

**GARMIN**<sup>TM</sup>

**Kasutaja käsiraamat**

**EDGE<sup>®</sup> 605/705**

**GPS-seadmega ratta arvuti**



© 2008 Garmin Ltd. või selle tütarettevõtted

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street,

Olathe, Kansas 66062,

USA

Tel. (913) 397.8200 or

(800) 800.1020

Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House,

Hounsdown Business Park,

Southampton, Hampshire, SO40 9RB

UK

Tel. +44 (0) 870.8501241 (väljaspool

Suurbritanniat)

0808 2380000 (Suurbritannias)

Faks +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation

No. 68, Jangshu 2nd Road,

Shijr, Taipei County,

Taiwan

Tel. 886/2.2642.9199

Faks 886/2.2642.9099

Kõik õigused kaitstud. Käesoleva käsiraamatu ühtki osa ei tohi ilma Garmini eelneva kirjaliku loata ühelgi eesmärgil taastoota, paljundada, edastada, levitada, allalaidida ega salvestada ühelgi salvestuskandjal, kui siinses dokumendis pole teisti väljendatud. Garmin tagab siinkohal loa laadida kõvakettale või mõnele teisele elektroonilisele salvestuskandjale alla sinise käsiraamatu ühe koopia vaatamiseks ning printida käesoleva käsiraamatu ühe koopia või selle juurde kuuluvad parandused, kusjuures sinise käsiraamatu elektroonilisele või trükitud koopiale peab olema lisatud käesoleva autoriõiguse teksti täielik versioon ning lisaks sellele peab olema lisatud nõue, et käesoleva käsiraamatu või selle juurde kuuluvate paranduste igasugune volitamata äriiline levitamine on rangelt keelatud.

Käesolevas dokumendis sisalduvat informatsiooni võidakse muuta ilma eelneva etteteadmiseta. Garmin säilitab õiguse oma tooteid muuta või täiustada ning käsiraamatu sisu muuta ilma isikuid või ettevõtteid sellistest

muudatustest eelnevalt teavitamata. Käesoleva toote ja teiste Garmini toodete kasutamist ja toimimist puudutava informatsiooni värskendused ja lisainformatsioon on kättesaadavad Garmini koduleheküljel ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)).

Garmin® on Garmin Ltd. või selle tütar-ettevõtete kaubamärk, mis on registreeritud USA-s või teistes riikides. Garmin Training Center®, AutoPause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge™, Garmin Connect™, GSC™10, Dynastream™, ANT™, ja ANT+Sport™ on Garmini või selle tütar-ettevõtete kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma Garmini loata kasutada.

## Eessõna

Täname Sind Garmin® Edge®  
605/705 ratta arvuti ostmise eest.

**HOIATUS:** Pea alati enne treening-  
programmi alustamist või muutmist  
nõu oma arstiga. Jälgi alati toote  
karbis olevat *Tähtsate ohutusees-  
kirjade ja informatsiooni juhendi*  
hoiatusi ja muud olulist informat-  
siooni toote kohta.

### Toote registreerimine

Täida kohe täna online registreeri-  
miseleht, et saaksime Sind paremini  
toetada. Selleks mine aadressile  
<http://my.garmin.com>.

Hoia müügitsekk või selle koopia  
ohutus kohas alles.

### Garmini kontaktandmed

USA-s pöördu Garmin toote tugi-  
teenindusse esmaspäevast reedeni  
telefonil: (913) 397.8200 või (800)  
800.1020; või veebilehele

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).

Euroopas pöördu Garmin (Europe)  
Ltd. telefonil +44 (0) 870.8501241  
(väljaspool Suurbritanniat) või 0808  
2380000 (Suurbritannias).

### Tasuta Garmin tarkvara

Mine veebiaadressile

[www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge)

Garmin Connect™ veebipõhise tark-  
vara või Garmin Training Center®  
arvutitarkvara allalaadimiseks.

Kasuta seda tarkvara oma saavutatud  
tulemuste säilitamiseks ja analüüsi-  
miseks.

## SISUKORD

<b>Eessõna</b> .....	<b>i</b>	Samm9: Tasuta tarkvara allalaadimine.....	<b>9</b>
Toote registreerimine .....	<b>i</b>	Samm 10: Ajaloo teisaldamine arvutisse.....	<b>10</b>
Garmini kontaktandmed.....	<b>i</b>	<b>Kuhu minna</b> .....	<b>11</b>
Garmini tasuta tarkvara .....	<b>i</b>	Ajaloo järgimine.....	<b>11</b>
<b>Ettevalmistamine</b> .....	<b>1</b>	Salvestatud sõidud .....	<b>11</b>
Nupud.....	<b>1</b>	Tagasi algusesse.....	<b>12</b>
Edge'i lähtestamine.....	<b>2</b>	Kohtade leidmine.....	<b>12</b>
Edge'i taustavalgustus .....	<b>2</b>	Lemmikkohtade leidmine....	<b>12</b>
Ikoonid .....	<b>2</b>	Aadresside leidmine.....	<b>13</b>
Samm 1: Aku laadimine.....	<b>3</b>	Huvipunktide leidmine.....	<b>13</b>
Samm 2: Edge'i paigaldamine...	<b>4</b>	Navigeerimise lõpetamine.....	<b>13</b>
Samm 3: Edge'i sisselülitamine.	<b>6</b>	<b>Treening</b> .....	<b>14</b>
Samm 4: Satelliidisignaali de otsimine.....	<b>6</b>	Auto Pause® .....	<b>14</b>
Samm 5: Oma kodu asukoha salvestamine (lisavõimalus).....	<b>7</b>	Auto Lap®.....	<b>14</b>
Samm 6: andurite seadistamine (lisavõimalus).....	<b>7</b>	Alarmid.....	<b>16</b>
Samm 7: Profiilide seadmine....	<b>8</b>	Aja ja vahemaa alarmide kasutamine.....	<b>16</b>
Samm 8: Sõitma minek.....	<b>9</b>	Kiiruse alarmide kasutamine...	<b>17</b>
		Pulsisageduse alarmide kasutamine.....	<b>17</b>
		Kadentsi alarmide kasutamine	<b>18</b>
		Võimsuse alarmide kasutamine	<b>19</b>

Virtual Partner®.....	20	Võimsuse mõõtur.....	41
Treeningud: lihtne, intervall ja laiendatud.....	21	Võimsuse kalibreerimine...	41
Treeningute kasutamine.....	21	Võimsusvahemikud.....	41
Lihtsad treeningud.....	21	<b>Ajalugu.....</b>	<b>42</b>
Intervalltreeningud.....	22	Ajaloo vaatamine.....	42
Laiendatud treeningud.....	24	Ajaloo teisaldamine arvutisse..	43
Teekonnad.....	28	Ajaloo kustutamine.....	43
Teekondade loomine.....	28	<b>Andmehaldus.....</b>	<b>44</b>
Teekonna andmete lehekülg	29	Failide laadimine.....	44
<b>Kaardi kasutamine.....</b>	<b>31</b>	Samm 1: MicroSD-kaardi paigaldamine (lisavarustus).....	44
Asukohtade märgistamine ja leidmine.....	31	Samm 2: USB kaabli ühendamine.....	45
Satelliitide lehekülg.....	32	Samm 3: Failide teisaldamine arvutisse..	45
GPS-ist.....	33	Samm 4: USB-kaabli välja- võtmine ja lahtiühendamine.....	45
<b>Lisatarvikute kasutamine... </b>	<b>34</b>	Garmini kaustad.....	46
Pulsisageduse mõõtur.....	34	Failide kustutamine.....	46
Pulsisagedusalad.....	35	Failide teisaldamine teise Edge'i (ainult 705 puhul)....	46
Pulsisageduse mõõturi patarei.....	37		
GSC 10 .....	37		
Kadentsiga treening.....	40		
GSC 10 patarei.....	40		

<b>Seadistused.....</b>	<b>47</b>	<b>Lisa.....</b>	<b>58</b>
Kohandatud väljad.....	47	Täiendavad lisatarvikud.....	58
Edge'i väljad.....	48	Informatsioon aku kohta.....	58
Süsteem.....	53	Pulsisageduse mõõturi	
Kaart.....	53	patarei.....	58
Teekondade loomine.....	54	GSC 10 patarei.....	59
Auto / mootorratta		Tehnilised andmed.....	60
seadistused.....	54	Edge.....	60
Jalgratta ja jalakäija		Jalgratta paigaldusliitmik..	60
seadistused.....	54	Pulsisageduse mõõtur.....	61
Profiil ja vahemikud.....	54	GSC 10.....	61
Kasutaja ja jalgratta profiilid	54	Baromeetriline kõrgusmõõtur..	62
Kiiruse vahemikud.....	54	Kummi suurus ja übermõõt..	62
Pulsisageduse ja võimsuse		Vastavusdeklaratsioon.....	64
vahemikud (Edge 705)...	55	Veatsing.....	65
Ekraan.....	55		
Ühikud ja kellaageg.....	55	<b>Indeks.....</b>	<b>67</b>
Andmete salvestamine.....	56		
ANT + Sport.....	57		
Lisatarvikud.....	57		
Andmete vastuvõtmine ja			
edastamine.....	57		

## ETTEVALMISTUS

## Nupud


 **power** 

- Vajuta ja hoida all Edge'i sisse- ja väljalülitamiseks.
- Vajuta korraks taustavalgustuse sisse- ja väljalülitamiseks.

 **mode** (režiim)

- Vajuta eelmisele leheküljele liikumiseks.
- Vajuta ja hoida all jalgratta profiilide vahetamiseks.

 **reset/lap** (lähtestamine/ring)

- Vajuta ja hoida taimeri lähtestamiseks.
- Vajuta uue ringi loomiseks.

 **thumb stick / enter**  
(reguleerimisnupp/kinnitamine)

- Liiguta reguleerimisnupp menüüdes, valikutes ja väljadel liikumiseks.
- Vajuta reguleerimisnupu valiku tegemiseks ja teadete kinnitamiseks.

### **start/stop**

(käivitamine / peatamine)

Vajuta taimerit käivitamiseks/ peatamiseks.

### **menu** (menüü)

- Vajuta menüü avamiseks.
- Vajuta ja hoida all Edge'i nuppude lukustamiseks / lukustusest avamiseks.


### **in/out** (lähemale/kaugemale)

- Vajuta kaardi ja kõrgusmõõduri lehel lähemale ja kaugemale suumiseks.

## Edge'i lähtestamine

Kui Edge on lukustatud / blokeeritud, vajuta üheaegselt **mode** ja **reset/lap** Edge'i lähtestamiseks. Ühtki seadistust ega andmeid sellega ei kustutata.

## Edge'i taustavalgustus

Vajuta  taustavalgustuse sisselülitamiseks. Taustavalgustuse tugevust reguleeri reguleerimisnupuga.

## Ikoonid

	Aku laetuse tase
	Aku laeb
	Tühjale satelliidi ikoonile ilmub satelliidisignaali edastusvõtmisel 3D
	Pulsiandur töötab
	Kadentsi andur töötab
	Võimsuse andur töötab
	Klahvilukk on käivitatud



## Samm 1: Aku laadimine

**HOIATUS:** Käesolevas tootes on liitiumioonaku. Loe toote karbis olevast *Tähtsatest ohutus- ja tooteinformatsiooni juhistest* aku ohutust puudutava kohta.

Edge saab toite sisseehitatud liitiumioonakult, mida saad laadida tootega kaasasoleva vahelduvvoolu laadijaga. Edge'i saad laadida ka USB-kaabli abil arvutiga. Lae Edge'i vähemalt kolm tundi enne kasutamist.



**MÄRKUS:** Korrosiooni tekkimise vältimiseks kui-  
vata hoolikalt mini-USB  
port, ilmastikukaitse ja  
ümbrus enne laadimist või  
ühendamist arvuti külge.



**SOOVITUS:** Edge ei lae, kui  
välistemperatuur on vahemi-  
kust 0°C–50°C väljaspool.

### Edge'i laadimiseks:

1. Lükka Edge'i tagaküljel ilmas-  
tikukate mini-USB pordilt üles.
2. Pane vahelduvvoolu või USB  
kaabli mini-USB ots mini-USB  
porti Edge'i tagaküljel.



3. Pane teine ots standardsesse pistikupessa (vahelduvvool) või arvuti USB porti.

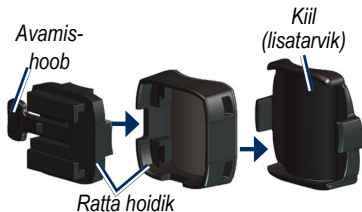
Täislaetud aku töötab umbes 15 tundi, enne kui seda on uuesti vaja laadida. Lisainformatsiooni aku kohta vaata lk 60.

## Samm 2: Edge'i paigaldamine

GPS-i parimaks vastuvõtuks aseta ratta hoidik nii, et Edge'i esikülj oleks suunatud taeva poole. Hoidikut saad paigaldada raami või lenkstangi külge. Raamile paigaldamine (näidatud joonisel) tagab tugevama kinnituse. Parema vaatenurga tagamiseks tuleb kasutada lisakiilu.

### Edge'i paigaldamiseks ratta raamile:

1. Aseta kiil ratta raamile ja seejärel pane ratta hoidik kiilu peale. Jälgi, et vabastushoob oleks vasakul.

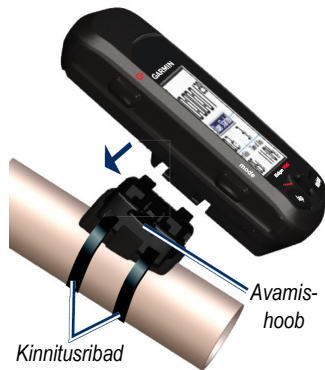


**Horisontaalitorude puhul:** Eralda ja eemalda hoidiku pealmine osa, pööra seda 90 kraadi ja asetage kohale. Jätka sammust 2.

**Väiksemate kui 25,4 mm läbimõõduga torude puhul:** Pane hoidiku alla täiendav kummipolster, et toru läbimõõtu suurendada. Kummipolster hoiab ära ka hoidiku libisemise. Jätka sammust 2.

4. Kinnita ratta hoidik korralikult kahe kinnitusribaga. Jälgi, et kinnitusribad läbiksid hoidiku mõlemat poolt.

2. Joonda Edge ratta hoidikuga nii, et Edge oleks paralleelne raamiga.



3. Libista Edge'i vasakule, kuni see kohale klõpsatab.




Horisontaalitorule paigaldatud  
Edge'i ülaltvaade

### Edge'i äravõtmiseks:

Vajuta avamishooba ja libista Edge'i paremale.

### Samm 3: Edge'i sisselülitamine

Vajuta ja hoia all  Edge'i sisselülitamiseks. Järgi ekraanil ilmuvaid konfigureerimisjuhiseid.

### Samm 4: Satelliidi-signaalide otsimine

Enne Edge'i kasutamist pead leidma GPS satelliidisignaale. Signaalide otsimine võib aega võtta 30–60 sekundit.

1. Mine õue avarale alale. Parima vastuvõtu tagamiseks jälgi, et Edge'i esikülg oleks suunatud taeva poole.
2. Oota, kuni Edge satelliite otsib. Seisa paigal ja ära alusta liikumist enne, kui kuvatakse satelliidi kindlaks määramise lehekülge.





**MÄRKUS:** Teavet GPS vastuvõtja väljalülitamise ja Edge'i kasutamise kohta siseruumides vaata lk 53.

## Samm 5: Oma kodu asukoha salvestamine (lisavõimalus)

Kodu asukohaks võid seada sellise koha, kuhu kõige sagedamini tagasi tuled.

1. Vajuta **menu** > vali **Where To > Find Places > Favorites > Go Home**.
2. Järgi ekraanil kuvatavaid juhi-seid.

## Samm 6: Andurite seadistamine (lisavõimalus)

Kui Sinu Edge'il on ka pulsisageduse mõõtur või GSC™ 10 kiiruse ja kadentsi andur, on ANT + Sport™ andurid juba Edge'iga ühildatud. Vajuta **menu**,  ja  ikoonid lõpetavad vilkumise, kui andurid on ühildatud. Kui otsid lisatarvikud eraldi, vaata lk 57. Pulsisageduse mõõ- turi kohta vaata teavet lk 34. GSC 10 kasutusjuhiseid vaata lk 37.

## Samm 7: Profiilide seadmine

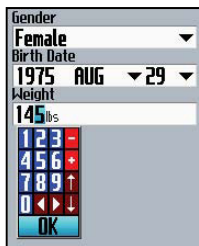
Edge kasutab täpsete sõiduandmete arvutamiseks informatsiooni, mida sisestad enda ja oma ratta kohta.

### Kasutaja profiili seadmiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Profile & Zones** > **User Profile**.
2. Sisesta oma sugu, sünnikuu-päev ja kaal.



**SOOVITUS:** Kui oled lõpetanud valikute tegemise või väärtuste sisestamise Edge'i, vajuta **mode** väljalt või leheküljelt lahkumiseks.



*Kasuta reguleerimisnuppu väljal väärtuste muutmiseks.*

### Jalgratta profiili seadmiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Profile & Zones** > **User Profile**.



2. Vali jalgratta profiil. Seada saab kuni kolm profiili.
3. Sisesta ratta andmed.
4. (Ainult Edge 705) GSC 10 kiiruse ja kadentsi anduri olemasolu korral vali **Cadence** märkeruut. Võimsusmooturi olemasolu korral vali **Power** märkeruut. Lisainformatsiooni tarvikute kohta vaata lk 34–41.
5. **Wheel Size** väljal vali **Auto**, et GSC 10 tuvastaks automaatselt ratta kummi suuruse GPS andmeid kasutades või vali **Custom**, et sisestada ratta suurus. Tabelit suuruste ja übermõõtude kohta vaata lk 62.

## Samm 8: Sõitma minek

1. Vajuta **mode** rattakompuutri lehekülje vaatamiseks.
2. Vajuta **start** taimer käivitamiseks.
3. Pärast sõidu lõpetamist vajuta **stop**.
4. Vajuta ja hoi a all **lap/reset**, et salvestada oma sõidu andmed ja lähtestada taimer.

## Samm 9: Tasuta tarkvara allalaadimine

1. Mine leheküljele [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).
2. Järgi ekraanil esitatavaid juhiseid Garmin Training Centeri või Garmin Connecti allalaadimiseks.

## **Samm 10: Ajaloo teisaldamine arvutisse**

1. Pane USB kaabli väike ots mini-USB porti, mis asub Edge'i tagaküljel (ilmastikukatte all).
2. Ühenda USB kaabli suurem ots vabasse USB porti arvutil.
3. Ava Garmin Connect või Garmin Training Center. Järgi üleslaadimise juhiseid, mis on tarkvaraga kaasas.



## KUHU MINNA

Kasuta Where To valikut, et navigeerida ajaloost või välistest allikastest pärinevatel sõiduteekondadel, tagasi algpunkti, lemmikteekondadele ja huvipunktidesse.




---

**MÄRKUS:** Praeguse sõidu salvestamiseks Edge'i ajalukku peate käivitama taimerit.

---

## Ajaloo järgimine

Navigeerida on võimalik ükskõik millisel Edge'i ajalukku salvestatud rattasõidu teekonnal.

1. Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Follow History**.
2. Vali loendist sõit. Edge kalkuleerib teekonna, sealhulgas suuna Sinu praegusest asukohast sõidu algpunkti.

## Salvestatud sõidud

Navigeerida võid ka sõiduteekonnal, mis on üleslaaditud Edge'i välisallikast. Näiteks kui oled leidnud internetist või mõne teise Edge'i omaniku loodud vahva teekonna.




---

**MÄRKUS:** Raja või teekonna failid tuleb salvestada laiendiga \*.gpx.

---

1. Lae \*.gpx fail üles Garmin /GPX kausta oma Edge'i mälusse. Lisainformatsiooni failide Edge'i üleslaadimise kohta vaata lk 44–46.
2. Vajuta menu > vali **Where To** > **Saved Rides**.
3. Vali loendist vastav sõit.

## Tagasi algusesse



**MÄRKUS:** Tagasi algusesse valiku kasutamiseks pead käivitama taimeri.

Kui oled jõudnud sihtpunkti või lõpetanud oma sõidu, vajuta **menu** > **Where To** > **Back To Start**. Edge navigeerib Su tagasi sõidu algpunkti.

## Kohtade leidmine

Salvestatud teekonnapunkte (asukohti) ja viimaseid otsinguid saad otsida lemmikkohtade valiku hulgast. Lisa-võimalusena pakutavate kaardiandmete põhjal saad kohti otsida ka aadresside ja huvipunktide järgi.

### Lemmikkohtade leidmine

#### Kodu asukohta minek

Kui Sa pole oma kodu asukohta salvestanud, mine lk 7. Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Find Places** > **Favorites** > **Go Home**. Edge kalkuleerib automaatselt tee koju.

## Viimased otsingud

Edge säilitab viimased 50 otsingut. Kõige viimasena vaadatud asukohad kuvatakse loendi ülalosas. Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Find Places** > **Favorites** > **Recent Finds**.



**MÄRKUS:** Viimaseid otsinguid on võimalik salvestada, korrigeerida ja kustutada.

## Lemmikkohad

1. Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Find Places** > **Favorites** > **My Favorites**.



**SOOVITUS:** Kasuta ekraanil olevat klaviatuuri otsingu kitsendamiseks. Vali **OK** terve loendi vaatamiseks.

2. Vali loendist koht.
3. Vali **Go To**.

### Oma lemmikkohtade korrigeerimine

1. Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Find Places** > **Favorites** > **My Favorites**.
2. Vali loendist koht.
3. Korrigeeri informatsiooni nii nagu vaja.
4. Vajuta väljumiseks **mode**.




---

**MÄRKUS:** Muudatused salvestatakse leheküljelt väljumisel automaatselt.

---

### Oma lemmikkohtade kustutamine

1. Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Find Places** > **Favorites** > **My Favorites**.
2. Vali **Delete**.
3. Vali valiku kinnitamiseks **Yes**.

### Addressi leidmine

1. Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Find Places** > **Addresses**.
2. Sisesta riik, linn või sihtnumber, tänava nimi ning maja number.
3. Vali vastuste loendist aadress.
4. Vali **Go To**.

### Huvipunktide leidmine

1. Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Find Places**.
2. Vali kategooria ja vajaduse korral alamkategooria.
3. Vali loendist koht.
4. Vali **Go To**.

### Navigeerimise lõpetamine

Vajuta **menu** > vali **Where To** > **Stop Navigation**.

## TREENING

Edge pakub erinevaid treeninguvõimalusi ja liseseadistusi. Kasuta oma Edge'i eesmärkide ja alarmide seadmiseks, treeni koos virtuaalse kaaslasega Virtual Partner®, programmeeri treeninguid ja planeeri olemasoleval ajalool põhinevaid sõiduteekondi.

### AutoPause®

Sul on võimalik seada Edge'i taimerit sõidu ajal peatama, kui lõpetad liikumise või kui kiirus langeb allapoole kindlaks määratud väärtust. See seadistus on kasulik siis, kui teekonnal tuleb ette valgusfoore või teisi kohti, kus pead kiiruse maha võtma või peatuma.

Kui lülitad Auto Pause'i sisse, säilitab Edge peatatud aja seisuajana (Rest Time) ja seistud vahemaa seisuvahe- maana (Rest Distance). Nende andme- väljade lisamise kohta kohandatud leheküljele vaata lk 47.



**MÄRKUS:** Auto Pause'i seisuajaga ja -vahemaad ei salvestata ajalukku.

### Auto Lap®

Auto Lapi saad kasutada ringi auto- maatseks märkimiseks teatud asukohas või pärast teatud vahemaa läbimist. See seadistus on kasulik oma tegevuse võrdlemiseks sõidu erinevates osades (näiteks iga 10 miili või suuremate mäkketõusude järel).

#### Auto Pause'i/Lapi seadmiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Auto Pause/Lap**.
2. Väljal **Auto Timer Pause** vali **When Stopped** või **Custom Speed** väärtuse sisesta- miseks.



3. **Auto Lap Trigger** väljal vali **By Distance** väärtuse sisestamiseks või **By Position** valiku tegemiseks:

- **Lap Press Only** – käivitab ringiloenduri iga kord, kui vajutad **lap**, ning alati, kui läbid ükskõik millist neist asukohtadest uuesti.
- **Start And Lap**– käivitab ringiloenduri GPS asukohas, kus vajutad **start** ja kõikides asukohtades sõidu ajal, kus vajutasid **lap**.

- **Mark And Lap** – käivitab ringiloenduri enne sõitu märgitud erilises GPS asukohas ja igas kohas sõidu ajal, kus vajutasid **lap**.




---

**MÄRKUS:** Sõidu ajal kasuta ringide käivitamiseks teekonnal märgitud kõikides asukohapunktides valikut **By Position**.

---

## Alarmid

Edge'i alarme kasuta teatud aja, vahemaa, kiiruse, pulsisageduse, kadentsi ja võimsuse eesmärkide poole treenimiseks.

### Aja ja vahemaa alarmid

Aja ja vahemaa alarmid on kasulikud pikkade treeningute puhul, kui soovid harjutada teatud aja jooksul või teatud vahemaa läbimist. Kui jõuad eesmärgini, kõlab Edge'ist piiks ja ekraanil kuvatakse teade.

### Aja või vahemaa alarmi seadmiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Alerts** > **Time/Dis Alert**.



2. Vali **Time Alert** väljal **Once** või **Repeat**.
3. Sisesta aeg **Alert At** väljale.



4. Vali **Distance Alert** väljal **Once** või **Repeat**.
5. Sisesta vahemaa **Alert At** väljale.

## Kiiruse alarmide kasutamine

Kiiruse alarmid teavitavad sellest, kui ületad sõitmise ajal seatud kiirusväärtust või kui kiirus langeb alla selle. Kiiruse alarm võimaldab kasutada Edge'i salvestatud kiirusvahemikke. Lisainformatsiooni kiiruse vahemike kohta vaata lk 54.

### Kiiruse alarmi seadmiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Alerts** > **Speed Alert**.
2. Vali **Fast Speed Alert** väljal kiiruse vahemik või vali **Custom** oma alarmi väärtuse sisestamiseks.



3. Korda sama **Slow Speed Alert** väljal.

## Pulsisageduse alarmide kasutamine



**MÄRKUS:** Pulsisageduse alarmide kasutamiseks peab olema Edge 705 ja pulsisageduse mõõtur.

Pulsisageduse alarm teavitab sellest, kui pulsisagedus ületab või langeb allapoole teatud südamelöökide arvu minutis. Pulsisageduse alarm teavitab ka sellest, kui südamelöökide sagedus ületab või langeb allapoole teatud

## TREENING

löökide vahemikku – südamelöökide hulk minutis. Viis üldtunnustatud pulsisagedusala aitavad määrata treeningu intensiivsust. Lisainformatsiooni pulsisagedusalade vahemike kohta vaata lk 35.

### Pulsisageduse alarmi seadmiseks:

2. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Alerts** > **HR Alert**.
3. Vali **Max HR Alert** väljal vahemik või vali **Custom** oma alarmi väärtuse määramiseks. Maksimaalne lubatud väärtus on 235 lööki minutis.

Max HR Alert:  
Zone 5  
Alert Above:  
185rpm  
Min HR Alert:  
Custom  
Alert Below:  
70rpm

1. Korda sama **Min HR Alert** väljal. Minimaalne lubatud väärtus on 35 lööki minutis.



---

**MÄRKUS:** Sisestades kohandatud südamelöögi väärtusi, pead minimaalse ja maksimaalse alarmi seadma vähemalt 5 löögi erinevusega.

---

### Kadentsi alarmide kasutamine



---

**MÄRKUS:** Kadentsi alarmide kasutamiseks peab olema Edge 705 ja GSC 10.

---

Kadentsi alarm teavitab sellest, kui kadents ületab või satub allapoole vända pöörete määratud arvu minuti kohta (rpm). Lisainformatsiooni kadentsiga treeningute kohta vaata lk 40.



**Kadentsi alarmi seadmiseks:**

2. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Alerts** > **Cadence Alert**.
3. Vali **Fast Cadence Alert** väljal **On**.
4. Sisesta väärtus **Alert Above** väljal. Maksimaalne lubatud väärtus on 255.

Fast Cadence Alert:	On
Alert Above:	150 rpm
Slow Cadence Alert:	On
Alert Below:	50 rpm

1. Korda sama **Slow Cadence Alert** väljal. Siin on minimaalne lubatud väärtus 0.

## Võimsuse alarmide kasutamine



**MÄRKUS:** Võimsuse alarmide kasutamiseks peab olema Edge 705 ja vahendaja võimsuse mõõtur.

Võimsuse alarm teavitab sellest, kui võimsuse tase ületab või langeb allapoole määratud väärtust vattides või tegevuse algvõimsuse %. Lisainformatsiooni vahendaja võimsuse mõõture kasutamise kohta vaata lk 41.

### Võimsusalarmi seadmiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Alerts** > **Power Alert**.
2. Vali **Max PWR Alert** väljal vahemik või vali **Custom** oma alarmi väärtuse määramiseks.



3. Korda sama Min **PWR Alert** väljal.

## Virtual Partner®

Virtual Partner on ainulaadne tööriist, mis on ettenähtud kaasa aitama treenimise eesmärkide täitmisel. Virtual Partner võistleb Sinuga lihtsatel treeningutel ja teekondadel.

### Virtual Partner'i andmete vaatamiseks:

1. Sea lihtne treening või teekond.
2. Vajuta **start**.
3. Vajuta **enter** Virtual Partner'i andmete vaatamiseks.

Time		00:08:45
Speed	20.2 <sub>mi</sub>	Distance 3.2 <sub>mi</sub>
		Virtuaalne partner Sina.
Dist Behind	0.17 <sub>mi</sub>	

Virtuaalse partneri väljalülitamiseks:

Vajuta **menu** > vali **Training** > **Virtual Partner** > **Off**.

## Treeningud: lihtne, intervall ja laiendatud

Vajuta **menu** > vali **Training** > **Workouts** endale õige treeningu valimiseks.

Lihtne ja intervalltreening vahetatakse iga kord, kui lood sama tüüpi treeningu. Laiendatud treeninguid on võimalik salvestada ja korrigeerida. Informatsiooni treeningute edastamise kohta Edge'ist vaata lk 9–10.

### *Treeningute kasutamine*

Treeningu ajal vajuta **mode** treeningu andmete lehekülje vaatamiseks. Kui oled kõik treeningu etapid läbinud, kuvatakse teade „Workout Finished” (treening lõppenud).

### Treeningu varem lõpetamiseks:

Vajuta **menu** > vali **Training** > **Stop Workout**.

### Intervall- või laiendatud treeningu varem lõpetamiseks:

Vajuta **lap/reset** nuppu.

### *Lihtsad treeningud*

Lihtsateks treeninguteks sisesta aeg, vahemaa või sammude arv ning Edge kuvab virtuaalset partnerit eesmärkide saavutamisele kaasaaitamiseks. Oma Edge'iga saad hõlpsasti seada ühe järgmistest lihtsatest treeningutest:

- Vahemaa ja aeg
- Aeg ja kiirus
- Vahemaa ja kiirus

### Lihtsa treeningu seadmiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Workouts** > **Simple Workouts**.
2. Vali lihtsa treeningu tüüp.
3. Sisesta väärtused esimesele ja teisele väljale. Kolmanda välja väärtuse kalkuleerib Edge.
4. Vali **Done**.



5. Vajuta **start**.

### Intervalltreeningud

Edge'iga on võimalik luua intervalltreeninguid järgmiste kriteeriumide alusel:

- Teatud vahemaa läbisõitmine ja teatud aeg puhkust.
- Teatud vahemaa läbisõitmine ja teatud vahemaa puhkust.
- Teatud aja jooksul sõitmine ja teatud aeg puhkust.
- Teatud aja jooksul sõitmine ja teatud vahemaa puhkust.

### Intervalltreeningu loomiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Workouts** > **Interval**.
2. Vali intervalltreeningu tüüp.

2. Vali intervalltreeningu tüüp.
3. Sisesta vahemaa või aja väärtus vastavatele väljadele.
4. Reps väljal sisesta aja hulk, mille jooksul soovid igat intervalli korrata.
5. Vali **Warmup & Cooldown** (lisavõimalus).
6. Vali **Done**.

Distance:  
10.00<sup>m</sup>

Rest Time:  
00:01:00

Reps:  
6

Warmup & Cooldown

Done?

7. Vajuta **start**.

Kui valisid **Warmup & Cooldown**, vajuta lap soojendusringi lõpetamisel, et alustada esimest intervalli. Viimase intervalli lõpus alustab Edge automaatselt jahutusringi. Kui oled jahutuse lõpetanud, vajuta **lap** treeningu lõpetamiseks.

Iga ringi lõpetamisel kõlab alarm ja kuvatakse teade, lugedes tagurpidi aega uue ringi alguseni. Etapi varem lõpetamiseks võid vajutada **lap** ükskõik millal intervalltreeningu ajal.

### **Laiendatud treeningud**

Loo ja salvesta Edge'iga laiendatud treeninguid, mis sisaldavad eesmäärke iga treeningetapi kohta ning erinevaid vahemaid, aegu ja puhkeringe. Pärast treeningu loomist ja salvestamist võid kasutada Garmin Training Centerit või Garmin Connecti treeningu planeerimiseks teatud päevale. Treeninguid on võimalik ette planeerida ja neid Edge'i salvestada.

### **Laiendatud treeningute loomine**

Garmin soovib treeningute loomiseks ja nende teisaldamiseks Edge'i kasutada Garmin Training Centerit või Garmin Connecti. Siiski on võimalik laiendatud treeninguid luua ja salvestada otse Edge'i. Sel juhul ei ole võimalik kasutada Edge'i treeningute planeerimisvõimalust; selleks pead kasutama Garmin Training Centerit või Garmin Connecti.



---

**MÄRKUS:** Kui lood treeningu Edge'i, teisalda see Garmin Training Centerisse või Garmin Connecti. Vastasel korral kirjutatakse treening üle, kui laed treeninguid Edge'i.

---

## Laiendatud treeningu loomiseks Edge'iga:

- Vajuta **menu** > vali **Training** > **Workouts** > **Advanced** > **<Create New>**.
- Sisesta ülemisele väljale treeningut iseloomustav nimi (näiteks, 40KHILLS).
- Vali **1. Open No Target** > **Edit Step**.

<b>Duration</b>	<b>Open</b>
<b>Until Lap Is Pressed</b>	
<b>Target</b>	<b>Speed</b>
	<b>Climb 4</b>
<b>From</b>	<b>2.40%</b>
<b>To</b>	<b>3.00%</b>
<b>Rest Lap</b>	<b>Yes</b>

- Vali **Duration** väljal etapi kestmise aeg. Kui valid **Open**, saad etapi lõpetada treeningu ajal, kui vajutad lap.

- Vali **Target** väljal etapi eesmärk (**Speed** (kiirus), **Heart Rate** (pulsisagedus), **Cadence** (kadents), **Power** (võimsus) või **None** (mitte midagi)).



**MÄRKUS:** Pulsisageduse, kadentsi ja võimsuse eesmärgid on võimalikud ainult Edge 705 puhul.

- (Lisavõimalus) Vali eesmärk ja vahemik. Näiteks kui eesmärk on pulsisagedus, vali pulsisagedusala või sisesta kohandatud vahemik.
- Puhkeringi olemasolu korral vali **Yes** väljal **Rest Lap**.
- Jätkamiseks vajuta **mode**.
- Järgmise etapi sisestamiseks vali **<Add New Step>**. Seejärel korda samme 4–8.

### Etappide kordamiseks:

1. Vali **<Add New Step>**.
2. Vali **Duration** väljal **Repeat**.
3. Vali **Back To Step** väljal etapp, mida soovid korrata.
4. Sisesta **Number Of Reps** väljale korduste arv.

Duration	Repeat
Back To Step	2
Number Of Reps	4

5. Jätkamiseks vajuta **mode**.

### Laiendatud treeningu alustamine

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Workouts** > **Advanced**.
2. Vali treening.
3. Vali **Do Workout**.
4. Vajuta **start**.



**MÄRKUS:** Vajuta **enter** täiendavate andmete vaatamiseks.

Time	
00:08:49	
Speed	Distance
9.5 <sub>m</sub> <sup>h</sup>	2.0 <sub>i</sub> <sup>m</sup>
Bike Until HR > 150bpm	
132 <sub>m</sub> <sup>bpm</sup>	
HR Zone 4	
3.2	



Pärast laiendatud treeningu alustamist kuvab Edge igat treeningetappi, kaasa arvatud etapi nime, eesmärgi (olemas-olu korral) ja treeningu hetke andmeid. Helialarm annab märku treeningetapi peatsest lõppemisest. Kuvatakse teadet, millele loetakse tagurpidi aega, mis on jäänud uue etapi alguseni. Etapi varem lõpetamiseks vajuta **lap** ükskõik millal laiendatud treeningu ajal.

## Laiendatud treeningute muutmine

Treeninguid saad muuta Garmin Training Centeris või Garmin Connectis. Kui muudad treeninguid Edge'is, võivad muudatused olla ajutised. Garmin Training Center või Garmin Connect toimivad laiendatud treeningute „põhiloendina”: muutes treeningut Edge'is, kirjutatakse muudatused üle, kui järgmisel korral teisaldad treeninguid Garmin Training Centerist või Garmin Connectist. Treeningute lõplikuks muutmiseks tee

Treeningute lõplikuks muutmiseks tee parandused Garmin Training Centeris või Garmin Connectis ja seejärel teisalda need Edge'i.

## Laiendatud treeningu muutmiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Workouts** > **Advanced**.
2. Vali treening.
3. Vali **Edit Workout**.
4. Vali etapp.
5. Vali **Edit Step**.
6. Tee vajalikud muudatused ja vajuta jätkamiseks **mode**.
7. Väljumiseks vajuta **mode**.

### Laiendatud treeningu kustutamiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Workouts** > **Advanced**.
2. Vali treening.
3. Vali **Delete Workout** > **Yes**.

### Teekonnad

Teine viis Edge'i kasutamiseks kohandatud treeninguteks on luua ja muuta teekondi eelnevalt salvestatud tegevuse põhjal. Võimalik on järgida teekonda eelnevalt seatud eesmärkide saavutamiseks või nende ületamiseks. Teekondadega treeningul võid võistelda ka virtuaalse partneriga. Virtuaalse partneri sisselülitamise kohta vaata lk 20.

### Teekondade loomine

Garmin soovib teekondade ja teekonnapunktide loomiseks kasutada Garmin Training Centerit või Garmin Connecti. Seejärel saad need teisaldada Edge'i.

Teekonda on võimalik luua ka (ilma teekonnapunktideta) Edge'is.

### Teekonna loomiseks Edge'iga:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Courses** > **<Create New>**.
2. Vali sõitude loendist üks eelmine sõit, millele teekond rajada.
3. Sisesta teekonda iseloomustav nimi ülemisele väljale (näiteks 44KTT).
4. Väljumiseks vajuta **exit**.

## Teekonnapunktide lisamine

Sul on võimalik märgistada teekonnal punkte, mida soovid meelde jätta, näiteks veetõkked või vahemaa eesmärgid. Teekonnale punktide lisamiseks pead kasutama Garmin Training Centerit või Garmin Connecti.

### Teekonna alustamiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Courses**.
2. Vali loendist teekond.
3. Vali **Do Course**.
4. Vajuta **start**. Ajalugu salvestatakse isegi juhul, kui Sa ei viibi teel. Lõpetamisel kuvatakse teade „Course Complete” (teekond valmis).

## Teekonna andmete lehekülj

Time <b>00:01:00</b>	
Speed <b>10.9</b> m/h	Distance <b>17</b> ft
Dist to Crs <b>1.07</b> m	Time To Crs <b>3:26</b>
Dist To Go <b>5.18</b> m	Goal Time <b>32:02</b>

Vajuta teekonna leheküljel **mode** ja **enter** täiendavate teekonna andmete vaatamiseks, sealhulgas teekonna kaarti, kõrguste graafikut, kompassi lehekülge ja virtuaalse partneri andmeid.

### Teekonnavälised valikud

Võimalik on lisada soojendus enne teekonna alustamist. Vajuta **start** teekonna alustamiseks ja seejärel tee soojendus nagu tavaliselt. Soojenduse ajal ole teest eemal. Kui oled valmis alustama, mine tee suunas. Kui viibid

## TREENING

---

mõnel teekonna osal, kuvab Edge teadet „On Course” (teel).



---

**MÄRKUS:** Niipea, kui vajutad **start**, alustab virtuaalne partner teekonda ega oota, millal lõpetad soojenduse tegemise.

---

Kui viibid teelt eemal, kuvab Edge teadet „Off Course” (teelt eemal). Kasuta kompassi lehekülge või kaardi lehekülge tee leidmiseks oma teekonna juurde.

### Teekonna lõpetamiseks käsitsi:

Vajuta **menu** > vali **Training** > **Stop Course**.

### Teekonna nime muutmiseks:

3. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Courses**.
4. Vali teekond, mida soovid muuta.
5. Vali **Edit Course**.

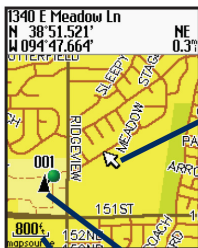
1. Muuda teekonna nimi.
2. Väljumiseks vajuta **mode**.

### Teekonna kustutamiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Training** > **Courses**.
2. Vali teekond, mida soovid kustutada.
3. Vali **Delete Course**.
4. Vali **Yes** teekonna kustutamiseks.
5. Väljumiseks vajuta **mode**.

## KAARDI KASUTAMINE

Kaardi lehekülje vaatamiseks vajuta **mode**. Kui käivitad taimeri ja alustad liikumist, ilmub kaardile peenike täppidest koosnev joon, mis näitab täpselt Sinu liikumisteed. Täppidest koosnevat joont nimetatakse rajaks. Vajuta **in/out** kaardil lähemale ja kaugemale suumimiseks. Liiguta reguleerimisnuppu täiendavate asukoha andmete vaatamiseks. Kaardi leheküljele saad lisada ka kohandatud välju. Vaata lk 47.



## Asukohtade märkimine ja leidmine

Asukoht on teekonnapunkt kaardil, mille saad salvestada lemmikohana (Favorite). Kui soovid maastikumärke meelde jätta või teatud punkti tagasi tulla, märgi punkt kaardile. Asukoht ilmub kaardile nime ja sümboliga. Nii saad leida, vaadata ja kohtadesse tagasi tulla igal ajal.

### Hetke asukoha märkimiseks:

1. Mine kohta, kus soovid asukoha märgistada.
2. Vajuta **menu** > **Save Location**.
3. Vali sümbol ja sisesta iseloomustav nimi.
4. Tee vajaduse korral teised muudatused ja vali **OK**.

### Teatud asukoha märgistamiseks koordinaatidega:

1. Vajuta **menu** > **Save Location**.
2. Kasuta koordinaatide ja kõrguste sisestamiseks ekraanil olevat klahvistikku.
3. Tee vajaduse korral teised muudatused ja vali **OK**.

### Asukoha märkimiseks kaardil:

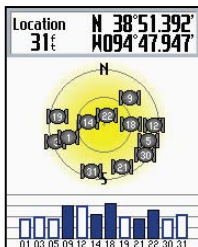
1. Vajuta **mode** kaardi leheküljele pääsemiseks.
2. Kasuta reguleerimisnuppu kaardi kursori liigutamiseks asukohta, mida soovid salvestada.
3. Vajuta **enter**.
4. Vali **Yes** teekonnapunkti salvestamiseks.
5. Vali sümbol ja sisesta ise-loomustav nimi.



6. Jätkamiseks vajuta **mode**.

## Satelliitide lehekülg

Satelliidi leheküljel kuvatakse informatsiooni GPS signaalide kohta, mida Edge parajasti vastu võtab. Vajuta **menu** > vali **Satellite**.



Satelliitide leheküljel vilguvad kasutatavad satelliidid sel ajal, kui Edge otsib satelliidisignaale. Leitud satelliidid ja iga vastav riba ekraani allservas täituvad värviga. GPS täpsust ja koordinaate kuvatakse lehekülje ülal servas.

**HOIATUS:** Vaata ohutust ja kaardi kasutamist puudutavat informatsiooni toote karbis olevast *Tähtsatest ohutust ja toodet puudutavast informatsioonijuhistest*

## GPS-ist

Globaalne Positioneerimissüsteem (GPS) on satelliidil põhinev navigeerimissüsteem, mis koosneb Ameerika Ühendriikide kaitseministeeriumi orbiidile toimetatud 24 satelliidist moodustuvast võrgustikust. GPS oli varem ette nähtud militaar kasutuseks, kuid 1980-ndatel aastatel muutis valitsus süsteemi tsiviilkasutuseks kättesaadavaks. GPS töötab kõikides ilmastikutingimustes kogu maailmas ja 24 tundi ööpäevas. GPS-i kasutamiseks ei rakendu tellimus- ega paigaldustasusid.

Lisainformatsiooni vaata aadressil: [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## LISATARVIKUTE KASUTAMINE

Siinses peatükis kirjeldatakse Edge 705-ga ühilduvaid tarvikuid:

- Pulsisageduse mõõtur
- GSC 10 kiiruse- ja kadentsiandur
- Võimsuse mõõtur

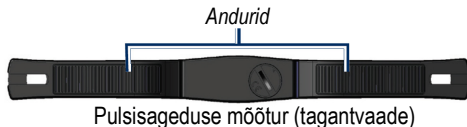
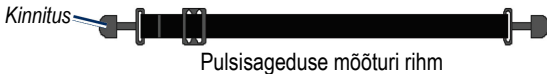
Lisatarvikute ostmise kohta vaata informatsiooni aadressilt:

<http://buy.garmin.com>.

## Pulsisageduse mõõtur

Pulsisageduse mõõtur on ooterežiimil ja valmis andmeid saatma. Kanna pulsisageduse mõõturit katmata ihul rinnaku all. Andur peaks olema piisavalt mugavalt kinnitatud, et püsiks kogu sõidu ajal kohal.

1. Lükka üks rihmal olev kinnitus läbi mõõturis oleva ava. Vajuta kinnitus kohale.
2. Niisuta mõlemaid andureid pulsisageduse mõõтури taga-






küljel, et luua tugev ühendus rinnaku ja andmeedastaja vahel.

- Kinnita rihm ümber rinna ja ühenda see pulsisageduse mõõturi teise otsa külge.



**MÄRKUS:** Garmin'i logo peab asuma õigesti.

- Lülita Edge sisse ja aseta see pulsisageduse mõõturi toimimislatusse (3 m). Menüüleheküljel kuvatakse pulsisageduse ikooni .
- Kohandatud väljade kohta vaata informatsiooni lk 47.
- Kui pulsisageduse andmeid ei kuvata või kui need on ebaühtlased, pead kinnitama rihma ümber rinna paremini või laskma sel soojeneda umbes 5–10 minutit. Kui probleem kestab, ühilda andurid. Vaata lk 57.

## Pulsisagedusalad

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Profile & Zones** > **HR Zones**.

FTP:	300.0
Zones	Based on FTP
1	75.0 Custom
2	168 Based on FTP
3	228.0 270.0
4	273.0 315.0
5	318.0 360.0
6	363.0 450.0
7	453.0 600.0



**ETTEVAATUST:** Pea nõu oma perearstiga oma pulsisagedusala/eesmärkide asjus, mis on Sinu treenituse ja tervisliku seisundi juures sobivad.

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse vahemikke oma südameveresoone tugevuse mõõtmiseks ja selle tõstmiseks ning oma tervisliku seisundi parandamiseks. Pulsisagedusala on südame löökide seatud vahemik minutis.

## LISATARVIKUTE KASUTAMINE

Ala	Maks. pulsisageduse %	Teadlik pingutus	Kasu
1	50–60%	Rahulik, kerge kiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mõõdukas kiirus; veidi sügavam hingamine, võimalik suhelda	Südameveresoonekonna põhitreening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine kiirus; suhtlemine raskem	Täiustatud aeroobne võimsus; optimaalne südameveresoonekonna treening
4	80–90%	Suur kiirus ja veidi ebamugav; kiire hingamine	Täiustatud anaeroobne võimsus ja vastupidavus; suurem kiirus
5	90–100%	Täiskiirus, mida pole võimalik pikka aega hoida; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurem võimsus

Viis tavapärasest pulsisagedusalast on nummerdatud 1–5, vastavalt intensiivsuse kasvule. Üldiselt arvutatakse pulsisagedusalad maksimaalse pulsisageduse protsentuaalse näitaja põhjal.

### **Kuidas pulsisagedusalad mõjutavad sobivaid treeningkoormusi?**

Oma pulsisagedusalade teadmine aitab mõõta ja parandada oma treeninguid järgmiste põhimõtete mõistmisel ja rakendamisel:

- Pulsisagedus on treeningu intensiivsuse hea mõõtja.
- Treenimine teatud pulsisageduse juures aitab parandada südameveresoonekonna võimsust ja tugevust.
- Oma pulsisagedusalade teadmine aitab vältida ületreenimist ja vähendada vigastuste ohtu.

Teades oma maksimaalset pulsisagedust, saad selle sisestada ja lasta Edge'il arvutada lk 36 esitatud tabelis toodud protsentidel põhinevad pulsisagedusalad. Kui Sa ei tea oma maksimaalset pulsisagedust, kasuta mõnda internetis saadaolevat kalkulaatorit.

## ***Pulsisageduse mõõturi patarei***

Informatsiooni patarei kohta vaata lk 58.

## **GSC 10**

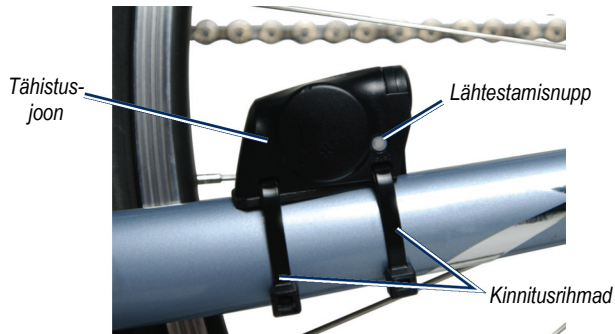
Edge 705 ühildub ratastele ettenähtud GSC 10 kiiruse- ja kadentsianduriga. Mõlemad magnetid tuleb andmete vastuvõtmiseks joondada nende vastavate tähistusjoontega Edge'i jaoks.

### **GSC 10 paigaldamiseks:**

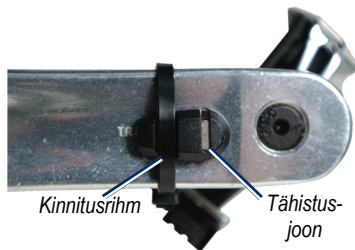
1. Aseta GSC 10 tagumise ketitoe peale (veoketi vastasküljel). Kinnita GSC 10 lõdvalt kahe kinnitusrihmaga.
2. Kinnita pedaali magnet liimi ja kinnitusrihmadega väga haru külge. Pedaali magnet peab asuma GSC 10 piires 5 mm sees ja pedaali magnetil olev tähistusjoon peab ühtima GSC 10 peal oleva tähistusjoonega.

## LISATARVIKUTE KASUTAMINE

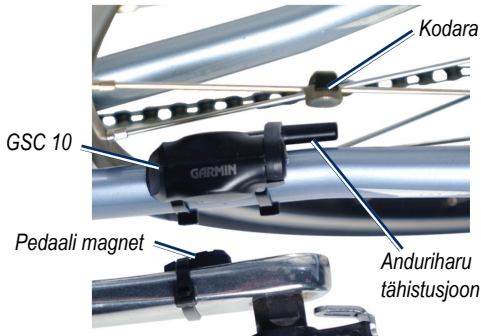
---



GSC 10 tagumisel ketitoel



Pedaali magnet vända harul



GSC 10 ja magneti joondamine

5. Keera kodara magnet plastik-detaili küljest lahti. Aseta kodar plastikdetaili soonde ja kinnita kergelt. Magneti esikülg ei pea olema GSC poole, kui anduri ja kodara vahel ei ole piisavalt ruumi. Magnet peab olema ühel joonel anduriharu tähistusjoonega.
3. Keera kruvi anduriharul lahti ja liiguta haru kõige rohkem 5 mm kaugusele kodara magnetist. Võid GSC 10 paremaks joonduseks ühele magnetile lähemale kallutada.
4. Vajuta **Reset** nuppu GSC 10 peal. LED muutub punaseks, seejärel roheliseks. Pedaali anduri joonduse testimiseks.

Punane LED vilgub iga kord, kui vända haru möödub andurist ning roheline LED vilgub iga kord, kui ratta magnet möödub anduriharust.



**MÄRKUS:** LED vilgub esimese 60 pöörde jooksul pärast lähtestamist. Vajuta uuesti **Reset**, kui lisapöörded on vajalikud.

6. Kui kõik on joondatud ja töötab korralikult, kinnita kinnitusrihmad, anduriharu ja kodara magnet.

### **Treening kadentsiga**

Kadents on pedaalimiskiirus ehk „pöörlemine”, mida mõõdetakse vända haru pöörete arvuga minutis (rpm).

GSC 10-l on kaks andurit: üks kadentsi ja üks kiiruse jaoks. GSC 10 antud kadentsi andmed salvestatakse alati. GSC 10 antud kiiruse andmed salvestatakse ja neid kasutatakse vahemaa arvutamiseks juhul, kui GPS-signaal on nõrk või kui GPS on välja lülitatud.

Informatsioon kadentsi alarmide kohta vaata lk 18.

Informatsiooni kiirusealade kohta vaata lk 54.

### **GSC 10 patareid**

Informatsiooni GSC 10 patareid kohta vaata lk 59.

## Võimsuse mõõtur

Vahendaja võimsuse mõõturite loendit, mis sobivad Edge 705-le, vaata aadressilt: [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Võimsuse kalibreerimine

Vajuta menu > vali Settings > **ANT + Sport** > **Accessories** > **Calibrate Power**.

Sinu võimsuse mõõturi spetsiifilisi kalibreerimisjuhendeid vaata tootja juhistest ja veebiaadressilt: [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Võimsusalad

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Profile & Zones** > **Power Zones**.

FTP:	300 <sub>W</sub>
Zones:	Based on FTP ▾
1	75 <sub>W</sub> Custom
2	168 Based on FTP
3	228 <sub>W</sub> 270 <sub>W</sub>
4	273 <sub>W</sub> 315 <sub>W</sub>
5	318 <sub>W</sub> 360 <sub>W</sub>
6	363 <sub>W</sub> 450 <sub>W</sub>
7	453 <sub>W</sub> 600 <sub>W</sub>

Seada on võimalik seitse kohandatud võimsusala ( 1 = madalaim, 7 = kõrgeim). Kui tead oma FTP (functional threshold power (otstarbeka algvõimsuse)) väärtust, võid selle sisestada ja lasta Edge'il arvutada automaatselt oma võimsusalad. Võimsusalad võid sisestada ka käsitsi.

Võimsusühikute muutmise kohta vaata lk 55.

## AJALUGU

Edge salvestab ajaloo automaatselt, kui taimer käivitatakse. Edge'il on ligikaudu 500 MB kasutatavat ruumi. Kui Edge'i mälu saab täis, kirjutatakse kõige vanem ajalugu üle. Lae ajalugu aeg-ajalt üles Garmin Training Centerisse või Garmin Connecti, et säilitada jälge ratta kõigi andmete kohta. Informatsiooni Edge andmete salvestamise kohta vaata lk 56.

Ajalugu sisaldab informatsiooni aja, vahemaa, kalorite, keskmise kiiruse, maksimumkiiruse, kõrguse, ring detailsete andmete ja kaardi vaatamise kohta. Edge 705 ajaloo hulka võib lisada ka pulsisageduse, kadentsi ja võimsuse andmed.



**MÄRKUS:** Ajalugu ei salvestata ajal, mil taimer ei tööta.



**MÄRKUS:** Edge mälu ei sisalda täiendavat microSD™ kaardi ketast. Vaata andme-  
halduse kohta lk 44.

## Ajaloo vaatamine

Kui oled sõidu lõpetanud, saad Edge'il ajaloo andmeid vaadata päeva või nädala kohta või kõike kokku.

Rides		
AUG29	11:54h	9
AUG28	5:01h	7
AUG28	4:51h	14
AUG25	9:24h	21
378-cal	Total	00:30:57
	Avg	5.82h
		11.67%
	Max	13.17%

## Ajaloo vaatamiseks päeva kaupa:

1. Vajuta **menu** > vali **History** > **By Day**.



2. Keri loendit reguleerimis-nupuga. Kerimisel kuvatakse kokkuvõtvat informatsiooni loendi all.
3. Vali sisestus andmete vaatamiseks ühe sõidu või iga ringi kohta.
4. Vali **View Map** oma sõidu vaatamiseks kaardil.
5. Vajuta **in/out** kaardil lähemale ja kaugemale suumimiseks. Kui oled ringi vaatamise lõpetanud, vali **Next** järgmise ringi vaatamiseks.
6. Väljumiseks vajuta **mode**.

## Ajaloo teisaldamine arvutisse

Informatsiooni treeningute teisaldamise kohta Edge'i ja Edge'ist - vaata lk 9–10.

## Ajaloo kustutamine

Pärast ajaloo teisaldamist Garmin Training Center'isse või Garmin Connecti, soovid võib-olla Edge'ist ajaloo kustutada.

### Ajaloo kustutamiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **History** > **Delete**.
2. Vali **Keep 1 Month, Keep 3 Months** või **Delete All**.
3. Vali kinnitamiseks **Yes**.

### Ringide või sõitude kustutamiseks ajaloost:

1. Vajuta **menu** > vali **History** > **By Day**.
2. Vali ring või sõit.
3. Vali **Delete**.
4. Vali kinnitamiseks **Yes**.

## ANDMEHALDUS

Edge'i on võimalik kasutada USB massmäluseadmena ja täiendava välismälu jaoks võid osta eraldi microSD kaardi.



**MÄRKUS:** Edge ei ühildu Windows® 95, 98, Me ega NT-ga, samuti Mac® OS 10.3 ja varasematega. See on tavaline piirang enamike USB massmäluseadmete puhul.

## Failide laadimine

### Samm 1: Sisesta microSD kaart (lisavarustus)

1. Eemalda microSD kaardi pesa kate Edge'i tagaküljel.



2. Kaardi sisestamiseks suru seda sissepoole, kuni ta kohale klõpsatab.



## **Samm 2: Ühenda USB-kaabel**

1. Pane USB-kaabli väike ots mini-USB porti, mis asub Edge'i tagaküljel (ilmastikukatte all).
2. Ühenda USB-kaabli suurem ots arvuti USB porti. Edge on nüüd USB massmälu režiimis.

Edge'i ja microSD kaarti kuvatakse eemaldatavate draiveritena My Computeris Windowsi operatsioonisüsteemiga arvutites ning paigaldatud köitena Mac arvutitel.

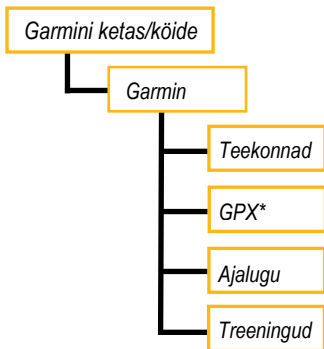
## **Samm 3: Andmete teisaldamine arvutisse**

1. Otsi arvutis koht, kuhu soovid faili kopeerida.
2. Too fail esile ja vali **Edit > Copy**.
3. Ava „Garmin” või microSD kaardi ketas / köide.
4. Vali **Edit > Paste**.

## **Samm 4: Eemalda ja ühenda USB-kaabel lahti**

Kui oled failide teisaldamise lõpetanud, klõpsa Eject ikoonile süsteemisalves või lohista köite ikoon prügikasti Mac arvutitel. Ühenda Edge arvuti küljest lahti.

## Garmini kaustad



\* GPX kaust sisaldab teekonnapunkte ja salvestatud sõite.

## Failide kustutamine

Ava Garmin või SD kaardi ketas / kõide. Tõsta fail esile ja vajuta **Delete** nuppu arvuti klaviatuuril.



**ETTEVAATUST:** Kui Sa pole kindel faili eesmärgi suhtes, siis ära seda kustuta. Edge'i mälu sisaldab tähtsaid süsteemi faile, mida ei tohi kustutada.

## Failide teisaldamine teise Edge'i (ainult 705)

Faile on võimalik juhtmevabalt teisaldada ühest Edge'ist teise ANT + Sport juhtmevaba tehnoloogia abil.

1. Lülita mõlemad Edge'i seadmed sisse ja aseta nad teineteisest kõige rohkem 3 m kaugusele.
2. Vajuta **menu** > vali **Settings** > **ANT + Sport**.
3. Vali **Receive Data** Edge'il, mis faile vastu võtab.
4. Vali **Transfer Data** Edge'il, mis faile saadab.

## SEADISTUSED

Kohandada on võimalik välju, kaardi seadistusi, marsruutimist, ratta ja kasutaja profiile, treenimisalasid, ekraani, ühikuid, aega, andmete salvestamist ja juhtmevaba seadistusi. Vajuta **menu** > vali **Settings**.



**MÄRKUS:** Kuid oled lõpetanud valikute tegemise või väärtuse sisestamise, vajuta väljumiseks **mode**.

## Kohandatud väljad

Kohandatud välju on võimalik seada järgmiste Edge'i lehekülgede puhul:

- Ratta arvuti 1
- Ratta arvuti 2
- Kaart
- Treeningud
- Teekonnad

Kasutatavate väljade loendit vaata lk 48–52.

### Väljade seadistamiseks:

1. Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Data Fields**.
2. Vali üks loetletud lehekülgedest.
3. Vali välja number, mida soovid sellel leheküljel vaadata.



4. Väljade muutmiseks kasuta reguleerimisnuppu. Väljumiseks vajuta **mode**.
5. Korda iga lehekülje puhul, mida soovid kohandada.

**Edge'i väljad**

Järgmises tabelis on loetletud kõik Edge'i väljad ja nende kirjeldused.

\* Tähistab välia, mis näitab statuuti või meetermõõdustiku ühikuid.

Väli	Kirjeldus	Edge 605	Edge 705
Accuracy Of GPS * (GPS täpsus)	Täpse asukoha lubatud viga. Näiteks on GPS asukoha- määramise täpsus +/- 19 ft piires.	•	•
Ascent – Total * (tõus – kokku)	Tõusu kasv kokku antud sõidu puhul.		•
Bearing(suunanurk)	Sihtmärgi suund.	•	•
Cadence (kadents)	Vända pöörded minutis.		•
Cadence – Avg (kadents – keskmine)	Keskmine kadents antud sõidu kestuse ajal.		•
Cadence – Lap (kadents – ring)	Keskmine kadents antud ringi puhul.		•
Cadence – Max (kadents - maks.)	Tipp-kadents, mis on saadud antud sõidu ajal.		•
Calories (kalorid)	Põletatud kalorite hulk.	•	•
Descent – Total * (laskumine – kokku)	Kõrgusnurga vähenemine antud sõidu ajal.		•

Väli	Kirjeldus	Edge 605	Edge 705
Dist – Lap * (vahemaa – ring)	Antud ringil läbitud vahemaa.	•	•
Dist – Last Lap * (vahemaa – viimane ring)	Viimasel ringil läbitud vahemaa.	•	•
Dist – Paused * (vahemaa – seistes)	Vahemaa taimeri automaatse pausi režiimi ajal.	•	•
Distance * (vahemaa)	Antud sõidul läbitud vahemaa.	•	•
Distance To Dest (vahemaa sihtmärgini)	Kaugus sihtmärgini.	•	•
Distance To Next (vahemaa järgmiseni)	Kaugus järgmise pöördeni.	•	•
ETA At Destination (oletatav aeg sihtmärgini jõudmiseks)	Oletatav sihtmärgini jõudmise aeg.	•	•
ETA At Next (oletatav aeg järgmise pöördeni)	Oletatav järgmise pöördeni jõudmise aeg.	•	•
Elevation* (kõrgusnurk)	Vahemaa ülal-/allapoole merepinda.	•	•

## SEADISTUSED

Väli	Kirjeldus	Edge 605	Edge 705
Grade (kallaku aste)	Tõusu arvutamine sõidu ajal. Näiteks: kui iga 10 jala tõusu puhul liigud 200 jalga (vahe- maa), on tõusu kallak 5%.	•	•
Heading (suund)	Hetke liikumissuund.	•	•
Heart Rate (pulsisagedus)	Südamelöökide arv minutis (bpm).		•
Heart Rate – Avg (pulsisagedus – kesk.)	Keskmine pulsisagedus sõidu puhul.		•
Heart Rate – Lap (pulsisagedus – ring)	Keskmine pulsisagedus antud ringil.		•
Heart Rate Zone (pulsisagedusala)	Hetke pulsisagedusala (1–5). Vaikimisi seatud alad põhine- vad Sinu maksimaalsel pulsi- sagedusel ja kasutaja profiilil.		•
Laps (ringid)	Läbitud ringide arv.	•	•
Power (võimsus)	Hetke võimsusväljund vattides või % FTP.		•
Power – Avg (võimsus – kesk.)	Keskmine võimsusväljund antud sõidu kestuse puhul.		•
Power – Lap (võimsus – ring)	Keskmine võimsusväljund antud ringil.		•



Väli	Kirjeldus	Edge 605	Edge 705
Power Zone (võimsusala)	Hetke võimsusväljundi ala (1-7), mis põhineb kalibreeritud või kohandatud seadistustel.		•
Speed * (kiirus)	Hetke kiirus.	•	•
Speed – Avg * (kiirus – keskmine)	Keskmine kiirus ringi puhul.	•	•
Speed – Lap * (kiirus – ring)	Keskmine kiirus antud ringil.	•	•
Speed – Last Lap * (kiirus – viimane ring)	Keskmine kiirus viimasel täisringil.	•	•
Speed – Maximum * (kiirus – maksimaalne)	Hetke sõidul saavutatud tippkiirus.	•	•
Speed Zone (kiirusala)	Hetke kiiruse vahemik, mis põhineb vaikeseadistustel või kohandatud seadistustel: Tõus (Climb) 1–4, tasane maa (Flat) 1–3, kallak (Descent), täiskiirus (Sprint) ja maksimaalne kiirus (Max Speed).	•	•
Sunrise (päikesetõus)	GPS asukohal põhinev päikesetõusu kellaaeg.	•	•
Sunset (päikeseloojang)	GPS asukohal põhinev päikeseloojangu kellaaeg.	•	•

## SEADISTUSED

Väli	Kirjeldus	Edge 605	Edge 705
Time (kellaaeg)	Stopperi kellaaeg.	•	•
Time – Avg Lap (aeg – ringi kesk.)	Senine ringide läbimise keskmine aeg.	•	•
Time – Lap (aeg – ring)	Hetke ringi läbimise aeg.	•	•
Time – Last Lap (aeg – viimane ring)	Viimase täisringi läbimise aeg.	•	•
Time – Paused (aeg – seisatud)	Kulunud aeg, mille jooksul taimer oli automaatseisurežiimil.	•	•
Time To Destination (aeg – sihtmärgini)	Oletatav aeg sihtmärgini jõudmiseks.	•	•
Time To Next (aeg järgmiseni)	Oletatav aeg järgmise pöördeni.	•	•
Time of Day (aeg)	Hetke aeg, mis põhineb aja-seadistustel (vorm, ajavöönd ja päevavalguse säästuaeg).	•	•
Waypoint At Dest (viimane teekonnapunkt)	Viimase teekonnapunkti nimi teel.	•	•
Waypoint At Next (järgmine teekonnapunkt)	Järgmise teekonnapunkti nimi teel.	•	•

## Süsteem

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **System**.

- **GPS mode** (režiim) – Normal (tavaline), GPS Off (väljalülitatud), (kasutamiseks siseruumides) või Demo Mode (demorežiim), (teekonna simuleerimiseks).




---

**MÄRKUS:** Kui GPS on välja lülitatud, ei ole kiiruse ja vahemaa andmed kättesaadavad, kui Sa ei kasuta GSC 10-ga Edge 705. Järgmisel Edge'i sisselülitamisel hakkab see uuesti satelliidisignaale otsima.

---

- **Text Language** (teksti keel) – ekraanil kuvatavate tekstide muutmine. Teksti keele muutmine ei muuda kaardi ega kasutaja sisetatud andmete keelt.

- **Tones** (helinad) – heli seadmine klahvidele (Key) ja sõnumitele (Message), ainult sõnumitele (Message Only) või heli väljalülitamine (Off).
- **Page Mode Options** (lehekülje režiimivalikud) – lülitab sisse kaardi kuvamise lehekülgede tsükli, kui vajutatakse **mode**.
- **About Edge** (Edge'ist) – tarkvara-versiooni, GPS versiooni ja seadme ID vaatamine.

## Kaart

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Map**.

**Detail** (detailid) – kaardil näidata-vate detailide hulga reguleerimine. Kaart joonistub välja palju aeglasemalt, kui detaile lisatakse.

**Orientation** (suund) – kaardi vaate muutmine.

- **North Up** (põhi üleval) – kuvab kaarti põhjakaarega lehekülje ülal-servas.

- **Track Up** (tee üleval) – kuvab kaarti liikumissuunaga lehe-külje ülaserava poole.

**Auto Zoom** (automaatne suum) – lülitab vaatamise paremaks muutmiseks sisse automaatse suumimise kaardil.

**Lock On Road** (lukustus teele) – lülitab sisse kaardi kursori lukustuse lähimale teele, kompenseerides kaardi asukoha täpsuse lahknevusi.

**Map Name (kaardi nimi)** – võimaldab valida kaarte, mida soovid kasutada.

## Teekondade loomine

Vajuta **menu** > vali **Settings** >

**Routing**.

**Calculate Routes for** (teede kalkuleerimine) – võimalik valida teede loomist **Car/Motorcycle** (autole/ mootorrattale), **Bicycle** (jalgrattale) või **Pedestrian** (jalakäijale).

## Auto/mootorratta seadistused

**Follow Road Method** (teekonna koostamismeetod) – teekonna eelistuste sead-

mine **Prompted** (küsitakse), **Faster Time** (ajaliselt kiirem) või **Shorter Distance** (lühem).

**Avoid** (vältimine) – võimalik on valida teekonnal vältimiseks asfalteerimata teid, kiirteid, maksulisi teid ja tagasipöördeid.

## Jalgratta ja jalakäija seadistused

**Guidance Method** (juhendamismeetod) – teekonna eelistuste seadmine **Prompted** (küsitakse), **Follow Road** (tee järgimisenä) või **Off Road** (maastikul).

**Avoid** (vältimine) – võimalik on valida teekonnal vältimiseks asfalteerimata teid.

## Profiilid ja alad

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Profile & Zones**.

## Kasutaja ja jalgratta profiilid

Vaata lk 8.

*Edge 605/705 kasutaja käsiraamat*

## Kiirusealad

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Profile & Zones** > **Speed Zones**.

Edge'is on mitu erinevat kiiruseala alates väga aeglasest (Climb 4) kuni väga kiireni (Max Speed). Nende kiirusvahemike väärtused on vaikeseadistused ega pruugi ühtida Sinu isikliku võimekusega. Pärast vastavate kiirusealade sisestamist saad neid vahemikke kasutada kiiruse alarmide seadmiseks või eesmärkidena laiendatud treeningutel. Lisainformatsiooni alarmide kohta vaata lk 16–20. Lisainformatsiooni laiendatud treeningute kohta vaata lk 24–28.

## Pulsisageduse ja võimsuse vahemikud (Edge 705)

Vaata lk 34–41 (Lisatarvikute kasutamine).

## Ekraan

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Display**.

*Edge 605/705 kasutaja käsiraamat*

**Backlight Timeout** (taustavalgustuse aeg) – aja valimiseks, mille vältel taustavalgustus põleb.




---

**SOOVITUS:** Kasuta lühikest taustavalgustuse aega aku säästmiseks.

---

**Backlight Level** (taustavalgustuse tase) – reguleeri reguleerimisnupuga taustavalgustuse eredust.

**Display Mode** (ekraani režiim) – vali **Daytime** heleda tausta jaoks. Vali **Nighttime** tumedaks taustaks. Vali **Auto** kummagi vahel automaatseks valimiseks, kellajaast olenevalt.

**Trim Color (värvid)** – vali värviskeem Edge'i lehekülgede jaoks.

## Ühikud ja kellaaeg

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Units & Time**.

**Time Format** (kellaaaja kujundus) – vali 12- või 24-tunniline kellaaaja kujundus.

**Time Zone** (ajavöönd) – vali oma ajavöönd või lähim linn.

**Daylight Saving Time** (päevavalguse säästuaeg) – vali **Yes** (jah), **No** (ei) või **Auto** (automaatne). Automaatne seadistus reguleerib päevavalgustuse säästuaega automaatselt ajavööndi põhjal.

**Distance** (vahemaa) ja **Elevation** (kõrgused) – vali **Statute** või **Metric**.

**Heart Rate** (pulsisagedus) – vali **Beats per Minute** või **% Max HR** pulsisageduse andmete jaoks. Lisainformatsiooni pulsisageduse andmete kohta vaata lk 34–37.

**Power** (võimsus) – vali **Watts** või **% FTP**. Lisainformatsiooni võimsuse mõõtmise kohta vaata lk 41.

## Andmete salvestamine

Andmete salvestamine kontrollib, kuidas Edge salvestab detailsed andmed Sinu sõitude kohta. Vajuta **menu** > vali **Settings** > **Data Recording**.

**Smart Recording** (nutikas salvestamine) – salvestab võtmepunktid, kus muudad suunda, kiirust või pulsisagedust.




---

**SOOVITUS:** Pikkade sõitude puhul lähtesta taimer iga 12 tunni järel, et vältida ajaloo andmete ülekirjutamist.

---

**Every Second** (iga sekund) – salvestab punktid iga sekundi järel. Nii toimub sõidu kõige täpsem salvestamine. Igal sekundil salvestamisega suudab Edge salvestada ainult kuni 4,5 tundi ajaloo andmeid.




---

**SOOVITUS:** Pikkade sõitude puhul lähtesta taimer iga 4 tunni järel, et vältida ajaloo andmete ülekirjutamist.

---

## ANT + Sport

Vajuta **menu** > vali **Settings** > **ANT + Sport**.

### Lisatarvikud

Kui oled ostnud eraldi anduri (ANT + Sport juhtmevaba tehnoloogiaga), pead selle Edge'iga ühildama.

### Mis on ühildamine?

Ühildamine on andurite ühendamine, nagu näiteks pulsisageduse mõõturi ühendamine Edge'iga. Pärast esmakordset ühildamist tunneb Edge iga kord käivitamisel anduri automaatselt ära. See protsess toimub automaatselt, kui Edge'i sisse lülitad, ning andurite aktiveerumine ja korralik toimimine võtab ainult mõned sekundid aega. Ühildatult võtab Edge andmeid vastu ainult andurilt ning teistele anduritele lähedale minek on lubatud.

### Tarvikute ühildamiseks:

1. Liigu teistest anduritest eemale (10 m), kui Edge püüab anduriga esmakordselt ühilduda. Aseta andur Edge'ist mitte kaugemale kui 3 m.
2. Vajuta **menu** > vali **Settings** > **ANT + Sport**.
3. Iga olemasoleva tarviku jaoks vali **Yes** > **Restart Scan**.




---

**MÄRKUS:** Informatsiooni lisatarvikute, vahemike ja kalibreerimise kohta vaata lk 31–41.

---

## Andmete vastuvõtmine ja edastamine

Vaata andmehaldusest lk 44.

# LISA

## Täiendavad lisatarvikud

Lisainformatsiooni täiendavate tarvikute kohta vaata veebiaadressil: <http://buy.garmin.com>. Lisatarvikute ostmise puhul võid pöörduda ka Garmin'i edasimüüja poole.

## Informatsioon patarei kohta



**MÄRKUS:** Patareide õige utiliseerimise asjus pöördu kohaliku jäätmekäitlusameti poole.

## Pulsisageduse mõõтури patarei

Pulsisageduse mõõturis on vahetatav CR2032 patarei.

### Patarei vahetamiseks:

1. Leia üles ümmargune patareisahkli kate pulsisageduse mõõтури tagaküljel.



2. Keera mündi abil kate vastupäeva lahti, nii et kattel olev nool osutaks **OPEN** poole.
3. Võta kate ära ja vaheta patarei, nii et positiivne poolus oleks esiküljega ülespoole.



**MÄRKUS:** Olge ettevaatlik, et kattel olev O-rõngas ei kahjustuks ega kaoks.

4. Keera mündiga kate päripäeva kinni, nii et kattel olev nool osutaks **CLOSE** poole.

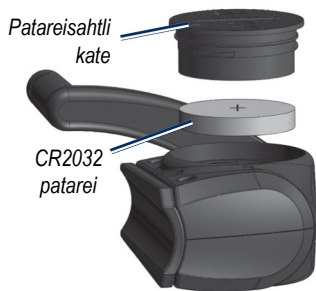


## GSC 10 patarei

GSC 10 sees on vahetatav CR2032 patarei.

### Patarei vahetamiseks:

3. Leia üles ümmargune patareisahkli kate GSC 10 küljel.



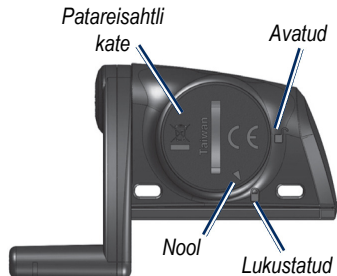
4. Keera mündi abil kate vastupäeva lahti, kuni selle saab eemaldada (nool näitab avamiskohta).

1. Võta kate ära ja vaheta patarei nii, et positiivne poolus oleks esiküljega ülespoole.



**MÄRKUS:** Olge ettevaatlik, et kattel olev O-rõngas ei kahjustuks ega kaoks.

2. Keera mündiga kate päripäeva kohale tagasi (nool näitab lukustusasendi suunas).



## Tehnilised andmed

### Edge

- **Suurus:** 51,3 mm x 109,2 mm x 25,4 mm).
- **Kaal:** 105 g.
- **Ekraan:** 55,9 mm värviline, taustavalgustusega.
- **Veekindlus:** IPX7
- **Mälu:** ligikaudu 500 MB kasutatavat ruumi Edge'il (~ 500 tundi treeningu ajalugu kiirusega 1 MB tunnis). 100 kasutaja teekonnapunkti. 16,383 jäljepunkti.
- **Arvutiga ühendamine:** USB.

- **Aku tüüp:** 1200 mAh laetav, sisseehitatud, liitium-ioonaku.
- **Aku kasutusaeg:** 15 tundi, sõltub kasutamisest.
- **Kasutamise temperatuurivahemik:** -15°C–70°C.
- **Raadiosagedus/protokoll:** 2,4 GHz/ Dynastream ANT+SPORT juhtmevaba kommunikatsiooniprotokoll.
- **Antenn:** siseantenn.
- **Vastuvõtja:** SiRF kõrgtundlikkusega, sisseehitatud GPS vastuvõtja.



## Rattale paigaldamise liitmik

- **Suurus:** 28,5 mm x 28,5 mm x 15,6 mm.
- **Kaal:** 8 g.

## Pulsisageduse mõõtur

- **Suurus:** 34,7 cm x 3,4 cm x 1,1 cm).
- **Kaal:** 44 g.
- **Veekindlus:** 10 m.
- **Edastusvahemik:** ligikaudu 3 m.
- **Patarei:** vahetatav CR2032 (3 V).
- **Patarei kasutusiga:** ligikaudu 3 aastat (kasutuse korral 1 tund päevas).
- **Kasutamise temperatuurivahemik:** -10°C–50°C.



**MÄRKUS:** Külmasdes oludes kannu sobivat riietust, et hoida pulsisageduse mõõturit kehatemperatuuri ligidal.

- **Raadiosagedus/protokoll:** 2,4 GHz/ Dynastream ANT+SPORT juhtmevaba kommunikatsiooniprotokoll.

Täpsust võivad vähendada puudulik anduri kontakt, elektrilised häired ja vastuvõtja kaugus saatjast.

## GSC 10

- **Suurus:** 5,1 cm x 3,0 cm x 2,3 cm.
- **Kaal:** 25 g.
- **Veekindlus:** IPX7.
- **Edastusvahemik:** ligikaudu 3 m.
- **Patarei:** vahetatav CR2032 (3 V).
- **Patarei kasutusiga:** ligikaudu 1,4 aastat (kasutuse korral 1 tund päevas).
- **Kasutamise temperatuurivahemik:** -15°C–70°C.
- **Raadiosagedus/protokoll:** 2,4 GHz/ Dynastream ANT+SPORT juhtmevaba kommunikatsiooniprotokoll.

Täpsust võivad väheneda puudulik anduri kontakt, elektrilised häired ja vastuvõtja kaugus saatjast.

LISA

Täpsust võivad väheneda puudulik anduri kontakt, elektrilised häired ja vastuvõtja kaugus saatjast.

Täielikku tehniliste andmete loendit vaata veebiaadressilt:

[www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Baromeetiline kõrgusmõõtur

Edge 705-1 on baromeetiline kõrgusmõõtur äärmiselt täpse kõrguste muutuste ja vertikaalprofiili tagamiseks.

Pärast taimeri käivitamist ja liikumise alustamist vajuta **mode** kõrgusmõõturi lehekülje vaatamiseks. Kõrgused on tähistatud rohelisega ruudustikul. Kui kasutad virtuaalset partnerit, näidatakse Sinu hetke asukohta musta punktina ja virtuaalset partnerit halli punktina. Suumimistaseme muutmiseks vajuta in ja out nuppe. Kaardilehekülje ülaservas kuvatakse kõrguse ja tõusu koguandmeid.

## Kummi suurus ja übermõõt

Kummi suurus on märgitud kummi mõlemale küljele. Informatsiooni oma ratta profiili muutmise kohta vaata lk 8.

Kummi suurus	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1.3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753

<b>Kummi suurus</b>	<b>L (mm)</b>
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1.1/4	1905
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050

<b>Kummi suurus</b>	<b>L (mm)</b>
26 x 2,00	2055
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105

<b>Kummi suurus</b>	<b>L (mm)</b>
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

## Vastavusdeklaratsioon

Käesolevaga deklareerib Garmin, et sinne Edge'i toode vastab direktiivi 1999/5/EC peamistele nõuetele ja teistele asjassepuutuvatele sätetele.

Täielikku vastavusdeklaratsiooni vaata Garmini veebilehelt aadressil:  
[www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Veotsing

Probleem	Lahendus / vastus
Nupud ei reageeri. Kuidas Edge'i lähtestada?	Vajuta Edge'i tarkvara lähtestamiseks üheaegselt <b>mode</b> ja <b>lap/reset</b> . See toiming ei kustuta andmeid ega seadistusi.
Edge ei leia satelliidisignaale.	Vii Edge garaazist välja ja eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Jää mõneks minutiks seisma.
Aku laetuse mõõdik tundub olevat ebatäpne.	Lase Edge'i akul täielikult tühjeneda ja seejärel lae see täiesti täis (ilma laadimist katkestamata).
Pulsisageduse mõõtur, GSC 10 või võimsuse mõõtur ei ühildu Edge'iga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ole ühildamise ajal teistest ANT anduritest 10 m kaugemal.</li> <li>Too Edge ühildamisel pulsisageduse mõõturi toimimiskaugusse (3 m).</li> <li>Kui probleem püsib, vaheta aku.</li> </ul>
Pulsisageduse mõõturi rihm on liiga suur.	Eraldi on müügil väiksem elastikrihm. Vaata veebiaadressilt: <a href="http://buy.gamin.com">http://buy.gamin.com</a> .
Kuidas ma tean, et Edge on USB massmälu režiimil?	Kui Edge on USB massmälu režiimil, kuvatakse arvuti külge ühendatud Edge'i pilti. Samuti pead nägema kahte uut eemaldatavat kettaseadet kaustas My Computer Windowsi arvutitel ja paigaldatud koteid Mac arvutitel.
Ma ei näe ühtki eemaldatavat ketast ketaste loendis.	Kui arvutil on mitu võrguketast, ei suuda Windows võib-olla Garmin'i kettale tähistust anda. Vaata oma operatsioonisüsteemi Help-faili, et teada saada, kuidas kujutada / määrata ketta tähti.

Probleem	Lahendus / vastus
<p>Pulsisageduse andmed on ebatäpsed või ebaühtlased.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolli, kas pulsisageduse mõõtur asub vastu Sinu keha.</li> <li>• Lase soojeneda 5–10 minutit. Kui probleem püsib, jätk järgmiste soovitusetega:</li> <li>• Kanna uuesti anduritele niiskust. Kasuta vett, sülg või elektrodigeeli. Puhasta andurid. Mustus ja magusa jäljed anduril võivad häirida südamelöökide signaalide vastuvõtmist.</li> <li>• Sünteetilised kangad, mis hõõruvad või lehvivad vastu pulsisageduse mõõturit, võivad häirida südamelöökide signaalide vastuvõtmist. Kanna puuvillast särki või niisuta särk, kui see sobib Sinu tegevusega.</li> <li>• Aseta pulsisageduse mõõtur rinna asemel seljale.</li> <li>• Tugevad elektromagnetilised väljad ja mõned 2,4 GHz juhtmevabad andurid võivad häirida pulsisageduse mõõturi tööd. Häirete allikate hulka võivad kuuluda kõrgepingeliinid, elektrimootorid, mikrolaineahjud, 2,4 GHz juhtmeta telefonid ja juhtmevabad LAN ligipääsupunktid. Kui oled häire allikast eemaldunud, peaks normaalne töö taastuma.</li> </ul>

Käesolev eestikeelne Edge 605/ 705 English käsiraamatu (Garmini detaili number 190-00813-00, kontroll A) versioon on mõeldud kasutamise mugavamaks muutmiseks. Vajaduse korral vaata ingliskeelse käsiraamatu kõige uuemat versiooni Edge 605 / 7+5 toimimise ja kasutamise kohta.

**GARMIN EI VASTUTA VÕIMALIKE EBATÄPSUSTE EEST KÄESOLEVAS EESTIKEELSES KÄSIRAAMATUS NING EI RAHULDA KAEBUSI, MIS SELLEST TULENEVALT VÕIVAD TÕUSTA.**



## INDEKS

## A

aadressid 13

aeg

alarmid 16

väljad 51

ajalugu 42

kustutamine 43

vaatamine 42

aja lähtestamine 14

aku 58–61

laadimine 3

aku laadimine 3

alad

kiirus 54

pulsisagedus 35

võimsus 41

alarmid 16

aeg 16k

kadents 18

kiirus 17

pulsisagedus 17

vahemaa 16

võimsus 19

allalaetud tarkvara i, 9

andmete salvestamine 56

andmete teisaldamine 10,  
44

andmete üleslaadimine  
10, 44

arvutiga ühendamine 10,  
45

aste 49

asukohad

(teekonnapunktid) 12,  
31, 60

Auto Lap 14

Auto Pause 14

## B

baromeetriline kõrguse-  
mõõtur 62

## E

Edge'i lähtestamine 2, 65

## F

failid

kustutamine 46

laadimine 44

teisaldamine 46

## G

Garmin Connect i, 24, 27,  
28, 42

Garmin Training Center  
i, 24, 27, 28, 42

Garmini tootetugi i  
GPS 33, 53

täpsus 48

GSC 10 7, 37, 61

patarei 59

## H

helinad 53

huvipunktid 13

## I

ikoovid 2

intervalltreeningud 22

**K**

kaart 2, 31, 43, 47  
 seadistused 53  
 kadents  
     alarmid 18  
     andur 9, 37  
     treening 40  
 väljad 48  
 kalorid 48  
 keel 53  
 kiirus  
     alarmid 17  
     väljad 50  
     vahemikud 51, 54  
 kiirus ja kadents  
     andur 7, 37, 61  
 kodara magnet 39  
 kohandatud väljad 47  
 kustutamine  
     ajalugu 43  
     failid 46  
     laiendatud  
         treeningud 28  
     lemmikud 13  
     teekonnad 30

kõrgused

    baromeetriline  
 kõrgusemõõtur 62  
     väljad 48, 49  
 kõrgusemõõtur 62

**L**

laiendatud treeningud  
 24  
 leidmine  
     aadressid 13  
     huvipunktid 13  
     teekonnapunktid  
 (asukohad) 12  
 lemmikud 12  
 lihtsad treeningud 21  
 liitiumioonaku 3, 60  
 lisatarvikud 7, 34–41,  
 57, 58  
 lähtestamisnupp 1

**M**

microSD kaart 44

**N**

nupud 1

**P**

paigaldamine  
     Edge 4  
     GSC 10 37  
 paigaldusliitmik 4  
 pedaali magnet 37  
 pulsisagedus  
     alarmid 17  
     väljad 50  
     alad 35  
 pulsisageduse mõõtur 7, 34  
     patarei 58

**R**

ratta suurus 9, 62  
 rattale paigaldamise  
     liitmik 4  
 registreerimine i  
 kummi suurus 9, 62  
 režiimi nupp 1  
 ringi nupp 1

**S**

- satelliidisignaaliid  
otsimine 6
- satelliitide lehekülg 32–33
- SD kaart 44
- seadme ID 53
- andurid, ühildamine 7, 57
- andurite ühildamine 7, 57
- siseruumides kasutamine 53

**T**

- tagasi algusesse 12
- tarkvara allalaadimine i, 9
- tarkvara versioon 53
- taustavalgustus 1, 2, 55
- teekonnad 28
  - alustamine 29
  - kustutamine 30
  - loomine 28
  - muutmine 30
- teekonnapunktid  
(asukohad) 12, 31, 60
- tehnilised andmed 60
- toote registreerimine i

- tootetugi i
- treening 14
- treeningud 21
  - laiendatud 24
  - intervall 22
  - lihtne 21

**U**

- USB 3, 10, 44
  - eemaldamine 45
- uusimad leiud 12

**V**

- vahemaa
  - alarmid 16
  - väljad 49
- veaotsing 65
- virtuaalne partner 20, 21,  
28
- võimsus
  - alarmid 19
  - kalibreerimine 41
  - mõõtur 41
  - vahemikud 41

- võimsuse nupp 1
- väljad 47, 48

**Ü**

- üleslaadimine 10

Uusimat informatsiooni toote kohta leiad Garmin'i veebileheküljelt  
aadressil: [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**<sup>TM</sup>



**DYNASTREAM**<sup>TM</sup>  
TECHNOLOGY



© 2007 Garmin Ltd. or its subsidiaries

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

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK

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