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Salvestatud asukohad**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali **Üksikasjad**.
- 4 Vali **Redigeeri**.
- 5 Tee valik.
Nt asukoha teadaoleva kõrguse sisestamiseks vali **Muuda kõrgust**.
- 6 Sisesta uus teave ja vali ✓.

Asukoha kustutamine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Salvestatud asukohad**.
- 2 Vali asukoht.
- 3 Vali **Kustuta asukoht** > ✓.


Rajad

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

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 seadmes

Enne raja loomist peab seadmesse olema salvestatud tegevus koos GPS-andmetega.

- 1 Vali  > **Navigeerimine** > **Teekonnad** > **Loo uus**.
- 2 Vali tegevus, mille põhjal rada luua.
- 3 Anna rajale nimi ja vali ✓.
Rada kuvatakse loendis.
- 4 Vali rada ja vaata raja andmed üle.
- 5 Kui soovid raja andmeid muuta, vali **Seaded**.
Näiteks saad muuta raja nime või värvi.
- 6 Vali **Sõit**.


Raja loomine hiljutise sõidu põhjal

Võid uue raja luua seadmesse Edge salvestatud raja põhjal.

- 1 Vali **Ajalugu** > **Sõidud**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Vali  > **Salvesta sõit rajana**.
- 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 50).

- 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 Vali oma Edge seade.
- 5 Tee valik:
 - Sünkrooni seade Garmin Connect rakendusega.
 - Sünkrooni oma seade, kasutades Garmin Express™ rakendust.Edge seadmel, kuvatakse rada avakuvani.
- 6 Vali rada.

MÄRKUS. vajadusel saad valida **Navigeerimine** > **Teekonnad** teise raja valimiseks.
- 7 Vali **Sõit**.

Rajal sõitmise näpunäited

- Kasuta pöörd juhiseid ([Teekonna valikud](#), lehekülg 29).
- Kui kasutad soojendust, siis vali  , et alustada rada ja teha tavapärane soojendus.
- Püsi soojenduse ajal rajalt eemal.

Kui oled alustamiseks valmis, siis suundu rajale. Kui oled raja mis tahes osal, siis ilmub sõnum.
- Rajakaardi kuvamiseks sirvi kaarti.



Rajalt kõrvalekaldumisel kuvatakse sõnum.

Rajaandmete vaatamine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
- 2 Vali rada.
- 3 Tee valik:
 - Raja vaatamiseks kaardil vali rada.
 - Iga tõusu üksikasjade ja kõrguspunktide nägemiseks vali tõusugraafik.
 - Vali **Kokkuvõte** ja vaata raja üksikasju.
 - Rajaga seotud rattasõidu suutlikkuse analüüsi kuvamiseks vali **Raja nõuded**.
 - Rajaga seotud pingutuse analüüsi kuvamiseks vali **Funktsioon 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  > **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
- 2 Vali rada.
- 3 Vali .
- 4 Raja kaardil kuvamiseks vali **Kuva alati**.
- 5 Vali **värv** ja vali värv.
- 6 Kaardile rajapunktide kaasamiseks vali **Teekonna punktid**.

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

Teekonna valikud

Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad** > .

Pööramisjuhend: lubab või keelab pöördejuhised.

Rajal väljumise hoiatused: hoiatab rajalt kõrvalekaldumisel.

Otsi: võimaldab salvestatud radasid nime järgi otsida.

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

Kustuta: 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 **Peata navigeerimine**.
- Marsruudi ümberarvutamise soovitude hulgast valimiseks vali **Suuna ümber**.

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

Raja katkestamine

- 1 Sirvi kaardile.
- 2 Vajuta nuppu .
- 3 Vali **Peata teekond** > .

Raja kustutamine

- 1 Vali **Navigeerimine** > **Teekonnad**.
- 2 Vali rada.
- 3 Vali  > **Kustuta** > .

Trailforks marsruudid

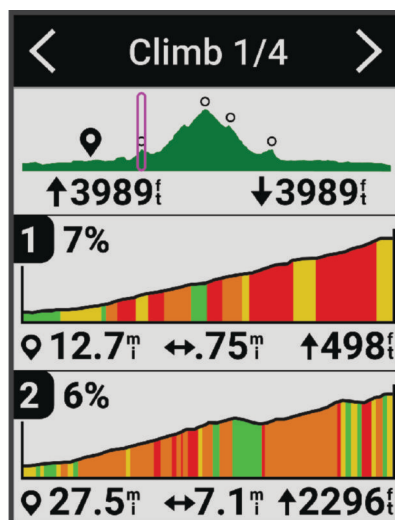
Võid rakenduses Trailforks salvestada oma lemmikraja marsruudi või sirvide lähedal asuvaid marsruute. Võid laadida rakenduse Trailforks mägiljalgratta radade marsruudid rattaarvutisse Edge alla. Allalaaditud marsruudid ilmuvad salvestatud radade loendis.

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

ClimbPro kasutamine

Funktsioon ClimbPro aitab sul paremini hallata oma jõupingutusi eesolevateks tõusudeks. Võid vaadata tõusude üksikasju, sh nende ilmnemist, keskmist kaldenurka ja kogutõusu. Pikkusel ja kaldel põhinevad tõususkoorid on tähistatud värviga ([Tõusukategooriad](#), lehekülg 31).

- 1 Luba funktsioon ClimbPro tegevusprofiili jaoks ([Treeningu sätted](#), lehekülg 53).
 - 2 Vali suvand **Tõusude tuvastus**.
 - 3 Tee valik:
 - Et kuvada tõuse tõususkoooriga 1500 või rohkem, vali suvand **All Climbs**.
 - Et kuvada tõuse tõususkoooriga 3500 või rohkem, vali suvand **Keskmiised kuni suured tõusud**.
 - Et kuvada tõuse tõususkoooriga 8000 või rohkem, vali suvand **Ainult suured tõusud**.
 - 4 Vali **Režiim**.
 - 5 Tee valik:
 - Vali suvand **Navigeerimisel**, et kasutada funktsiooni ClimbPro ainult siis, kui järgid kurssi ([Rajad](#), lehekülg 27) või navigeerid sihtkohta ([Asukohta navigeerimine](#), lehekülg 26).
 - Vali suvand **Alati**, et kasutada funktsiooni ClimbPro kõikidel sõitudel.
 - 6 Vaata tõuse tõusuandmete vidinas.
- VIHJE:** tõusud ilmuvad ka rajaandmetesse ([Rajaandmete vaatamine](#), lehekülg 28).
- 7 Mine jalgrattaga sõitma.
- Tõusu alguses ilmub automaatselt kuva ClimbPro.









Pärast sõidu salvestamist võid sõiduajaloos vaadata tõusuplitte.

Tõusuandmete vidina kasutamine

- 1 Keri tõusuandmete vidinani.
- VIHJE:** võid tõusuandmete vidina lisada vidinate loendisse ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 60).
- 2 Vali **:**.
 - 3 Tee valik:
 - Tõusude otsimiseks vahemaa sisestamiseks vali suvand **Otsingu raadius**.
 - Minimaalse tõusukategooria määramiseks vali suvand **Min raskusaste** ([Tõusukategooriad](#), lehekülg 31).
 - Maksimaalse tõusukategooria määramiseks vali suvand **Max raskusaste** ([Tõusukategooriad](#), lehekülg 31).
 - Et märkida, millist tüüpi maastikul sa sõidad vali suvand **Terrain Type**.
 - Tõusude sorteerimiseks distantssi, tõusu, pikkuse või kalde järgi vali suvand **Sortimisalus**.
 - Tõusude kasvavas või kahanevas järjekorras järjestamiseks vali suvand **Sort Order**.

Tõusukategooriad

Tõusukategooriad määratakse tõususkooi alusel, mis arvutatakse korrutades kalde suuruse tõusu pikkusega. Tõusuna kvalifitseerumiseks peab selle pikkus olema vähemalt 500 meetrit ja keskmine kalle vähemalt 3 protsenti või tõususkoor 1500.

Kategooriad	Tõususkoor	Värv
Raskeim tõus (Hors Catégorie, HC)	Üle 80 000	
Kategooria 1	Üle 64 000	
Kategooria 2	Üle 32 000	
Kategooria 3	Üle 16 000	
Kategooria 4	Üle 8 000	
Kategooriata	Üle 1 500	

Kaardi seaded

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine** > **Kaart**.

Orientatsioon: määrab leheküljel kaardi kuvamise viisi.

Automaatne suum: valib kaardi jaoks automaatselt suumitaseme. Kui valitud on Väljas, tuleb sisse või välja suumida käsitsi.

Juhendi tekst: määrab üksikasjalike navigeerimisjuhiste kuvamise (vajab marsruuditavaid kaarte).

Nähtav: kohandab kaardil välimusesätteid ([Kaardivälimuse sätted](#), lehekülg 31).

Kaarditeave: lubab või keelab seadmesse hetkel laaditud kaarte.

Kaardivälimuse sätted

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja siis **Navigeerimine** > **Kaart** > **Nähtav**.

Kaardi teema: seadistab kaardi välimust vastavalt su sõidu tüübile. ([Kaarditeemad](#), lehekülg 32)

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

Kaardi detailid: määrab kaardil kuvatavate üksikasjade taseme.

Ajaloo joone värv: võimaldab sul muuta läbitud raja joone värvi.

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

Lähtesta kaardi vaikeseaded: taastab kaardivälimuse vaikeseaded.

Kaardi suuna muutmine

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.

3 Vali **Navigeerimine** > **Kaart** > **Orientatsioon**.

4 Tee valik:

- Valik **Põhi üleval** kuvab ekraani ülal servas põhjasuuna.
- Valik **Suund üles** kuvab ekraani ülal servas praeguse liikumissuuna.

Kaarditeemad

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

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine** > **Kaart** > **Nähtav** > **Kaardi teema**.

Klassika: kasutab klassikalist Edge kaardi värviskeemi ilma lisateemat rakendamata.

Suur kontrast: seadistab kaardi kuvama andmeid suurema kontrastiga, parema nähtavuse jaoks väljakutseterikkas keskkonnas.

Mägijalgrattasõit: seadistab kaardi rajaandmete optimeerimiseks mägijalgrattarežiimis.

Teekonna seaded

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja vali **Navigeerimine** > **Marsruutimine**.

Populaarsed marsruudid: arvutab teekonnad kõige populaarsemate sõitude järgi Garmin Connect rakenduses.

Marsruutimise režiim: seadistab marsruudi optimeerimiseks transpordimeetodi.

Arvutamismeetod: seadistab marsruudi arvutamise meetodi.

Lukusta teel: lukustab asukohaikooni lähimale tee, märgib sinu asukohta kaardil.


Vältimissätted: seadistab navigeerimise ajal välditavad teetüübid.

Raja ümberarvestus: arvutab rajalt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Marsruudi ümberarvutamine: arvutab marsruudilt kõrvalekaldudes marsruudi automaatselt uuesti.

Marsruudi arvutamise tegevuse valimine

Võid seadme konfigureerida marsruuti arvutama tegevuse tüübi alusel.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Navigeerimine** > **Marsruutimine** > **Marsruutimise režiim**.
- 4 Vali soovitud marsruudi arvutamiseks.

Nt võid valida Maanteerattasõit teel navigeerimiseks või Mägijalgrattasõit teeväliseks navigeerimiseks.

Ühendusfunktsioonid

HOIATUS

Ära kasuta rattaga sõites ekraani teabe sisestamiseks ega sõnumite lugemiseks või neile vastamiseks, kuna su tähelepanu võib hajuda, mille tagajärjel võid sattuda õnnetusse, mis võib põhjustada tõsiseid kehavigastusi või surma.

Ühendusfunktsioonid on rattaarvutis Edge kasutatavad, kui ühendad rattaarvuti võrku Wi-Fi® või ühilduva telefoniga tehnoloogia Bluetooth® abil.

Telefoni sidumine

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

- 1 Seadme sisselülitamiseks hoia all .

Kui lülitad seadme esimest korda sisse, tuleb sul valida seadme keel. Järgmisel kuval palutakse sul see siduda telefoniga.

VIHJE: käsitsi sidumisrežiimi sisenemiseks vali  > **Ühendusfunktsioonid** > **Telefon** > **Seo nutitelefon**.

- 2 Skanni oma telefoniga QR-kood ja järgi sidumis- ja seadistamisprotsessi lõpetamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

MÄRKUS. sinu konto Garmin Connect ja lisaseadmete põhjal soovitatav seade seadistamise ajal tegevusprofiile ja andmevälju. Kui sul on eelmise seadmega seotud andureid, saad need seadistamise ajal üle kanda.

MÄRKUS. seadmes Wi-Fi ja unerežiimi kasutuse seadistamine võimaldab seadmel sünkroonida su kõiki andmeid, nagu trennistatistika, allalaaditud rajad ja tarkvarauuendused.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja seade sünkroonib 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.

Seadmest 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 tekstisõnumile vastata eelseadistatud tekstisõnumiga. See funktsioon on saadaval vaid ühilduvatele opsüsteemiga Android™ telefonidele.

Teavitused: kuvab telefoni teavitused ja sõnumid seadmes.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid: (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 34*)

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 540 GPS ja luua ühendus rakendusega Garmin Connect Bluetooth tehnoloogia abil. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Seadmel Edge 540 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 540 tuvastab väljas tehtava tegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab see hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

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

GroupTrack: saad oma kontakte otse teenuse LiveTrack abil ekraanil ja reaalsajas 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 tavapärane 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 tavapärane tekstisõnumite tasu).

Kui sul on Edge seade, millel on võimaldatud GPS ning seade on ühendatud rakendusega Garmin Connect, saad saata oma hädaabikontaktidele sõnumi, kus kirjas sinu nimi ja olemasolul ka 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 Rakenduses Garmin Connect vali  või .

2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

Su hädaabikontaktide kuvamine

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

Vali  > **Ohutus ja jälgimine > Hädaabikontaktid**.

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 tavapärane 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 **Saada**.

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

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

1 Vali  > **Ohutus ja jälgimine > Juhtumituvastus**.

2 Juhtumituvastuse lubamiseks vali aktiivsusprofiil.

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

Automaatsõnumi tühistamine

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

Vali enne 30-sekundilise pöördloenduse lõppu **Tühista > ✓**.

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.

Olekulehel vali **Tuvastati juhtum > I'm Okay**.

Sõnum saadetakse kõikidele hädaabikontaktidele.

Teenuse LiveTrack sisselülitamine

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

1 Vali  > Ohutus ja jälgimine > LiveTrack.

2 Tee valik:

- Vali **Automaatkäivitumine**, et alustada funktsiooni LiveTrack seanssi seda tüüpi tegevuse igal alustuskorral.
- Vali **LiveTrack nimi**, et uuendada funktsiooni LiveTrack seansi nime. Praegune kuupäev on vaikimisi kasutatav nimi.
- Saajate nägemiseks vali **Adressaadid**.
- Kui soovid, et saajad näeksid su rada, siis vali **Raja jagamine**.
- Kui soovid lubada oma adressaatidel endale jalgrattasõidu ajal tekstisõnumeid saata vali suvand **Pealtvaataja sõnumside** ([Pealtvaataja sõnumside, lehekülg 37](#)).
- Vali **Pikenda LiveTrack seanssi**, et pikendada funktsiooni LiveTrack seanss 24 tunnikle.

3 Vali **Käivita LiveTrack**.

Vastuvõtjad saavad näha su reaalaajaandmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel.

Rakenduse GroupTrack seansi alustamine

Enne rakenduse GroupTrack seansi alustamist peab sul olema telefon, mille rakendus Garmin Connect on seadmega seotud ([Telefoni sidumine, lehekülg 33](#)).

Sõidu ajal näed rakenduse GroupTrack seansi käigus kaardil teisi sõitjaid.

1 Kaardikuval kontaktide kuvamise lubamiseks vali rattaarvutis Edge  > Ohutus ja jälgimine > GroupTrack.

2 Vali rakenduses Garmin Connect  või .

3 Vali **Ohutus ja jälgimine > LiveTrack >  > Seaded > GroupTrack > Kõik kontaktid**.

4 Vali **Käivita LiveTrack**.

5 Vali rattaarvutis Edge  ja mine sõitma.

6 Kontaktide kuvamiseks sirvi kaarti.





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 540 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.

Reaalajas sündmuse jagamine

Reaalajas sündmuse jagamine võimaldab sündmuse ajal sõpradele ja pereliikmetele sõnumeid saata, sh reaalajas uuendusi koos koguaja ja parima ringiajaga. Enne seda võid saajate loendit ja sõnumi sisu kohandada rakenduses Garmin Connect.

Reaalajas sündmuste jagamise sisselülitamine

Enne reaalajas sündmuste jagamise kasutamist pead LiveTrack funktsiooni Garmin Connect rakenduses seadistama.

MÄRKUS. teenuse LiveTrack funktsioonid on saadaval, kui sinu seade on ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth ja ühilduva telefoni Android abil.

- 1 Lülita rattaarvuti Edge sisse.
- 2 Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüs **Ohutus ja jälgimine > Reaalajas sündmuse jagamine**.
- 3 Vali **Seadmed** ja vali oma rattaarvuti Edge.
- 4 Vali lüliti, et lubada **Reaalajas sündmuse jagamine**.
- 5 Vali **Valmis**.
- 6 Kontaktloendist adressaatide lisamiseks vali **Adressaadid**.
- 7 Vali **Sõnumivalikud**, et kohandada sõnumi päästikuid ja suvandeid.
- 8 Mine välja ja vali oma Edge 540 rattaarvutis GPS-i rattaprofiil.

Reaalajas sündmuse jagamine aktiveeritakse 24 tunniks.

Pealtvaataja sõnumside

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

Pealtvaataja sõnumside on funktsioon, mis võimaldab sinu LiveTrack jälgijatel saata sulle sinu rattasõidu ajal tekstisõnumeid. Saad selle funktsiooni seadistada LiveTrack Garmin Connect rakenduse seadetes.

Pealtvaatajate sõnumite blokeerimine

Kui soovid pealtvaatajate sõnumid blokeerida, soovib Garmin seda teha enne tegevuse alustamist.

Vali  > **Ohutus ja jälgimine > LiveTrack > Pealtvaataja sõnumside**.

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  > **Ohutus ja jälgimine > Jalgratta alarm**.

- 2 Loo või uuenda pääsukoodi.



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

- 3 Hoia all  ja vali **Määra jalgrattaalarm**.

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

Helijuhiste esitamine telefonis






Enne helijuhiste seadistamist peab rakendusega Garmin Connect nutitelefon 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**.

Muusika kuulamine

HOIATUS

Avalikel teedel sõites ära kuula muusikat, sest see võib tähelepanu hajutada ning põhjustada kehavigastuste või surmaga lõppevat õnnetust. Kasutaja vastutab rattasõidu ajal kõrvaklappide kasutamisega seotud kohalike seaduste ja määruste tundmise ja mõistmise eest.

- 1 Mine jalgrattaga sõitma.
 - 2 Kui seisma jääd, vajuta taimerikuva kuvamiseks nuppu  või .
 - 3 Vajuta nuppu .
 - 4 Vali **Vidinad**.
 - 5 Muusika juhtnuppude vidina kuvamiseks vajuta nuppu  või .
- MÄRKUS.** võid vidinate loendisse valikuid lisada ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 60).
- 6 Alusta muusika kuulamist oma seotud telefonist.
- Saad oma telefoni muusika taasesitust rattaarvutist Edge juhtida.

Wi-Fi ühenduvuse funktsioonid

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

Tarkvarauuendused: võid alla laadida ja installida uusima tarkvara.

Treeningud ja treeningukavad: võid teenuse Garmin Connect veebisaidil sirvida ja valida treeninguid ja treeningukavasid. Järgmine kord, kui su seadmel on Wi-Fi-ühendus, saadetakse failid sinu seadmesse.

Wi-Fi ühenduse seadistamine

Seade tuleb ühendada telefonis rakendusega Garmin Connect või arvutis rakendusega Garmin Express, muidu ei saa Wi-Fi võrguga ühendust.

- 1 Tee valik:
 - Laadi alla rakendus Garmin Connect ja seo oma telefon ([Telefoni sidumine](#), lehekülg 33).
 - Ava www.garmin.com/express ja laadi alla rakendus Garmin Express.
- 2 Wi-Fi ühenduse seadistamiseks järgi ekraanijuhiseid.

Wi-Fi seaded

Vali  > **Ühendusfunktsioonid** > **Wi-Fi**.

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

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

Automaatne üleslaadimine: võimaldab tegevuste automaatset üleslaadimist teadaoleva traadita võrgu kaudu.

Lisa võrk: ühendab seadme traadita võrguga.

Juhtmeta andurid

Saad oma rattaarvuti Edge siduda ja kasutada juhtmeta anduritega tehnoloogia ANT+ või Bluetooth abil (*Traadita andurite sidumine, lehekülj 44*). Pärast seadmete sidumist saad valikulisi andmevälju kohandada (*Andmekuva lisamine, lehekülj 54*). 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 (<i>Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine, lehekülj 48</i>).
Edge'i kaugjuhtimisseade	Oma rattaarvutit Edge saad juhtida kaugjuhtimisseadmega Edge, sh käivitada aktiivsustaimerit, märkida ringe ja sirvida andmeekraane.
Laiendatud ekraan	Režiimi Laiendatud ekraan abil saad jalgrattasõidu või triatloni ajal kuvada oma ühilduvast kellast Garmin pärit andmekuvasid ühilduvas rattaarvutis Edge.
Pulsisagedus	Südame löögisageduse andmete vaatamiseks tegevuste ajal kasuta välist andurit, näiteks pulsimõõturit HRM-Pro™ või HRM-Dual™.
inReach Remote	Kaugjuhtimise funktsioon inReach® võimaldab sul juhtida oma satelliitkommunikaatorit inReach rattaarvuti Edge abil (<i>inReach kaugjuhtimise kasutamine, lehekülj 48</i>).
Lambid	Parema ülevaate saamiseks ümbrusest võid kasutada nutikaid jalgrattatulesid Varia™.
Võimsus	Oma seadme võimsusandmete vaatamiseks kasuta võimsusmõõturiga rattapedaale Rally™ või Vector™. Võid energiatsoone kohandada, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega (<i>Energiasoonide seadistamine, lehekülj 44</i>) või kasutada vahemiku hoiatusi, et saada teavitusi, kui saavutad määratud energiatsooni (<i>Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülj 55</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, lehekülj 47</i>).
Käiguvahetus	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid. Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Edge 540 praegused reguleerimisväärtused.
Shimano Di2	Sõidu ajal käiguvahetusteabe kuvamiseks võid kasutada elektroonilisi käiguvaheteid Shimano® Di2™. Kui andur on reguleerimisrežiimis, kuvab seade Edge 540 praegused reguleerimisväärtused.
Shimano STEPS	Oma seadet saad kasutada koos enda Shimano STEPS™ elektrijalgrattaga ja vaadata sõidu ajal rattaandmeid, nt aku- ja käiguvahetusteavet (<i>Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine, lehekülj 48</i>).
Nutikas treener	Võid kasutada oma seadet koos nutika siseruumides kasutatava treeninguseadmega, et jäljendada takistusi rajal, rattasõidul või treeningul (<i>Sisetreeninguseadme kasutamine, lehekülj 9</i>).
Kiirus/rütm	Võid oma jalgrattale kinnitada kiirus- või rütmiaanduri ja vaadata andmeid sõidu ajal. Vajaduse korral saad ratta ümbermõõdu sisestada käsitsi (<i>Ratta veljemõõt ja ümbermõõt, lehekülj 85</i>).
Temperatuur	Kinnita temperatuuriandur tempe™ tugeva rihma või aasa külge, kus see puutub kokku ümbritseva õhuga ja saab anda pidevalt täpseid temperatuuriandmeid.
VIRB	Kaugjuhtimisfunktsioon VIRB® võimaldab juhtida kaamerat VIRB seadme abil eemalt.

Pulsimõõtja kandmine

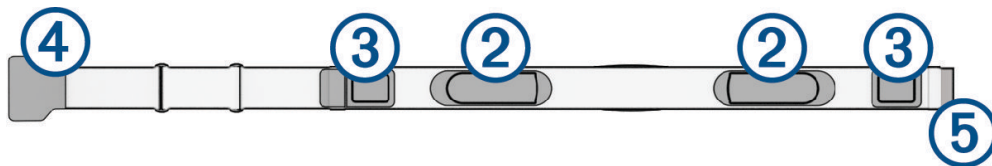
MÄRKUS. kui sul pulsimonitori ei ole, võid selle ülesande vahele jätta.

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.

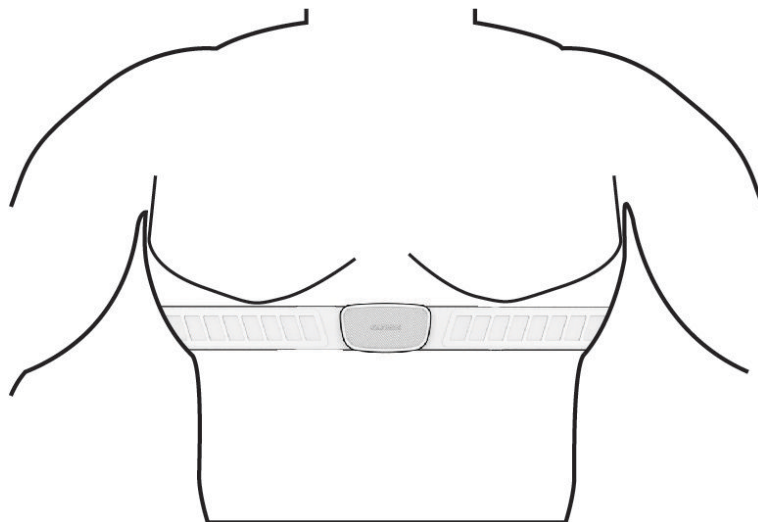
Garmin logod monitoril ja rihmal peaksid olema ülespoole.

- 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 ebaühtlased või ei ilmu, vaata tõrkeotsingu näpunäiteid ([Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul](#), lehekülg 41).

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 41](#)). Tegevuse ajal kõige täpsemate kaloriandmete saamiseks pead määrama oma maksimaalse pulsisageduse, puhkeaja pulsisageduse ja pulsisageduse tsoonid.

1 Vali  > **Minu andmed** > **Treeningutsoonid** > **Pulsisaged. tsoonid**.

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 **Järgmise põhjal**.

4 Tee valik:

- Vali **BPM** ja vaata ning muuda tsoone südamelöökidega minutis.
- Vali **Max %** ja vaata ning muuda tsoone maksimaalse pulsisageduse protsendina.
- Vali **HRR-i %** ja vaata ning muuda tsoone pulsisageduse reservi protsendina (maksimaalne pulsisagedus miinus puhkeseisundi pulsisagedus).
- Vali **Laktaadiläve pulsiprotsent** 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 85](#)), 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 rinna.
- Soojendage 5 kuni 10 minutit.
- Järgige hooldusjuhiseid ([Pulsisageduse monitori hooldamine, lehekülg 67](#)).
- 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.

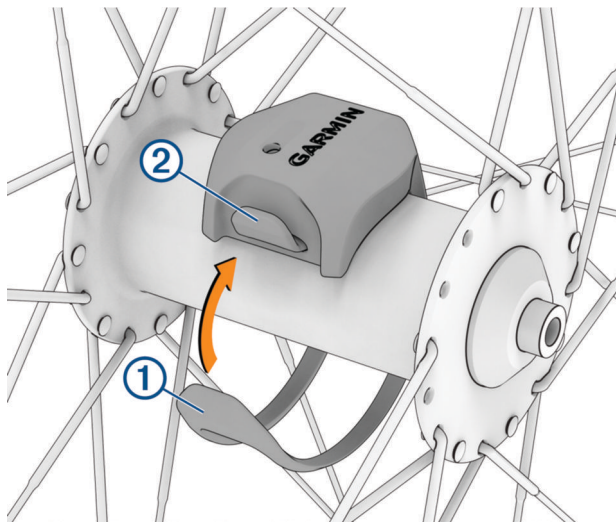
Häireid põhjustavad allikad võivad hõlmata tugevat elektromagnetvälja tekitavaid seadmeid, teatud 2,4 GHz juhtmevabasid andureid, kõrgepingeliine, elektrimootoreid, ahje, mikrolaineahje, 2,4 GHz juhtmeta telefone ja juhtmevabasid LAN pääsupunkte.

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.

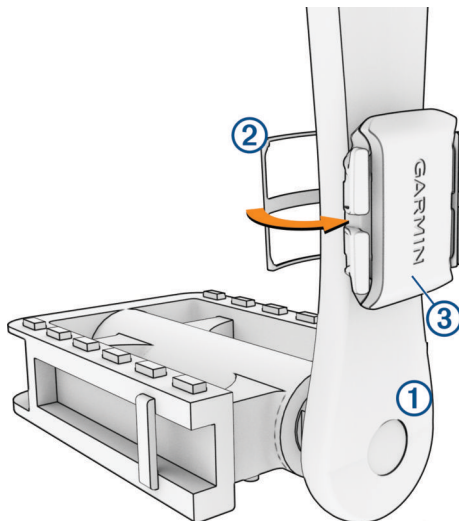
MÄRKUS. LED vilgub rohelisega kaks korda, see näitab aktiivsust pärast kaht täispöört.

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 täispööret veendumaks, et kuskil pole kokkupuudet.
Rütmiandur ei tohiks puutuda kokku jalgratta teiste osade ega su kingadega.
MÄRKUS. LED vilgub rohelisega kaks korda, see näitab aktiivsust pärast kaht täispööret.
- 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 pöorete 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 60](#)).

Traadita andurite sidumine

Enne sidumist kanna pulsimõõtjat või paigalda andur.

Traadita anduri ja seadme esmakordsel ühendamisel ANT+ või Bluetooth tehnoloogia abil tuleb need siduda. Kui andur toetab mõlemat, ANT+ ja Bluetooth tehnoloogiat, soovib Garmin siduda ANT+ tehnoloogia abil. Pärast sidumist ühendub rattaarvuti Edge anduriga automaatselt, kui alustad tegevust ning andur on aktiivne ja levialas.

MÄRKUS. kui andur kuulus ostes seadme komplekti, on need juba omavahel seotud.

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  > **Andurid** > **Lisa andur.**

3 Tee valik:

- Vali anduri tüüp.
- Lähedal asuvate kõikide andurite otsimiseks vali **Otsi kõiki**.

Ilmub saadaolevate andurite loend.

4 Vali seadmega sidumiseks vähemalt üks andur.

5 Vali **Lisa**.

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

Juhtmeta anduri aku eluiga

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

Energiamõõdikutega treenimine

- Mine lehele www.garmin.com/intosports ja vaata sellelt võimsusmõõdikute loendit, mis ühilduvad sinu rattaarvutiga Edge (nt süsteemid Rally ja Vector).
- Lisateavet leiad oma energiamõõdiku kasutusjuhendist.
- Seadista energiatsoone, et need sobiksid sinu eesmärkide ja võimetega ([Energiatsoonide seadistamine, lehekülg 44](#)).
- Kasuta hoiatusi, mis esitatakse, kui saavutab teatud energiatsooni ([Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 55](#)).
- Kohanda võimsusandmete välju ([Andmekuva lisamine, lehekülg 54](#)).

Energiatsoonide 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 lasse tarkvaral energiatsoonid automaatselt arvutada.

1 Vali  > **Minu andmed** > **Treeningutsoonid** > **Energiavälj. tsoonid.**

2 Sisesta oma funktsionaalse läveenergia (FTP) väärtus.

3 Vali **Järgmise põhjal**.


4 Tee valik:

- Vali **Vatti** ja vaata ning muuda tsoone vattides.
- Vali **% FTP** ja vaata ning muuda tsoone funktsionaalse läveenergia protsentidena.
- Võimsustsoonide arvu muutmiseks vali **Konfigureerimine**.

Võimsusmõõtja kalibreerimine

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

Oma võimsusmõõtja kalibreerimisjuhiseid vt tootja juhistest.

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

Pedaalipõhine võimsus

Rally mõõdab pedaalipõhist võimsust.

Rally mõõdab rakendatavat jõudu mõnisada korda sekundis. Rally mõõdab ka rütmi või pedaalide vääntamise kiirust. Jõu, jõu suuna, pedaalide vääntamise ja aja mõõtmisega suudab Rally teha kindlaks võimsuse (vatiid). 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.

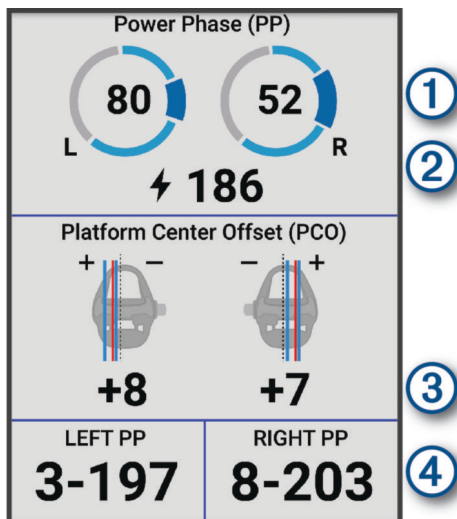
Lisateavet vt www.garmin.com/performance-data.

Rattasõidu dünaamika kasutamine

Enne rattasõidu dünaamika kasutamist tuleb võimsusmõõtja seadmega siduda ANT+ tehnoloogia abil ([Traadita andurite sidumine, lehekülg 44](#)).

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 andmevälja muutmiseks vali **Data Fields** ([Andmekuva lisamine, lehekülg 54](#)).

MÄRKUS. ekraani allservas olevat kahte andmevälja ④ saab kohandada.

Võid sõidu saata rakendusse Garmin Connect, et näha rattasõidu dünaamika täiendavaid andmeid ([Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect, lehekülg 50](#)).

Energiaväljundi faasi andmed

Energiaväljundi faas on pedaalitõuke piirkond (vántamise 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 > **Andurid**.
- 2 Vali Rally võimsusmõõtja.
- 3 Vali **Anduri üksikasjad** > **Rattasõidu dünaamika**.
- 4 Tee valik.
- 5 Vajadusel vali lüliti, et lülitada jõumomendi efektiivsus, pedaalil sujuvus ja rattasõidu dünaamika sisse või välja.

Rally süsteemi tarkvara uuendamise rattaarvuti Edge abil

Enne tarkvara uuendamist tuleb rattaarvuti Edge siduda Rally süsteemiga.

- 1 Saada oma sõiduandmed teenuse Garmin Connect kontosse ([Sõiduandmete saatmine teenusesse Garmin Connect, lehekülg 50](#)).
Garmin Connect otsib tarkvarauuendusi automaatselt ja saadab need rattaarvutisse Edge.
- 2 Aseta rattaarvuti Edge võimsusmõõdikutest kuni (3 m) kaugusele.
- 3 Vánta pedale mõned korrad. Rattaarvuti Edge palub sul installida kõik ootelolevad tarkvarauuendused.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Ülevaade ümbrusest

⚠ HOIATUS

Varia rattasõidu jälgimise tooted aitavad olukorrast parema ülevaate saada. Need 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.




Rattaarvutit Edge saab kasutada Varia rattasõidu jälgimise toodetega (*Juhtmeta andurid, lehekülg 39*). Lisateavet vaata oma tarviku 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 rattaarvutiga siduma (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 44*).

- 1 Vajuta avakuval nuppu , kuni kuvatakse seadete vidin.
- 2 Keri kaamera Varia juhtnuppude vidinale ja tee valik:
 - Kaamera sätete vaatamiseks vali **Radari kaamera**.
 - Pildistamiseks vali .
 - Klipi salvestamiseks vali .

Rohelise ohutaseme tooni lubamine

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

Võid lubada tooni, mis kostab radari üleminekul rohelisele ohutasemele.

- 1 Vali  > **Andurid**.
- 2 Vali radariseade seade.
- 3 Vali **Anduri üksikasjad** > **Hoiatuste seaded**.
- 4 Vali lüliti **Roheline ohutaseme toon**.



Elektroonilise käiguvaheti kasutamine

Enne elektroonilise käiguvaheti kasutamist (nt s Shimano Di2 käiguvaheti) pead selle siduma rattaarvutiga Edge (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 44*). Võid kohandada valikulisi andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 54*). Kui käiguvahetid on reguleerimisrežiimis, kuvab rattaarvuti Edge praegused reguleerimisväärtused.

Rattaarvuti Edge 540 ja sinu elektri jalgratas

Enne kui saad oma ühilduvat elektri jalgratast (nt elektri jalgratast Shimano STEPS) kasutada, pead selle siduma oma rattaarvutiga Edge (*Traadita andurite sidumine, lehekülg 44*). Saad kohandada valikulist elektri jalgratta andmekuva ja andmevälju (*Andmekuva lisamine, lehekülg 54*).



Elektrijalgratta anduri üksikasjade kuvamine

- 1 Vali  > **Andurid**.
- 2 Vali oma elektrijalgratas.
- 3 Tee valik:
 - Elektrijalgratta üksikasjade (nt odomeeter või läbitud vahemik) kuvamiseks vali **Anduri üksikasjad** > **eBike'i üksikasjad**.
 - Elektrijalgratta veasõnumite kuvamiseks vali .Lisateabe saamiseks vt elektrijalgratta juhendit.

inReach kaugjuhtimispult

Kaugjuhtimisfunktsioon inReach võimaldab satelliitkommunikaatorit inReach juhtida rattaarvuti Edge abil. Ühilduvate seadmete kohta saad lisateavet aadressilt buy.garmin.com.

inReach kaugjuhtimise kasutamine

- 1 Lülita satelliitkommunikaator inReach sisse.
- 2 Vali rattaarvutis Edge  > **Andurid** > **Lisa andur** > **inReach**.
- 3 Vali oma satelliitkommunikaator inReach ja vali **Lisa**.
- 4 Avakuval olles vali  > **inReach Remote**.
- 5 Tee valik:
 - Eelmääratud sõnumi saatmiseks vali **inReach sõnumid** > **Saada eelmääratud sõnum** ja vali nimekirjast sõnum.
 - Tekstisõnumi saatmiseks vali **inReach sõnumid** > **Alusta vestlust**, vali sõnumi kontaktid ja sisesta sõnumi tekst või vali kiirteksti võimalus.
 - Jälgimisseansi ajal taimer ja läbitud vahemaa kuvamiseks vali **inReach Tracking** > **Alusta jälgimist**.
 - SOS-teate saatmiseks vali **SOS**.**MÄRKUS.** SOS-funktsiooni tohib kasutada ainult hädaolukorras.

logid

Ajaloos on kirjas kellaaeg, vahemaa, kalorid, kiirus, ringiandmed, kõrgus ja valikuline tehnoloogiat ANT+ kasutavate andurite teave.

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 kontole Garmin Connect.

Sõidu kuvamine

- 1 Vali **Ajalugu** > **Sõidud**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Tee valik.

Igas treeningutsoonis veedetud aja vaatamine

Enne igas treeningutsoonis veedetud aja kuvamist tuleb seade siduda ühilduva pulsi- või võimsusmõõtmisega 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 44](#)) ja pulsisageduse tsoone ([Pulsisagedustsoonide määramine, lehekülg 41](#)) vastavalt oma eesmärkidele ja võimetele. Võid kohandada andmevälja, et sõidu ajal kuvada treeningutsoonides veedetud aeg ([Andmekuva lisamine, lehekülg 54](#)).

- 1 Vali **Ajalugu > Sõidud**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Vali **Kokkuvõte**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **HR tsoonid**.
 - Vali **Energiavälj. tsoonid**.

Sõidu kustutamine


- 1 Vali **Ajalugu > Sõidud**.
- 2 Vali sõit.
- 3 Vali **⋮ > Kustuta > ✓**.

Koguandmete kuvamine

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

Vali **Ajalugu > Kokku**.

Koguandmete kustutamine

- 1 Vali **Ajalugu > Kokku**.
- 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

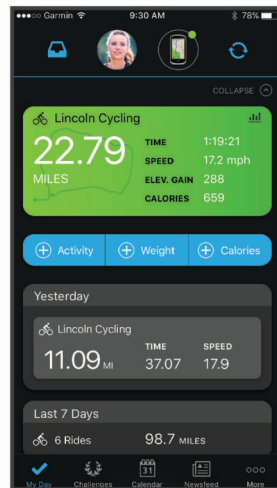
Võid sõpradega teenuses Garmin Connect ühendust pidada. Garmin Connect annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine, triatlon jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui sead 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

- Süntrooni rattaarvuti Edge telefoni rakendusega Garmin Connect.
- Ühenda rattaarvuti Edge komplekti kuuluv USB-kaabel, et saata sõiduandmed arvuti abil teenuse Garmin Connect kontole.

Andmete salvestamine

Seade salvestab punkte iga sekundi tagant. See salvestab põhipunktid, kus muutub suund, kiirus või pulsisagedus. Iga sekundi järel punktide salvestamine tagab äärmiselt üksikasjaliku jälgimise ja kasutab rohkem mälu.

Teavet rütmi ja energiaväljundi keskmiste andmete kohta jaotisest [Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 43](#).

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 kaabli üks ots seadme USB-porti.
- 3 Ühenda kaabli teine ots arvuti USB-porti.

Su seade kuvatakse jaotises See arvuti arvutites Windows irdkettana ja arvutites Mac saadaoleva kettana.

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 kõide.
- 2 Vajadusel ava kaust või kõide.
- 3 Valige fail.
- 4 Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

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

USB-kaabli lahtiühendamine

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või kõide, 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 pakkuvalt Garmin ja teistelt pakkujatelt, kui kasutad rakendust Connect IQ.

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

Vidinaid: 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

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

Kui kasutad profiili ja muudad sätteid, nagu andmeväljad või mõõtühikud, salvestatakse muudatused automaatselt profiili osana.


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

VIHJE: sünkroonimisel salvestatakse tegevusprofiilid sinu kontole Garmin Connect ja saad neid igal ajal enda seadmesse saata.

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

Kasutajaprofiili seadistamine

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

- 1 Vali  > Minu andmed > Kasutajaprofiil.
- 2 Tee valik.

Soo sätted

Seadme esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

Profiil & privaatsus: võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

Kasutajaseaded.: määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid seadme esmakordsel seadistamisel.

Treeningu sätted

Järgmised suvandid ja sätted võimaldavad trennivajaduste põhjal su seadet kohandada. Need sätted salvestatakse aktiivsusprofiili. Näiteks saad määrata oma teeprofiilile ajahoiatusi ja mägirattasõidu profiilile funktsiooni Auto Lap asukoha aktiveeringu.

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

Vali suvandid  > **Tegevusprofiilid** ja siis profiil.

Märguanded ja juhised: määrab, kuidas ringid käivitatakse, ja kohandab tegevuse treeningu- või navigeerimismärguandeid ([Märguannete ja viipade sätted](#), lehekülg 55).

Automaatne unerežiim: võimaldab seadmel pärast viieminutilist tegevusetust lülituda automaatselt unerežiimi ([Autom. unerežiimi kasutamine](#), lehekülg 57).

Tõusud: lubab funktsiooni ClimbPro ja määrab, milliseid tõusude tüüpe seade tuvastab ([ClimbPro kasutamine](#), lehekülg 30).

Andmekuvad: võimaldab andmekuvasid kohandada ja tegevusele uusi andmekuvasid lisada ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 54).

MTB/CX: lubab raja raskusastme, ühtlase kiiruse hoidmise ja hüppe salvestamise.

Navigeerimine: määrab navigeerimissõnumid ning kohandab kaardi ja marsruudi sätteid ([Kaardi seaded](#), lehekülg 31) ([Teekonna seaded](#), lehekülg 32).

Toitumine/hüdratsioon: võimaldab jälgida toidu ja joogi tarbimist.

Satelliitsüsteemid: võimaldab GPS-i välja lülitada ([Siseruumides treenimine](#), lehekülg 9) või tegevuse jaoks kasutatavat satelliidisüsteemi määrata ([Satelliidisätte muutmine](#), lehekülg 58).

Segmendid: lülitab sinu lubatud teelõigud sisse ([Teelõikute lubamine](#), lehekülg 8).

Enesehindamine: siin saab määrata, kui sageli sa hindad oma tajutavat pingutust tegevuse kohta ([Tegevuse hindamine](#), lehekülg 3).

Taimer: määrab taimeri eelistused. Suvand Automaatpaus võimaldab sul määrata, millal tegevuse taimer automaatselt peatub ([Automaatse peatamise kasutamine](#), lehekülg 58). Suvand Taimeri käivitusrežiim võimaldab sul määrata, kuidas seade sõidu alguse tuvastab ja automaatselt aktiivsustaimeri käivitab ([Taimeri automaatne käivitamine](#), lehekülg 58).

Aktiivsusprofiili uuendamine

Saad oma tegevusprofiile kohandada. Saad oma sätteid ja andmevälju konkreetse tegevuse või reisi jaoks kohandada ([Treeningu sätted](#), lehekülg 53).

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

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.




2 Tee valik:

- Vali profiil.
- Profiili lisamiseks või kopeerimiseks vali **Loo uus**.






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.






Andmekuva lisamine

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad** > **Lisa andmeekraan** > **Andmekuva**.
- 4 Vali kategooria ja vähemalt üks andmeväli.
VIHJE: saadaolevate andmeväljade loendi kuvamiseks ava ([Andmeväljad](#), lehekülg 75).
- 5 Vajuta nuppu .
- 6 Tee valik:
 - Veel andmeväljade lisamiseks vali muu kategooria.
 - Vali .
- 7 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 8 Vali .
- 9 Tee valik:
 - Vali andmeväli ja seejärel vali ümberkorraldamiseks muu andmeväli.
 - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.
- 10 Vali .

Andmeekuva redigeerimine

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad**.
- 4 Vali andmekuva.
- 5 Vali **Paigutus ja andmeväljad**.
- 6 Paigutuse muutmiseks vali  või .
- 7 Vali .
- 8 Tee valik:
 - Vali andmeväli ja seejärel vali ümberkorraldamiseks muu andmeväli.
 - Andmevälja muutmiseks puuduta seda kaks korda.
- 9 Vali .

Andmekuvade ümberkorraldamine

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad** >  > **Järjesta ümber**.
- 4 Vali andmekuva.
- 5 Vajuta nuppu  või .
- 6 Vajuta nuppu .

Märguannete ja viipade sätted

Võid märguandeid kasutada konkreetse aja, vahemaa, kalorienäidu, pulsisageduse, rütmi või energiaväljundiga seoses treenimisel. Saad ka navigeerimismärguandeid seadistada. Märguannete sätted salvestatakse koos sinu aktiivsusprofiiliga ([Treeningu sätted, lehekülg 53](#)).

Vali  > **Tegevusprofiilid**, vali profiil ja seejärel suvand **Märguanded ja juhised**.

Teravate kurvide hoiatused: lubab ohutusteated keeruliste pöörete korral.

Tiheda liiklusega tee hoiatused: lubab ohutusteated tiheda liiklusega piirkondades.

Treeningu eesmärgi hoiatused: lubab märguande, kui jõuad treeningu ajal eesmärgini.

Ring: määrab, kuidas ringid käivitatakse ([Ringide tähistamine asukoha järgi, lehekülg 56](#)).

Aja hoiatus: määrab teatud ajaks märguande ([Korduvate hoiatuste seadistamine, lehekülg 56](#)).

Vahemaa hoiatus: määrab teatud vahemaa märguande ([Korduvate hoiatuste seadistamine, lehekülg 56](#)).

Kalorite hoiatus: määrab märguande selle kohta, kui oled põletanud teatud arvu kaloreid.

Pulsihoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su pulss on sihtsoonist kõrgem või madalam ([Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 55](#)).

Rütmihoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su rütm on suurem või väiksem kohandatud korduste vahemikust minutis ([Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 55](#)).

Toitehoiatus: seadistab seadme sind hoiatama, kui su võimsuslävi on sihtsoonist suurem või väiksem ([Vahemikuhoiatuste seadistamine, lehekülg 55](#)).

Ümberpööramise hoiatus: määrab märguande sind teavitama, kui peaksid sõidu ajal ümber pöörama.

Söögihoiatus: määrab märguande sind teavitama, et sööksid sõidu ajal kindlal ajal, vahemaa või strateegilise intervalli järel ([Nutikate söögi- ja joogihoiatuste seadistamine, lehekülg 56](#)).

Joogihoiatus: määrab märguande sind teavitama, et jooksid sõidu ajal kindlal ajal, vahemaa või strateegilise intervalli järel ([Nutikate söögi- ja joogihoiatuste seadistamine, lehekülg 56](#)).

Connect IQ pood: lubab märguanded, mis on rakendustes Connect IQ seadistatud.

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 eelmääratud 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 24](#)).

1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.

2 Vali profiil.

3 Vali **Märguanded ja juhised**.



4 Vali **Pulsihoiatus, Rütmihoiatus** või **Toitehoiatus**.

5 Vali miinimum- ja maksimumväärtus või tsoonid.

Kui oled vastavast vahemikust väljaspool, kuvatakse teade. Kui helisignaali on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali ([Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 60](#)).

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  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised**.
- 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 60*).

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  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised**.
- 4 Vali **Söögihoiatus** või **Joogihoiatus**.
- 5 Lülita hoiatus sisse.
- 6 Vali **Tüüp** > **Nutikas**.

Nutihoiatuse hinnangulise väärtuse igal saavutamisel kuvatakse teade. Kui helisignaalid on sisse lülitatud, siis seade toob kuuldavale ka helisignaali (*Seadme helide sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 60*).

Auto Lap



Ringide tähistamine asukoha järgi

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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Asukoha järgi**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Tee valik:
 - Vali **Ainult ringipress**, et aktiveerida ringiloendur iga kord, kui vajutad  ja läbid uuesti neid asukohti.
 - Vali **Alusta ja käivita ring**, et aktiveerida ringiloendus GPS-asukohas, kus vajutad  ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kus vajutad .
 - Vali **Märgi ring**, et aktiveerida ringiloendur enne sõitu tähistatud konkreetsetes GPS-asukohas ja sõidu ajal mis tahes asukohas, kui vajutad .
- 8 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid (*Andmekuva lisamine, lehekülg 54*).





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  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Vahemaa alusel**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Sisesta väärtus.
- 8 Vali .
- 9 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 54).


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  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Automaatse ringi päästik** > **Aeg**.
- 6 Vali **Ring kl**.
- 7 Vali tundide, minutite või sekundite väärtus.
- 8 Väärtuse sisestamiseks vali  või .
- 9 Vali .
- 10 Vajadusel kohanda ringiandmete väljasid ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 54).

Ringi teavitusriba kohandamine


Võid kohandada ringi teavitusribal ilmuvaid andmevälju.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Märguanded ja juhised** > **Ring**.
- 4 Lülita sisse hoiatus **Auto Lap**.
- 5 Vali **Kohandatud ringi banner**.
- 6 Vali muutmiseks andmeväli.

Autom. unerežiimi kasutamine

Võid kasutada funktsiooni Automaatne unerežiim, et 5-minutilise tegevusetuse järel automaatselt unerežiimi siseneda. Unerežiimi ajal on ekraan välja lülitatud ning andurid, tehnoloogia Bluetooth ja GPS blokeeritud.


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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Automaatne unerežiim**.

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  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Taimer** > **Automaatpaus**.
- 4 Tee valik:
 - Vali **Peatumisel**, et panna peatumisel taimer automaatselt pausile.
 - Taimeri automaatseks peatamiseks kiiruse langemisel alla eelmääratud väärtuse vali **Kohandatud**.
- 5 Vajadusel kohanda valikulisi aja andmevälju ([Andmekuva lisamine](#), lehekülg 54).



Automaatne sirvimine

Võid kasutada Automaatne sirvimine funktsiooni, et taimeri töö ajal kerida kõiki treeninguandmete kuvasid automaatselt.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Andmekuvad** >  > **Automaatne sirvimine**.
- 4 Vali kuvamiskiirus.

Taimeri automaatne käivitamine

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

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Taimer** > **Taimeri käivitusrežiim**.
- 4 Tee valik:
 - Aktiivsustaimeri käivitamiseks vali **Käitsi** ja vali .
 - Vali **Etteütlemine**, et kuvada visuaalne meeldetuletus alustusteavituse kiiruse saavutamisel.
 - Vali **Auto**, et käivitada aktiivsustaimer alustuskiiruse saavutamisel automaatselt.

Satelliidisätte muutmine

GPS-i ja teise satelliidisüsteemi koos kasutamisel saab üksnes GPS-i kasutamisega võrreldes aku kiiremini tühjaks.

- 1 Vali  > **Tegevusprofiilid**.
- 2 Vali profiil.
- 3 Vali **Satelliitsüsteemid**.
- 4 Tee valik.

Telefonisätted

Vali  > Ühendusfunktsioonid > Telefon.

Luba: Bluetooth lülitatakse sisse.

MÄRKUS. muud Bluetooth sätted ilmuvad üksnes Bluetooth sisselülitamisel.

Sobilik nimi: lubab sisestada sobiliku nime, mille alusel seade tuvastatakse Bluetooth abil.

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


Sünkrooni kohe: võimaldab seadet ühilduva telefoniga sünkroonida.

Nutiteavitused: võimaldab lubada ühilduvast telefonist pärit telefoniteavitused.

Vastamata teavitused: kuvab vastamata telefoniteavitused ühilduvast telefonist.

Tekstivastuse allkiri: lubab allkirja tekstisõnumi vastustes. See funktsioon on saadaval vaid ühilduvatele opsüsteemiga Android telefonidele.

Süsteemiseaded

Vali  > Süsteem.

- Ekraanisätted ([Ekraaniseaded](#), lehekülg 59)
- Vidinate sätted ([Vidinate loendi kohandamine](#), lehekülg 60)
- Andmete salvestamise sätted ([Andmete salvestamise sätted](#), lehekülg 60)
- Ühikute sätted ([Möötühikute muutmine](#), lehekülg 60)
- Toonisätted ([Seadme helide sisse- ja väljalülitamine](#), lehekülg 60)
- Keelesätted ([Seadme keele muutmine](#), lehekülg 60)

Ekraaniseaded

Vali  > Süsteem > Ekraan.

Autom. heledus: reguleerib automaatselt taustvalguse heledust keskkonnavalguse põhjal.

Heledus: määrab taustvalguse heleduse.

Taustvalguse kestus: seadistab taustvalgustuse väljalülitumise aja.

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

Ekraanitõmmis: võimaldab nupu  vajutamisel salvestada pildi seadme ekraanile.



Taustvalgustuse kasutamine

Taustvalgustuse sisselülitamiseks vali mis tahes klahv.

MÄRKUS. võid muuta taustvalgustuse kestust ([Ekraaniseaded](#), lehekülg 59).

1 Vali  > Süsteem > Ekraan.

2 Tee valik:

- Kui soovid, et seade reguleeriks heledust keskkonnavalguse põhjal automaatselt, siis vali **Autom. heledus**.
- Heleduse käsitsi teguleerimiseks luba **Autom. heledus**, vali **Heledus** ja seejärel  või .

Ülevaadete kohandamine

1 Keri avakuva allserva.

2 Vali .

3 Tee valik:

- Ülevaataloendisse ülevaate lisamiseks vali **Lisa ülevaateid**.
- Ülevaataloendis ülevaate asukoha muutmiseks vali ülevaade ja **Järjesta ümber**.
- Ülevaataloendist ülevaate eemaldamiseks vali ülevaade ja seejärel **Eemalda**.

Vidinate loendi kohandamine

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

1 Vali  > **Süsteem** > **Vidinaid**.

2 Tee valik:

- Vidina lisamiseks vidinate loendisse vali **Lisa vidinad**.
- Vidinate loendis vidina asukoha muutmiseks vali vidin ja **Järjesta ümber**.
- Vidinate loendist vidina eemaldamiseks vali vidin ja seejärel **Eemalda**.

Andmete salvestamise sätted

Vali  > **Süsteem** > **Andmete salvestamine**.

Rütmi keskmistamine: määrab selle, kas seade kaasab rütmiandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 43*).

Keskmine võimsus: määrab selle, kas seade kaasab võimsusandmete nullväärtused mitteväntamise ajal (*Rütmi või energiaväljundi keskmised andmed, lehekülg 43*).

Logi pulsisageduse muutlikkus: seadistab tegevuse ajal seadme salvestama pulsisageduse muutlikkust.

Mõõtühikute muutmine

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

1 Vali  > **Süsteem** > **Ühikud**.

2 Vali mõõtühiku tüüp.

3 Vali seadistamiseks mõõtühik.

Seadme helide sisse- ja väljalülitamine

Vali  > **Süsteem** > **Helid**.

Seadme keele muutmine

Vali  > **Süsteem** > **Keel**.

Ajavööndid

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

Laiendatud ekraanirežiimi seadistamine

Võid rattaarvutit Edge 540 kasutada laiendatud ekraanina, et näha andmekuvasid ühilduvalt spordikellalt Garmin. Näiteks võid siduda kella Forerunner, et triatloni ajal näha selle andmekuvasid rattaarvutis Edge.

1 Vali rattaarvutis Edge  > **Laiendatud ekraan** > **Ühenda kell**.

2 Vali oma ühilduvas kellas Garmin **Seaded** > **Andurid ja tarvikud** > **Lisa uus** > **Laiendatud ekraan** > **Ühenda kell**.

3 Sidumistoimingu lõpetamiseks järgi rattaarvutis Edge ja kellas Garmin kuvatavaid juhiseid.

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

MÄRKUS. laiendatud kuva kasutamisel on seadme Edge tavafunktsioonid blokeeritud.

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

Laiendatud kuvarežiimist väljumine

Vali laiendatud kuvarežiimis olles **•••** > **Välju laiendatud kuvarežiimist** > .

Seadme teave

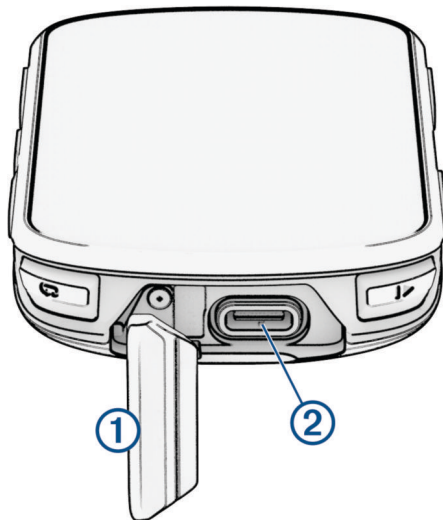
Seadme laadimine

TEATIS

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

MÄRKUS. seade laeb ainult heakskiidetud temperatuurivahemikus (*Edge tehnilised andmed, lehekülg 66*).

- 1 Tõsta ilmastikukaitse ① USB-pordi ② pealt ära.



- 2 Ühenda kaabel seadme laadimispeassa.
- 3 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispeassa.
Kui ühendad seadme toiteallikaga, lülitub seade sisse.
- 4 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

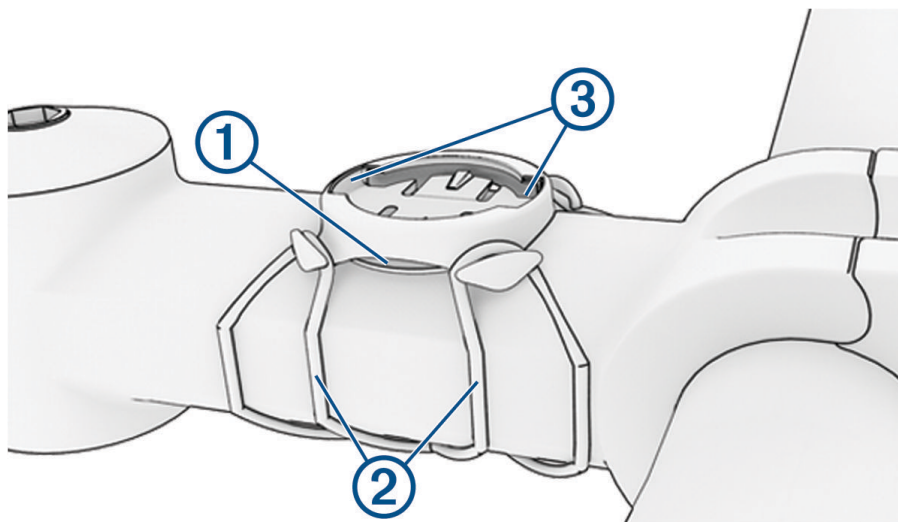
Parima GPS-vastuvõtu ja ekraani nähtavuse tagamiseks asetage rattakinnitus nii, et seade oleks maa suhtes horisontaalselt ja seadme esiosa oleks suunatud taeva poole. Saad rattahoidiku paigaldada roolivarre või käepidemete külge.

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.

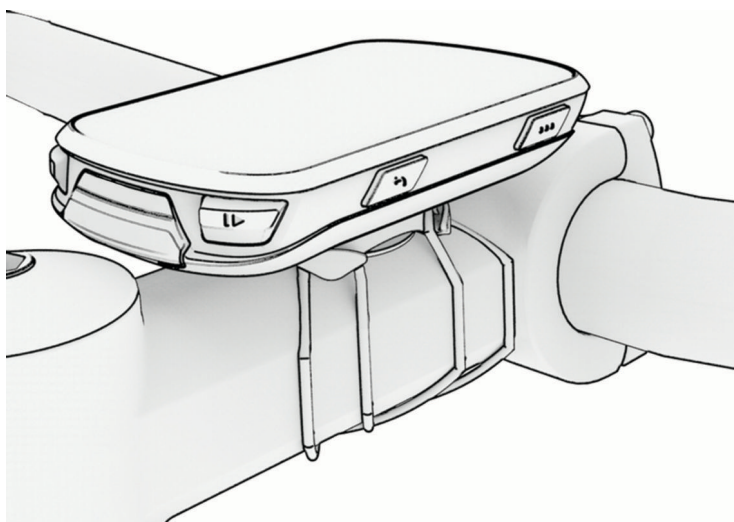


3 Aseta hoidik ratta roolivarrele.

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 rataarvuti Edgekinnitamiseks selline koht, kus see ei takista ohutut jalgrattasõitu.
- 2 Kasuta kuuskantvõtit kruvi ① eemaldamiseks käepideme kinnitusest ②.



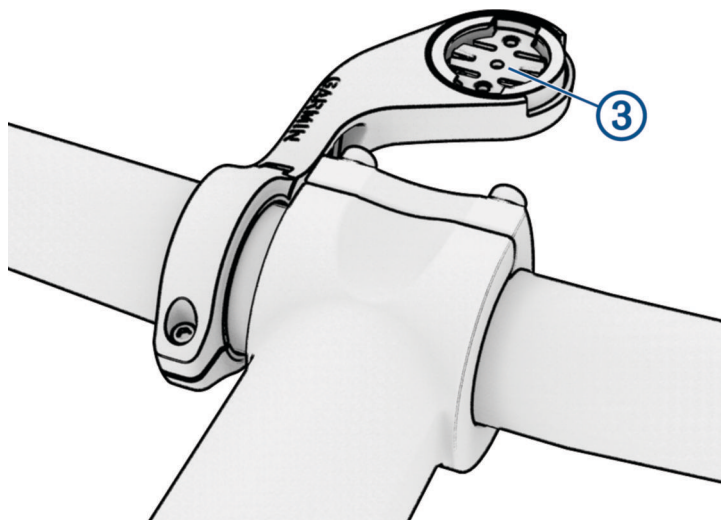
- 3 Mähi kummialus ümber käepideme.
 - Kui käepideme diameeter on 25,4 mm või 26 mm, kasuta paksemat alust.
 - Kui käepideme diameeter on 31,8 mm, kasuta õhemat alust.
 - Kui käepideme diameeter on 35 mm, ära kasuta kummialust.

- 4 Paigalda käepideme ühendus ümber kummist aluse.

- 5 Pane kruvi tagasi ja keera see korralikult kinni.

MÄRKUS. hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovib 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 rataarvuti Edge taga olevad kinnitused kohakuti hoidiku kinnitustega ③.



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

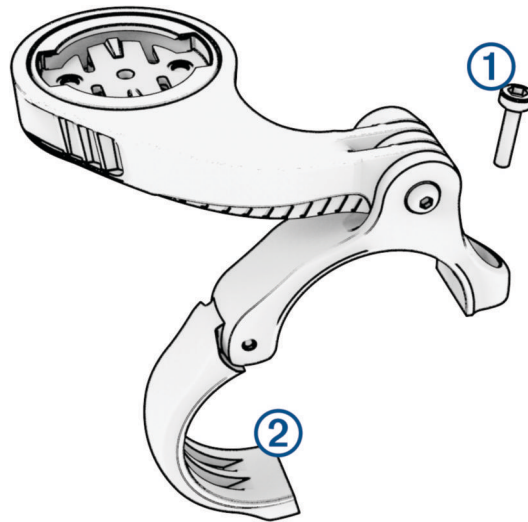
Seadme Edge vabastamine

- 1 Vabastamiseks keera seadet Edge päripäeva.
- 2 Tõsta seade Edge kinnitusest ära.

Hoidiku paigaldamine mägi jalgrattale

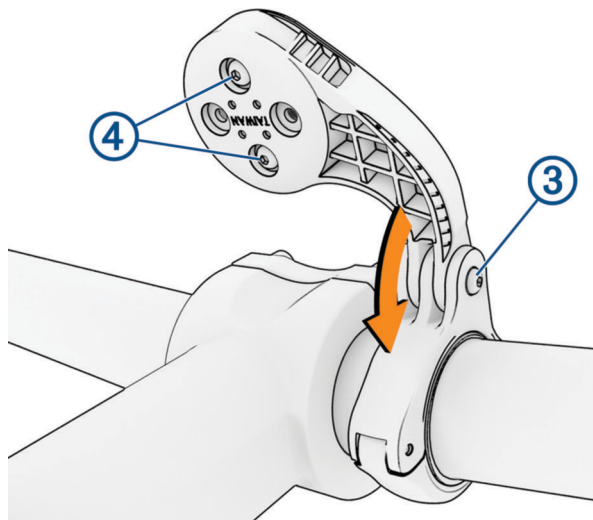
MÄRKUS. kui sul pole seda hoidikut, võid selle sammu vahele jätta.

- 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, asetä hoidiku sang paika ja keera kruvi kinni.

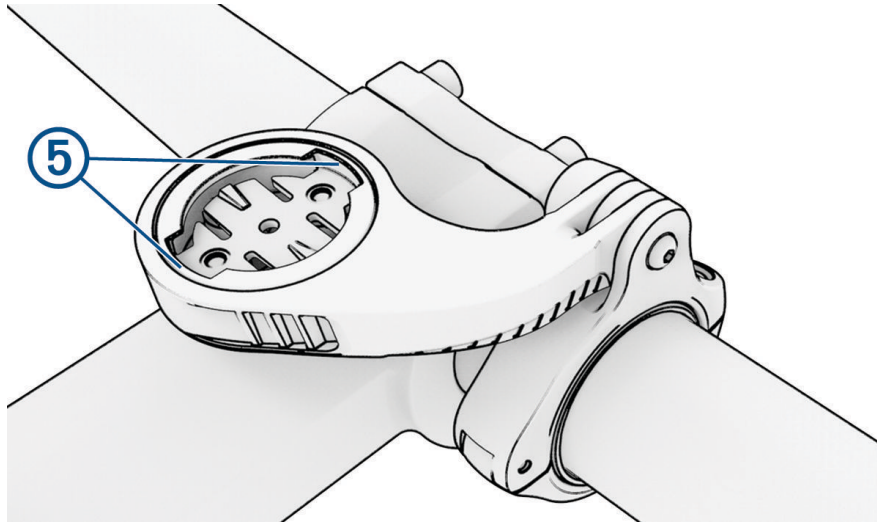
MÄRKUS. hoidiku kindlalt kinnitamiseks soovib Garmin keerata kruvi kinni maksimaalse pöördemomendiga 2,26 N m (20 lbf-tolli). Peaksid iga teatud aja tagant kontrollima, et kruvi on korralikult kinni.



- 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 soovib 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.

Tooteuuendused

Seade kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui ühendatud on Bluetooth või Wi-Fi. Käsitsi saad uuendusi kontrollida süsteemisätetest (*Süsteemiseaded, lehekülg 59*). Installeeris arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeeris 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 telefoniga seotud olema (*Telefoni sidumine, lehekülg 33*).

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 sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg	Edge 540 : kuni 26 h. Edge 540 Solar: kuni 32 h koos päikeseenergiaga ¹
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ 19,5 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	IEC 60529 IPX7 ²

HRM-Dual tehnilised andmed

Aku tüüp	Vahetatav CR2032, 3 V
Aku kasutusaeg	Kuni 3,5 aastat (1 h päevas)
Töötemperatuuri vahemik	0 kuni 40 °C (32 kuni 104 °F)
Traadita side sagedus	2,4 GHz @ 2 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	1 ATM ³ MÄRKUS. see seade ei esita ujumise ajal pulsisagedusandmeid.

Kiirusanduri 2 ja rütmiaanduri 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  > **Süsteem** > **Teave** > **Autoriõiguse teave**.

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 **Süsteem** > **Info õigusnormide kohat**.

¹ Kasutamisel 75 000 lux tingimustes.

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

³ Seade talub rõhku, mis on võrdne 10 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

Seadme hooldamine

TEATIS

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

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 käsitlemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Seadme puhastamine

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel 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 iga kasutuskorda.
- Pese rihma masinas pärast iga 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

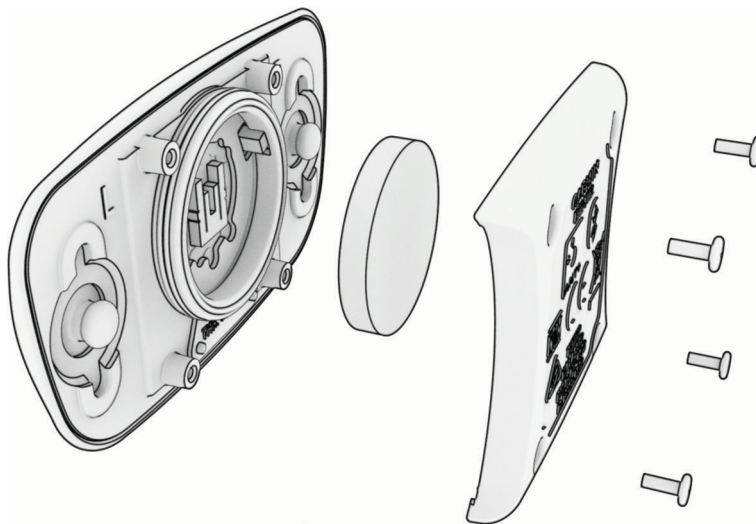
Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

HRM-Dual patarei asendamine

1 Mooduli taga oleva nelja kruvi eemaldamiseks kasuta kaasasolevat (Torx T5) kruvikeerajat.

MÄRKUS. HRM-Dual Lisatarvikud, mis toodeti enne 2020. aasta septembrit kasutavad Phillips #00 kruve.

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.

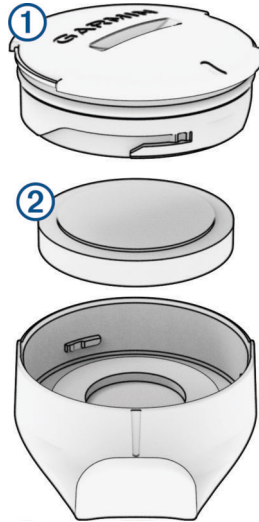
MÄRKUS. ära keera kinni liiga tugevasti.

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.

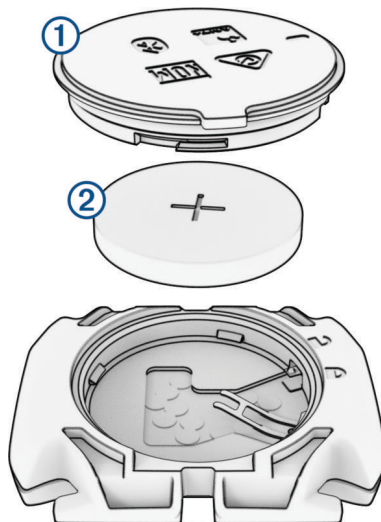
- 6 Keera kaant päripäeva nii, et kaane peal olev märgis on kohakuti märgisega ümbrisel.

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 lõhu ega kaota.

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

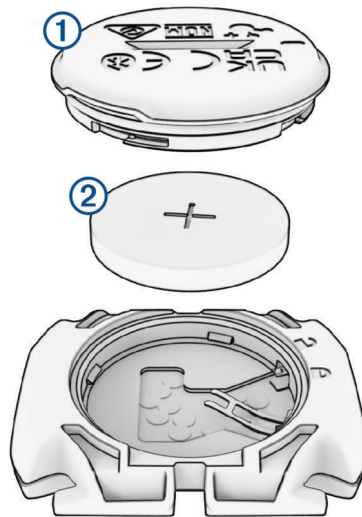
MÄRKUS. pärast patarei välja vahetamist vilgub LED roheline ja punasega paar sekundit. LED vilgub roheline ja punasega, seejärel lõpetab vilkumise, siis on seade aktiivne ja andmete edastamiseks valmis.

Rütmianduri patarei asendamine

MÄRKUS. kasuta seda juhendit nende tootemudelite korral, millel on patareid katva ukse peal mündiava.

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 lõhu 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 sinu ajalugu ega tegevusandmeid, nagu sõidud, treeningud ja rajad.

Vali  > Süsteem > Seadme lähtestamine > Taasta vaikeseaded > .

Kõikide kasutajaandmete ja -sätete kustutamine

Võid kustutada kõik kasutajaandmed ja taastada seadme algseadistuse. See eemaldab sinu ajaloo ja andmed, nagu sõidud, treeningud ja rajad, ning lähtestab seadme seaded ja tegevusprofiilid. See ei eemalda arvuti abil seadmesse lisatud faile.

Vali  > Süsteem > Seadme lähtestamine > Kustuta andmed ja lähtesta seaded > .

Aku kestvuse maksimeerimine

- Lülita sisse **Akusäästja** (*Akusäästurežiimi sisselülitamine, lehekülg 72*).
- Vähenda taustvalgust või lühenda taustvalguse kestust (*Ekraaniseaded, lehekülg 59*).
- Lülita sisse funktsioon **Automaatne unerežiim** (*Autom. unerežiimi kasutamine, lehekülg 57*).
- Lülita välja **Telefon** juhtmeta funktsioon (*Telefonisätted, lehekülg 59*).
- Vali **GPS** säte (*Satelliidisätte muutmine, lehekülg 58*).
- Eemalda juhtmeta andurid, mida ei kasutata.

Akusäästurežiimi sisselülitamine

Akusäästmisrežiim võimaldab sul seadeid reguleerida, et pikendada aku kasutusiga pikemate sõitude jaoks.

1 Vali  > **Akusäästja** > **Luba**.

2 Tee valik:




- Vali **Taustvalgustuse vähendamine** taustvalgustuse heleduse vähendamiseks.
- Vali **Peida kaart** kaardikuva peitmiseks.
MÄRKUS. kui see suvand on lubatud, kuvatakse endiselt navigatisooni pööramisjuhiseid.
- Vali **Satelliitsüsteemid** satelliidisätte muutmiseks.

Aku hinnanguline järelejäänud tööiga kuvatakse ekraani ülaservas.

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.

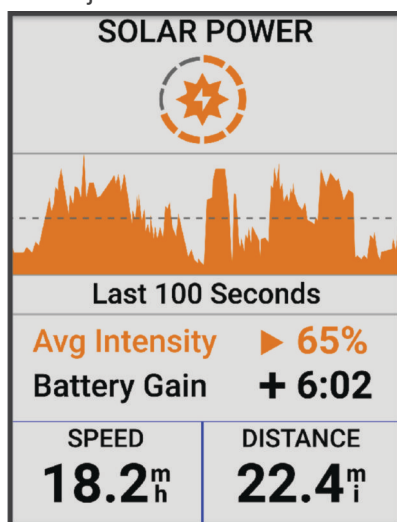
- Lülita telefon ja seade välja ning uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Sidumise uuesti proovimiseks eemalda seade rakendusest Garmin Connect ja telefoni Bluetooth sätetest.
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda seade telefoni, 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**.
- Sidumisrežiimi käsitsi aktiveerimiseks hoia all  ja vali **Telefon**.

Rattaarvuti Edge 540 Solar kasutamise 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.

- Kui seadet ei kasutata, siis aku eluea pikendamiseks suuna selle ekraan päikese poole.
- Sirvi tegevuse ajal päikeseenergia andmete leheküljele.

Päikeseenergia andmete leheküljel toob esile praeguse päikesevalguse intensiivsuse ja päikeseenergia kogu sõiduaja, võttes arvesse praegust kasutust ja seadme akukulu.



GPS-satelliidi vastuvõtmise täiustamine

- Süntrooni seadet oma Garmin kontoga sagedasti.
 - Ühenda seade USB-kaabli ning Garmin Express rakenduse abil arvutiga.
 - Süntrooni 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 **Navigeerimine** > > **Määra kõrgus**.
- 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.

Baromeetrilise altimeetri kalibreerimine

Seade on tehases juba kalibreeritud ja kasutab GPS-i algpunktis automaatset kalibreerimist vaikimisi. Kui tead õiget kõrgust, võid baromeetrilise altimeetri käsitsi kalibreerida.

1 Vali  > **Süsteem** > **Kalibreeri**.

2 Tee valik:

- GPS-i algpunktis automaatseks kalibreerimiseks vali **Automaatkal.**
- Praeguse kõrguse käsitsi sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Sisesta käsitsi**.
- Digitaalse kõrgusmudeli (DEM) kaudu praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Kasuta digitaalse kõrgusmudelit**.
- GPS-alguspunkti alusel praeguse kõrguse sisestamiseks vali **Kalibreeri** > **Kasuta GPS-i**.

Kompassi kalibreerimine

TEATIS

Kalibreeri elektrooniline kompass õues. Täpsema suunanäidu tagamiseks ära seisa magnetvälja mõjutavate objektide, näiteks sõidukite, hoonete ja õhuelektriliinide lähedal.

Seade kalibreeriti tehases ja see kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui kompass käitub kummaliselt, näiteks pärast pika vahemaa läbimist või äärmuslikke temperatuurimuutuseid, saad kompassi käsitsi kalibreerida.

1 Vali  > **Süsteem** > **Kalibreeri kompass**.

2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

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. Mõnede andmeväljade puhul on andmete kuvamiseks vajalikud ühilduvad tarvikud. Mõned andmeväljad ilmuvad seadmes rohkem kui ühes kategoorias.

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

Rütmiväljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine rütm	Rattasõit. Praeguse tegevuse keskmine rütm.
Rütm	Rattasõit. Vändavõlli pöörete arv. Andmete kuvamiseks peab seade olema ühendatud rütmitarvikuga.
Ringi RÜTM	Rattasõit. Praeguse ringi keskmine rütm.

Cycling Dynamics Fields

Nimi	Kirjeldus
Ringi keskmine energiav. tippfaas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Keskmine vasaku energiaväljundi faas	Praeguse tegevuse käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. PKN	Praeguse tegevuse keskmine platvormikeskme nihe.
Keskmine parem energiaväljundi faas	Praeguse tegevuse käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Keskm. P. Energiavälj. tippfaas	Praeguse tegevuse käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi energiav. tippfaas	Praeguse ringi käigus vasaku jala energiafaasi tippnurk.
Ringi vasak energiaväljundi faas	Praeguse ringi käigus vasaku jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringi PKN	Praeguse ringi keskmine platvormikeskme nihe.
Ringi parem energiav. tippfaas	Praeguse ringi käigus parema jala energiafaasi tippnurk.
Ringi parem energiaväljundi faas	Praeguse ringi käigus parema jala keskmine energiafaasi nurk.
Ringiaeg istudes	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Ringiaeg seistes	Praeguse ringi käigus pedaalimise käigus seistud aeg.
Vasak energiav. tippfaas	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.
Vasak energiaväljundi faas	Vasaku jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Platvormikeskme nihe	Platvormikeskme nihe. Platvormikeskme nihe on pedaalil punkti suunatud jõud.
Parem energia tippfaas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi tippnurk. Energiaväljundi faasi tippnurk on nurk, kus sõitja toodab kõige suurema osa jõust.

Nimi	Kirjeldus
Parem energiaväljundi faas	Parema jala praegune energiaväljundi faasi nurk. Energiaväljundi faas on pedaalikäigu piirkond, kus toodetakse positiivset energiat.
Istumisaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus istunud aeg.
Seisuaeg	Tegevuse käigus pedaalimise käigus seistud aeg.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Vahemaa	Praeguse raja või tegevuse läbitud vahemaa.
Ringi pikkus	Praeguse ringi läbitud vahemaa.
Viimase ringi vahemaa	Viimase lõpetatud ringi läbitud vahemaa.
Eesolev vahemaa	Vahemaa üksuse Virtual Partner ees või taga.
Läbisõit	Jooksuarvestus või kõikide marsruutide läbitud vahemaa. Marsruudiandmete lähetamisel koguandmeid ei kustutata.

eBike

Nimi	Kirjeldus
Abirežiim	Praeguse elektrijalgratta abirežiim.
eBike'i aku	Elektrijalgratta aku laetuse tase.
Nihutamishõuanded	Praeguse pingutuse põhjal soovitus valida kõrgem või madalam käik. Elektrijalgratas peab olema käsitsi käiguvahetuse režiimis.
Reisivahemik	Hinnanguline sõiduulatus elektrijalgratta praeguse sätete ja järelejäänud akutaseme põhjal.
NUTIKAS SÕIDUULATUS	Hinnanguline järelejäänud distants, mille jooksul elektrijalgratas pakub abi, võttes arvesse kohalikku maastikku.

Vahemaaväljad

Nimi	Kirjeldus
Jäänud tõus	Kui kasutad kõrgusesiht, siis trenni käigus või raja läbimisel järelejäänud tõus.
Tõusu Järgmise raja punktini	Jäänud tõus raja järgmise punktini.
Kõrgus	Sinu praeguse asukoha kõrgus merepinnast.
Mark	Tõusu arvutamine jooksu (vahemaa) alusel. Näiteks iga 3 m (10 ft.) tõustud vahemaa kohta liigud 60 m (200 ft.), järk on 5%.
Kogu tõus	Kogutõus viimasest nullimisest.
Kogu langus	Kogulangus viimasest nullimisest.
VAM	Praeguse tegevuse keskmine tõusukiirus.
30 S VAM	Keskmise tõusukiiruse 30 s liikumise keskmine.
Keskm. VAM	Praeguse tegevuse keskmine tõusukiirus.
Ringi VAM	Praeguse ringi keskmine tõusukiirus.

Käigud

Nimi	Kirjeldus
Di2 aku tase	Di2 anduri aku laetuse tase.
Di2 vahetusrežiim	Di2 anduri praegune vahetusrežiim.
Eesmised käigud	Esikäik käigu asendiandurist.
Käiguvaheti aku	Käigu asendianduri aku olek.
Käigukombinatsioon	Praegune käikude kombinatsioon käigu asendiandurist.
Varustus	Esi- ja tagakäik käigu asendiandurist.
Ülekandearv	Esi- ja tagakäikude hammaste arv käigu asendiandurilt tuvastatuna.
Tagumise käigud	Tagakäik käigu asendiandurist.

Graafiline

Nimi	Kirjeldus
Rütm	Rattasõit. Värviline näidik, mis kujutab su praegust rütmivahemikku.
Rütmi tulbad	Tulpdiagramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Rütmigraafik	Joondigramm, mis näitab praeguse tegevuse rattasõidurütmi väärtuseid.
Kõrguse graafik	Joondigramm, mis näitab praeguse tegevuse hetkekõrgust, kogutõusu ja kogulan-gust.
Pulsisagedus	Värviline näidik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni.
Pulsisageduse tulbad	Tulpdiagramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksi-maalset väärtust.
Pulsisageduse graafik	Joondigramm, mis näitab hetketegevuse pulsisageduse praegust, keskmist ja maksi-maalset väärtust.
Võimsus	Värviline näidik, mis kujutab su praegust jõutsooni.
Toitetulbad	Tulpdiagramm, mis näitab hetketegevuse võimsusväljundi praegust, keskmist ja maksimaalset väärtust.
Energiavälj. graafik	Joondigramm, mis näitab hetketegevuse energiaväljundi praegust, keskmist ja maksi-maalset väärtust.
Kiirus	Värviline näidik, mis kujutab su praegust kiirust.
Kiirustulbad	Tulpdiagramm, mis näitab su hetketegevuse praegust, keskmist ja maksimaalset kiiru-seväärtust.
Kiirusgraafik	Joondigramm, mis näitab su praeguse tegevuse kiirust.

Pulsiväljad

Nimi	Kirjeldus
% pulsiaageduse reservist	Pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
% maksimaalsest pulsisagedusest	Maksimaalse pulsisageduse protsent.
Aeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu aeroobse treeningu tasemele.
Anaeroobne efektiivsus	Praeguse treeningu mõju sinu anaeroobse treeningu tasemele.
Keskmine HRR %	Praeguse tegevuse keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Keskmine pulsisagedus	Praeguse tegevuse keskmine pulsisagedus.
Keskm. %max pulsisagedus	Praeguse tegevuse maksimaalse pulsisageduse keskmise protsent.
Pulsisagedus	Pulsisagedus, lööke minutis (l/min). Seadmel peab olema randme või rindkere pulsimõõtja.
Pulsitsoon	Praegune pulsisageduse vahemik (1 kuni 5). Vaikimisi tsoonide aluseks on sinu profiil ja maksimaalne pulsisagedus (220 miinus sinu vanus).
HR tsooni graafik	Joongraafik, mis kujutab su praegust pulsisagedustsooni (1 kuni 5).
Ringi pulsireservi protsent	Praeguse ringi keskmise pulsisageduse reservi protsent (maksimaalne pulsisagedus miinus südame kiirus puhkamisel).
Ringi pulss	Praeguse ringi keskmine pulsisagedus.
Ringi % max pulsisagedus	Praeguse ringi maksimaalse pulsisageduse keskmine protsent.
Viimase ringi pulss	Viimase lõpetatud ringi keskmine pulsisagedus.
Koorm.	Praeguse tegevuse treeningkoormus. Treeningkoormus on harjutusjärgne liigne hapniku tarbimine (EPOC), mis märgib treeningu intensiivsust.
Hingamissagedus	Hingamissagedus hingetõmmetena minutis (brpm).
Aeg tsoonis	Aeg igas pulsisageduse või energiatsoonis.

Lambid

Nimi	Kirjeldus
Aku laetuse tase	Jalgratta tulede järelejäänud aku tase.
Kiirenurga olek	Esitule kiirerežiim.
Valgusrežiim	Tulede võrgustiku konfiguratsioonirežiim.
Tuled ühendatud	Ühendatud tulede arv.

MTB jõudlus

Nimi	Kirjeldus
60 S SUJUVUS	Vooskoori 60 s liikumise keskmine.
60 S SÜDIKUS	Südikuseskoori 60 s liikumise keskmine.
Vool	Näitab, kui ühtlaselt säilitad kiirust ja sujuvust praeguse tegevuse pööretel.
Vastupidavus	Praeguse tegevuse raskustaseme näit kõrguse, kalde ja suuna kiire muutumise põhjal.
Ringi voog	Praeguse ringi üldine vooskoor.
Ringi südikus	Praeguse ringi üldine südikuseskoor.

Navigatsiooniväljad

Nimi	Kirjeldus
Jäänud tõus	Kui kasutad kõrgusesiht, siis trenni käigus või raja läbimisel järelejäänud tõus.
Tõusu Järgmise raja punktini	Jäänud tõus raja järgmise punktini.
Rajapunkti kaugus Jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.	Jäänud vahemaa järgmise punktini rajal.
Sihtpunkti asukoht	Sinu lõpliku sihtkoha asukoht.
Kaugus punktini	Järgmise punktini jäänud vahemaa.
Vahemaa sihtkohani	Lõpliku sihtkohani jäänud vahemaa. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kaugus järgmiseni	Jäänud vahemaa järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA sihtkohta	Eeldatav saabumise aeg lõplikus sihtkohas (vastavalt sihtkoha kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
ETA järgmisesse punkti	Eeldatav saabumise aeg järgmises teepunktis (vastavalt teepunkti kohalikule kellaajale). Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Kurss	Liikumise kurss.
Järgmine teepunkt	Järgmine teepunkt teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Sihtkohta jõudmise aeg	Eeldatav jäänud aeg lõpliku sihtkohani jõudmiseks. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg järgmiseni	Jäänud aeg järgmise teepunktini teekonnal. Andmete kuvamiseks pead olema navigatsioonirežiimis.
Aeg punkti	Jäänud aeg järgmise punktini.

Muud väljad

Nimi	Kirjeldus
Aku tase	Allesolev aku tase.
Kalorid	Põletatud kalorite arv.
GPS-i signaalitugevus	GPS-satelliidi signaali tugevus.
Ringid	Praeguse tegevuse lõpetatud ringide arv.
Seisundi hinnang	Soorituse tingimuste hinnanguline skoor on reaajas hinnang sinu sooritusvõimele.
Päikesetõus	Päikesetõusu aeg sinu GPS asukohas.
Päikeseloojang	Päikeseloojangu aeg sinu GPS asukohas.
Temperatuur	Õhutemperatuur. Kehatemperatuur võib temperatuuriandurit mõjutada.
Päeva aeg	Kellaaeg vastavalt sinu praegusele asukohale ja aja seadetele (vorming, ajavöönd, suveaeg).
24 tunni minimaalne temperatuur	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni minimaalne temperatuur.
24 tunni max temperatuur	Ühilduva temperatuurianduriga mõõdetud viimase 24 tunni maksimaalne temperatuur.

Energiaväljad

Nimi	Kirjeldus
%FTP	Jõu väljund funktsionaalse lävejõu protsendina.
3 s tasakaal	3 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
3 s energiaväljund	3-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
3s vatti/kg	3 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
10 s tasakaal	10 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
10 s energiaväljund	10-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
10s vatti/kg	10 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
30 s tasakaal	30 sekundilise liikumise keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
30 s energiaväljund	30-sekundilise liikumise keskmine energiaväljund.
30s vatti/kg	30 s liikumise keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Keskm. tasakaal	Praeguse tegevuse keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Keskmine energiaväljund	Praeguse tegevuse keskmine energiaväljund.
Keskmine vatti/kg	Keskmine energiaväljund vattidena kilogrammi kohta.
Tasakaal	Praegune vasak/parem jõu tasakaal.
Intensity Factor	Praeguse tegevuse Intensity Factor™.
Kilodžaul	Kogu sooritatud töö (energiaväljund) kilodžaulides.

Nimi	Kirjeldus
Ringi tasakaal	Praeguse ringi keskmine vasak/parem jõu tasakaal.
Ringi norm.energiaväljund	Praeguse ringi keskmine Normalized Power™.
Ringi energia	Praeguse ringi keskmine energiväljund.
Viimase ringi norm.energiaväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine Normalized Power.
Viimase ringi energiväljund	Viimase lõpetatud ringi keskmine energiväljund.
Ringi vatti/kg	Praeguse ringi keskmine energiväljund vattidena kilogrammi kohta.
Max. Lap Power	Praeguse ringi tipp energiväljund.
Max energiväljund	Praeguse tegevuse tipp energiväljund.
Normalized Power	Praeguse tegevuse Normalized Power.
Pedaali sujuvus	Sellega näidatakse sõitja pedaalide surumise jõu sujuvust iga pedaalitõuke kohta.
Võimsus	Rattasõit. Jõu väljund vattides.
Energiatsoon	Praegune energiväljundi vahemik (1 kuni 7), mis põhineb FTP-I või kohandatud seadetel.
Aeg tsoonis	Möödunud aeg igas pulsisageduse tsoonis.
Väändemomendi efektiivsus	Väntamise efektiivsuse mõõtmine.
Treeningu stressiskoor	Praeguse tegevuse Training Stress Score™.
Vatti/kg	Energiväljund vattidena kilogrammi kohta.

Nutikas treener

Nimi	Kirjeldus
Treeninguseadme juhtseadised	Siseruumi treeninguseadme trenni käigus rakendatud takistusjõud.

Kiiruse väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskmine kiirus	Praeguse tegevuse keskmine kiirus.
Ringi kiirus	Praeguse ringi keskmine kiirus.
Viimase ringi kiirus	Viimase lõpetatud ringi keskmine kiirus.
Max kiirus	Praeguse tegevuse maksimaalne kiirus.
Kiirus	Aktiivne liikumise kiirus.

Vastupidavuse väljad

Nimi	Kirjeldus
Vastupidavus	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus.
Hinnanguline vahemaa	Praeguse seisuga järelejäänud vastupidavus praeguse jõupingutustaseme juures.
Potentsiaalne	Järelejäänud potentsiaalne vastupidavus.
Ligikaudne aeg	Praeguse jõupingutustaseme juures järelejäänud vastupidavuse aeg.

Taimeri väljad

Nimi	Kirjeldus
Keskm. ringi aeg	Praeguse tegevuse keskmise ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Kulunud aeg	Kokku mõõdetud aeg. Näiteks, kui käivitad tegevuse taimer ja sõidad rattaga 10 minutit, siis peatad taimer 5 minutiks, käivitad uuesti taimer ja sõidad veel 20 minutit, on kulunud aeg 35 minutit.
Ringi aeg	Praeguse ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Viimase ringi aeg	Viimase lõpetatud ringi stopperiga mõõdetud aeg.
Taimer	Loendustaimer praegune aeg.
Järelejään. aeg	Aeg üksusest Virtual Partner ees- või tagapool.
LÕIGU AEG	Aeg, mis kulus võistlemisele sellel teelõigul praeguse tegevuse ajal.

Treeningud

Nimi	Kirjeldus
Kulutatavad kalolid	Trenni ajal kalorisihhi kasutamisel järelejäänud kalolid.
Ülejäänud vahemaa	Trenni ajal kaugusesihhi kasutamisel järelejäänud vahemaa.
Kestus	Praeguse trennietapi järelejäänud aeg.
Jäänud pulss	Trenni ajal pulsisageduse sihist üleval või allpool püsimine.
Primaarne siht	Treeningu ajal peamise trennietapi siht.
Järelejäänud kordused	Treeningu järelejäänud kordused.
Sekundaarne siht	Treeningu sekundaarse trennietapi siht.
Sammu pikkus	Treeningu praeguse etapi pikkus.
Kestus	Treeningu praeguse etapi möödunud aeg.
Järelejäänud aeg	Kui kasutad ajasihti, siis trenni käigus või rajal olles järelejäänud aeg.
Treeningu võrdlus	Graafik, mis võrdleb su praegust pingutust trennisihiga.
Treeningu samm	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
Rahuldav	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
Rahuldav	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 (FTP) hinnangulised väärtused 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
Rahuldav	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
Rahuldav	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 ümbermõõt

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

Rehvimõõt on märgitud mõlemale rehvi küljele. Saad mõõta oma ratta veljemõõtu või kasutada mõnda internetis saadaolevatest kalkulaatoritest.

