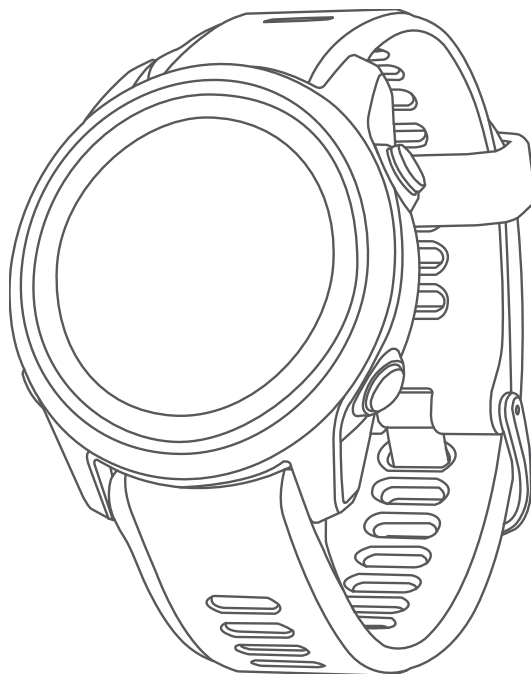


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Käyttöopas

© 2022 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ ja Varia™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit tarjoaa Firstbeat. iOS® on Cisco Systems, Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Spotify® ohjelmisto on kolmansien osapuolten käyttöoikeuksien alainen. Ne ovat osoitteessa <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ on Strava Inc:n tavaramerkki. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ja Normalized Power™ ovat Peaksware LLC:n tavaramerkkejä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Swift™ on Swift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A03989

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely	2
GPS-tila ja tilakuvakkeet	3
Kellon määrittäminen	3

Suoritukset ja sovellukset..... 4

Lähteminen lenkille	5
Suorituksen aloittaminen	6
Suoritusten tallennusvinkkejä	6
Suorituksen lopettaminen	6
Suorituksen arvioiminen	7
Suorituksen lisääminen	7
Mukautetun suorituksen luominen	7
Sisäharjoitukset	7
Lähteminen virtuaalijuoksemaan	8
Juoksumaton matkan kalibrointi	8
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	8
Sisäkiipeilyosuorituksen tallentaminen	9
ANT+® harjoitusvastuksen käyttäminen	10
Ulkoilusuoritukset	10
Monilaji	10
Lähteminen ratajuoksuun	11
Ultrajuoksuosuorituksen tallentaminen	11
Uinti	12
Hiihto ja talviurheilu	14
Kalliokiipeilyosuorituksen tallentaminen	15
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana	15

Harjoittelu..... 16

Harjoitukset	16
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen	16
Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa	16
Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen	16
Harjoituksen aloittaminen	17
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen	17

Allasuintiharjoituksen seuraaminen	17
Tietoja harjoituskalenterista	18
Intervalliharjoitukset	18
Käyttäminen: Virtual Partner®	20
Harjoitustavoitteen asettaminen	20
Harjoitustavoitteen peruuttaminen ..	20
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan	21
PacePro harjoittelu	21
PacePro suunnitelman luominen kellossa	21
PacePro suunnitelman aloittaminen	22
PacePro suunnitelman lopettaminen	22
Omat ennätykset	22
Omien ennätysten tarkasteleminen	23
Oman ennätyksen palauttaminen	23
Oman ennätyksen tyhjentäminen	23
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen	23
Osuudet	23
Strava™ osuudet	23
Osuuden ajaminen kilpaa	24
Osuuksien tietojen tarkasteleminen	24
Metronomin käyttäminen	24
Laajennettu näyttötila	24
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	25
Kuntoilutavoitteet	25
Tietoja sykealueista	25
Voima-alueiden määrittäminen	26
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen	26
Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen	27

Aktiivisuuden seuranta..... 27

Automaattinen tavoite	27
Liikkumishälytyksen käyttäminen	27
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön	27
Unen seuranta	28
Automaattisen unen seurannan käyttäminen	28
Älä häiritse -tilan käyttäminen	28

Tehominuutit.....	28
Tehominuuttien hankkiminen.....	28
Garmin Move IQ™ tapahtumat.....	28
Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	29
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	29
Nesteytyksen seuranta.....	29
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	29
Kuukautiskierron seuranta.....	29

Sykeominaisuudet..... 30

Rannesykemittari.....	30
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	30
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	31
Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteisiin.....	31
Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana.....	31
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	32
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	32
Syke sykevyöstä uinnin aikana.....	32
HRM-Pro lisävaruste.....	32
Sykevyön asettaminen paikalleen....	33
Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus.....	33
HRM-Pro Juoksutahti ja -matka.....	34
Tallennettujen syketietojen avaaminen.....	34
Allasuinti.....	34
Sykevyön huoltaminen.....	35
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	35
HRM-Swim lisävaruste.....	35
Sykevyön koon säätäminen.....	35
Sykevyön asettaminen paikalleen....	36
Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä.....	36
Juoksun dynamiikka.....	37
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	37
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	39
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	40

Suorituskykymittaukset.....	41
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä.....	41
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	41
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	41
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	42
Kuntoiän tarkasteleminen.....	43
Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	44
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	44
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	45
Suoritustaso.....	45
Anaerobinen kynnys.....	46
Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	47
Harjoittelun tila.....	48
Harjoittelun tilan tasot.....	49
Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	49
Harjoittelun kuormittavuus.....	49
Palautumisaika.....	50
Pulssioksimetri.....	51
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	52
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	52
Koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön.....	52
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	52
Sykevaihtelun stressitason tarkasteleminen.....	53
Body Battery.....	53
Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	54
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	54
Stressitasowidgetin käyttäminen.....	55

Älykkäät ominaisuudet..... 55

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen.....	55
Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille.....	55

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	55
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	57
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti.....	57
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	57
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen.....	57
Widgetit.....	58
Widgetien tarkasteleminen.....	59
Oma päivä -widgetin mukauttaminen.....	59
Säädinvalikon tarkasteleminen.....	59
Säädinvalikon mukauttaminen.....	60
Musiikin hallinnan avaaminen.....	60
Connect IQ ominaisuudet.....	60
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	60
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	60
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	61

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 61

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	61
Avun pyytäminen.....	62
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	62
GroupTrack istunnon aloittaminen.....	62
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin.....	63

Musiikki..... 63

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	63
Spotify®.....	63
Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify.....	64
Oman äänisisällön lataaminen.....	64
Musiikin kuunteleminen.....	64
Musiikin toiston säätimet.....	65
Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta.....	65
Äänitilan vaihtaminen.....	65
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	66

Garmin Pay..... 66

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	66
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	66
Garmin Pay korttien hallitseminen...	66
Ostoksen maksaminen kellon avulla...	67
Garmin Pay salasanan vaihtaminen....	67

Historia..... 67

Historian käyttäminen.....	68
Monilajihistoria.....	68
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	68
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	68
Matkamittarin käyttäminen.....	68
Historiatietojen poistaminen.....	69
Garmin Connect.....	69
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	70
Tietojen hallinta.....	70
Tiedostojen poistaminen.....	70

Navigointi..... 70

Reitit.....	70
Reitin seuraaminen laitteella.....	71
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	71
Sijainnin tallentaminen.....	72
Tallennettujen sijaintien muokkaaminen.....	72
Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen.....	72
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	72
Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.....	73
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin..	73
Kartta.....	73
Kartan tarkasteleminen.....	73
Kartan panorointi ja zoomaus.....	74
Kartta-asetukset.....	74
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari....	74
Navigointiasetukset.....	74
Kartan ominaisuuksien mukauttaminen.....	74
Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen.....	74
Navigointihälytysten asettaminen....	75

Langattomat anturit..... 75

Langattomien anturien pariliitos.....	75
Jalka-anturi.....	75
Lähteminen juoksulenkille käyttäen jalka-anturia.....	76
Jalka-anturin kalibrointi.....	76
Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen.....	76
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	77
Harjoittelu tehomittarien avulla.....	77
Sähköisten vaihteiden käyttäminen.....	77
Tilannetietoisuus.....	77
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	77
tempe.....	77

Laitteen mukauttaminen..... 78

Suoritusluettelon mukauttaminen.....	78
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	78
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	78
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	80
Kartan lisääminen suoritukseen.....	80
Hälytykset.....	81
Auto Lap.....	82
Ottaminen käyttöön: Auto Pause.....	83
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön.....	83
Iltsearviointin ottaminen käyttöön...	83
3D-nopeus ja -matka.....	84
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	84
GPS-asetuksen muuttaminen.....	84
Virransäästön aikakatkaisun asetukset.....	85
Suorituksen tai sovelluksen poistaminen.....	85
GroupTrack asetukset.....	85
Kellotauluasetukset.....	85
Kellotaulun mukauttaminen.....	85
Antureiden asetukset.....	86
Korkeusmittariasetukset.....	86
Ilmanpainemittarin asetukset.....	86
Järjestelmäasetukset.....	87
Aika-asetukset.....	87
Taustavaloasetusten muuttaminen.....	87

Pikanäppäinten mukauttaminen.....	88
Mittayksiköiden muuttaminen.....	88
Kellot.....	88
Hälytyksen määrittäminen.....	88
Herätyksen poistaminen.....	88
Laskuriajastimen käynnistäminen...	88
Sekuntikellon käyttäminen.....	89
Ajan GPS-synkronointi.....	89
Ajan asettaminen manuaalisesti.....	89
VIRB etäkäyttö.....	89
VIRB actionkameran hallinta.....	90
VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana.....	90

Laitteen tiedot..... 91

Laitteen tietojen näyttäminen.....	91
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	91
Laitteen lataaminen.....	91
Laitteen latausvinkkejä.....	91
Kellon käyttäminen.....	92
Laitteen huoltaminen.....	92
Kellon puhdistaminen.....	93
Hihnojen vaihtaminen.....	94
Forerunner - tekniset tiedot.....	97

Vianmääritys..... 97

Tuotepäivitykset.....	97
Määrittäminen: Garmin Express.....	97
Lisätietojen saaminen.....	97
Aktiivisuuden seuranta.....	98
Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	98
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	98
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	98
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	98
Tehominuutit vilkkuvat.....	98
Satelliittisignaalien etsiminen.....	99
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	99
Laitteen uudelleen käynnistäminen.....	99
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	99
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	99

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella	
Garmin Express.....	100
Laitteen kieli on väärä.....	100
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....	100
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	100
Akunkeston maksimoiminen.....	101
Lämpötilalukema ei ole tarkka.....	101
Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?.....	101
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	102
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	102

Liite..... 103

Tietokentät.....	103
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	109
FTP-luokitukset.....	110
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	111
Symbolien määritykset.....	112

Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



①



LIGHT

Käynnistä laite valitsemalla tämä.

Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon.

Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.

②

START
STOP

Valitsemalla tämän voit käynnistää tai pysäyttää ajanoton.

Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.

③

BACK



Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.

Voit tallentaa kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän suorituksen aikana valitsemalla tämän.

④

DOWN



Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia.

Avaa musiikin hallinta painamalla tätä pitkään (*Musiikki, sivu 63*).

⑤

UP



Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia.

Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

Painamalla tätä pitkään voit vaihtaa lajia manuaalisesti suorituksen aikana.

GPS-tila ja tilakuvakkeet

GPS-tilarengas ja kuvakkeet näkyvät tilapäisesti kunkin tietonäytön päällä. Ulkoilusuoritusten yhteydessä tilarengas muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Älypuhelin yhteyden tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	Voimamittarin tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran tila

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Forerunner ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä Forerunner laite älypuhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 55](#)).
- Määritä turvaominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitys ominaisuudet, sivu 61](#)).
- Määritä musiikki ([Musiikki, sivu 63](#)).
- Määritä Wi-Fi verkot ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 61](#)).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko ([Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen, sivu 66](#)).

Suoritukset ja sovellukset

Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 7](#)). Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 60](#)).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite tarvitsee ehkä ladata ennen suorituksen aloittamista ([Laitteen lataaminen, sivu 91](#)).

Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Valitse **START** ja valitse suoritus.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Valitse **START**.
- 4 Lähde juoksemaan.



HUOMAUTUS: avaa musiikin hallinta painamalla Forerunner 745 laitteessa DOWN-painiketta pitkään suorituksen aikana.

- 5 Paina lenkin jälkeen **STOP**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon valitsemalla juoksulenkin.



HUOMAUTUS: lisätietoja juoksuasetuksista on kohdassa [Suorituksen lopettaminen, sivu 6](#).

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa). Halutessasi voit pariliittää valinnaisen langattoman anturin Forerunner-laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 75).

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: suosikiksi lisätyt suoritukset näkyvät luettelossa ensimmäisenä ([Suoritusluettelon mukauttaminen](#), sivu 78).

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse suoritus suosikeistasi.
- Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.

4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle.

5 Odota, kunnes **GPS**  näkyy.

Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

HUOMAUTUS: paina **DOWN**-painiketta pitkään suorituksen aikana, kun haluat avata musiikin hallinnan.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 91).
- Tallenna kierrokset painamalla , aloita uusi sarja tai asento tai siirry seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietosivuja painamalla **UP** tai **DOWN**.

Suorituksen lopettaminen

1 Valitse **STOP**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna** >  > **Valmis**.

HUOMAUTUS: jos itsearviointi on käytössä, voit määrittää ponnistelusi suorituksen aikana ([Itsearviointin ottaminen käyttöön](#), sivu 83).

- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun** > **TracBack**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** > **Linnuntietä**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun.
- Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää** > **Kyllä**.

HUOMAUTUS: kun olet pysäyttänyt suorituksen, laite tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

Suorituksen arvioiminen

Jotta voit arvioida suorituksen, ota ensin käyttöön itsearviointiasetus Forerunner laitteessa ([Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 83](#)).

Voit tallentaa tuntemuksesi juoksu-, pyöräily- tai uintisuorituksen aikana.

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen, sivu 6](#)).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla **»**.

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Suorituksen lisääminen

Laitteessa on esiladattuna monia yleisiä sisä- ja ulkolajeja. Voit lisätä niitä suoritusluettelosi.

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Lisää**.

3 Valitse suoritus luettelosta.

4 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

5 Valitse sijainti suoritusluettelosta.

6 Valitse **START**.

Mukautetun suorituksen luominen

1 Valitse kellotaulussa **START > Lisää**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
- Valitsemalla **Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.

3 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.

4 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.

Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
- Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

6 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Sisäharjoitukset

Forerunner laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa.

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus-, matka- ja askeltiheystietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuuksia.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta. Voit käyttää valinnaista jalka-anturia tahdin, matkan ja askeltiheyden tallentamiseen.

Kun GPS ei ole käytössä pyöräillessäsi, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole lisäanturia, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen (kuten nopeus- tai poljinanturi).

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

Pariliittämällä Forerunner laitteen yhteensopivaan kolmannen osapuolen sovellukseen voit lähettää tahti-, syke- ja askeltiheystietoja.

- 1 Valitse **START > Virt. juoksu**.
- 2 Avaa tabletissa, kannettavassa tai älypuhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 3 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Pysäytä suorituksen ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla **STOP**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit päivittää kalibroinnin manuaalisesti aina, kun vaihdat juoksumattoja.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 6*) ja juokse vähintään 1,5 kilometriä (1 maili) juoksumatolla.
- 2 Paina lenkin jälkeen **STOP**-painiketta.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna > Kyllä**.
- 4 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja. Voit luoda ja etsiä voimaharjoituksia käyttämällä Garmin Connect sovellusta ja siirtää ne kelloosi.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.
- 3 Valitse harjoitus.
HUOMAUTUS: jos kelloon ei ole ladattu voimaharjoituksia, voit valita **Vapaa > START** ja siirtyä vaiheeseen 6.
- 4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).
VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla **START**-painiketta.
- 5 Aloita sarjan ajanotto valitsemalla **START > Tee harjoitus > START**.
- 6 Aloita ensimmäinen sarja.
Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.
VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 7 Lopeta sarja valitsemalla .
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 8 Muokkaa tarvittaessa toistojen määrää.
VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja valitsemalla .
- 10 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Lopeta sarjan ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla **STOP**-painiketta.
- 12 Valitse **Lopeta harjoitus > Tallenna**.

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso laitetta toistojen aikana.
Käsittele laitetta kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
 - Keskity toistojen aikana asentoosi.
 - Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
 - Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa laite on, palaa aloitusasentoon.
- HUOMAUTUS:** laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
 - Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Sisäkiipeily**.

3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla **Kyllä**.

4 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: laite käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat sisäkiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.

5 Valitse reitin vaikeustaso.

6 Paina **START**-painiketta.

7 Aloita ensimmäinen reitti.

HUOMAUTUS: kun reitin ajanotto on käynnissä, laite estää tahattomat painikepainallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Avaa kellon lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

8 Kun reitti on lopussa, laskeudu maahan.

Lepoajanotto käynnistyy automaattisesti, kun olet maassa.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit lopettaa reitin painamalla -painiketta.

9 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
- Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
- Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

10 Kirjoita reitin putoamisten määrä.

11 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla -painiketta.

12 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

13 Paina **STOP**-painiketta.

14 Valitse **Tallenna**.

ANT+® harjoitusvastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa ANT+ harjoitusvastusta, sinun täytyy asettaa pyörä harjoitusvastukseen ja pariliittää se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)).

Voit käyttää laitetta harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana. GPS määritetään automaattisesti pois käytöstä harjoitusvastusta käytettäessä.

1 Valitse **START > Sisäpyöräily**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
- Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** ([Reitit, sivu 70](#)).
- Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset, sivu 16](#)).
- Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitevoiman arvon.
- Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
- Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.

3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Ulkoilusuoritukset

Forerunner laite sisältää esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksun ja pyöräilyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia, kuten kävelyn tai soudun. Voit myös lisätä mukautettuja suorituksia laitteeseen ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 7](#)).

Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiturheilijat voivat hyödyntää monilajisuorituksia, kuten Triathlon tai Swimrun. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaikaa koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Triathlonharjoittelu

Kun osallistut triathloniin, voit siirtyä nopeasti lajiosuudesta toiseen, tarkistaa kunkin osuuden ajan ja tallentaa suorituksen käyttämällä triathlonsuoritusta.

1 Valitse **START > Triathlon**.

2 Käynnistä ajastin valitsemalla **START**.

3 Valitse kunkin siirtymän alussa ja lopussa .

Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista.

4 Kun olet lopettanut harjoituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

Multisport-suorituksen luominen

1 Valitse kellotaulussa **START > Lisää > Monilaji**.

2 Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu nimi.

Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).

3 Valitse vähintään kaksi suoritusta.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
- Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.

5 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen

- Aloita ensimmäinen suoritus valitsemalla **START**.
- Voit siirtyä seuraavaan suoritukseen valitsemalla .
Jos siirtymät ovat käytössä, siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusaikojen lisäksi.
- Voit aloittaa seuraavan suorituksen valitsemalla .
- Voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Lähteminen ratajuoksuun

Ennen kuin aloitat ratajuoksun, varmista että juokset vakiomuotoisella 400 metrin radalla.

Ratajuoksusuorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Valitse **START > Ratajuoksu**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 10.
- 5 Paina -painiketta pitkään.
- 6 Valitse suoritusasetukset.
- 7 Valitse **Radan numero**.
- 8 Valitse ratanumero.
- 9 Palaa suorituksen ajanottoon valitsemalla **BACK** kaksi kertaa.
- 10 Valitse **START**.
- 11 Juokse radan ympäri.
Kun olet juossut kolme kierrosta, laite tallentaa radan mitat ja kalibroi radan matkan.
- 12 Valitse juoksun jälkeen **STOP > Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

- Odota, kunnes GPS-tilan merkkivalo muuttuu vihreäksi, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla vähintään 3 kierrosta.
Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.
HUOMAUTUS: oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli 4 ratakierrosta.
- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

Ennen kuin tallennat ultrajuoksusuorituksen, voit poistaa käytöstä maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen, jos et halua kyseisen juoksutyyppin vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 43](#)).

- 1 Valitse **START > Ultrajuoksu**.
- 2 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 3 Ala juosta.
- 4 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto valitsemalla .
HUOMAUTUS: Kierros-painike-asetuksella voit määrittää kierroksen tallennuksen ja lepoajanoton käynnistykseen, vain lepoajanoton käynnistykseen tai vain kierroksen tallennuksen ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 78](#)).
- 5 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua valitsemalla .
- 6 Valitse juoksun jälkeen **STOP > Tallenna**.

Uinti

HUOMAUTUS

Laite on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

Uiminen avovedessä

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöjä oletusarvoiseen avovesiuintisuoritukseen (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80*).

- 1 Valitse **START > Avovesi**.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 4 Aloita uinti.
- 5 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 6 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

Allasuinti

- 1 Valitse **START > Allasuinti**.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 3 Valitse **START**.
Laite tallentaa uintitietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 5 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 6 Kun lepää, keskeytä ajanotto valitsemalla .
- 7 Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla .
- 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

Syke uinnin aikana

HUOMAUTUS

Laite on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

Laitteessa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Laite tukee myös lisävarusteita HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyyden tiedot, laite käyttää sykevyyden tietoja.

Matkan tallentaminen

Forerunner laite mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein (*Altaan koon määrittäminen, sivu 12*).

VIHJE: jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.

VIHJE: voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.

VIHJE: kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa (*Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 14*).

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti**.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse **Altaan uintiasetukset > Altaan koko**.
- 4 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Uintitermejä

Pituus: matka altaan päästä päähän.

Intervalli: yksi tai useampi peräkkäinen altaanväli. Uusi intervalli alkaa, kun olet levännyt.

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa laite on, tekee täyden kierroksen.

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Kriittinen uintinopeus: kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

Vetotyytit

Vetotyytin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyytin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissasi. Voit myös valita vetotyytin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 14)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuuintisuorituksen.
Laite käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Altaan koko.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana valitsemalla .
Laite tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana valitsemalla .

Lepääminen allasuinnin aikana

Oletusarvoisessa leponäytössä on kaksi lepoajanottoa. Lisäksi siinä näkyy viimeisimmän valmiin intervallin aika ja matka.

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

- Voit aloittaa lepointervallin uintisuorituksen aikana valitsemalla .
Näyttö muuttuu käänteiseksi (valkoinen teksti mustalla taustalla), ja leponäyttö avautuu.
- Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- Jatka uintia taas valitsemalla .
- Toista tämä muiden lepointervallien yhteydessä.

Automaattinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, laite luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, laite aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 78](#)).

VIHJE: saat parhaat tulokset automaattista lepotoimintoa käyttäessäsi minimoimalla käsien liikkeet levon aikana.

Jos et halua käyttää automaattista lepotoimintoa, merkitse kunkin lepointervallin alku ja loppu manuaalisesti valitsemalla .

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

Harjoitusten kirjaaminen on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Harjoituslokitoiminnolla voit tallentaa manuaalisesti potkusarjoja, uintia yhdellä kädellä sekä muuta uintia, mikä ei kuulu mihinkään neljästä perusuintilajista.

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön valitsemalla allasuintisuorituksen aikana **UP** tai **DOWN**.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto valitsemalla .
- 3 Valitse harjoitusintervallin jälkeen .
Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- 4 Valitse valmiin harjoituksen matka.
Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita uusi harjoitusintervalli valitsemalla .
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Hiihto ja talviurheilu

Voit lisätä hiihto- ja lumilautailusuorituksia suoritusluetteloosi ([Suoritusluettelon mukauttaminen, sivu 78](#)). Voit mukauttaa kunkin suorituksen tietonäyttöä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80](#)).

Laskukertojen näyttö

Laite tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelon ja lumilautailun yhteydessä. Se tallentaa automaattisesti uudet laskukerrat liikkumisesi perusteella. Ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt rinteessä tai istut tuolihississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan. Voit käynnistää ajanoton uudelleen jatkamalla lasketteluä. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai ajastimen ollessa käynnissä.

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Kosketa  pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä kalliokiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku kallion tai pienen kivimuodostelman rinnalla.

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Kalliokiipeily**.

3 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.

4 Valitse reitin vaikeustaso.

5 Käynnistä reitin ajanotto valitsemalla **START**.

6 Aloita ensimmäinen reitti.

7 Lopeta reitti painamalla -painiketta.

8 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
- Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
- Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla -painiketta.

10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

11 Pysäytä reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen valitsemalla **STOP**.

12 Valitse **Tallenna**.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää kellon toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu Bluetooth®-tekniikalla liitetyistä kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopasteet toistetaan Garmin Connect -sovelluksen kautta pariliitetyssä älypuhelimessa. Ääniopastuksen aikana kello tai älypuhelin mykistää ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Ääniopasteet**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

- Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
- Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät ajastimen (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajastimen tapahtumat**.
- Jos haluat kuulla opastuksia harjoituksen jokaisessa vaiheessa, valitse **Harjoitushälytykset**.
- Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset**.
- Voit määrittää äänen kuulumaan juuri ennen äänihälytystä tai kehotetta valitsemalla **Äänet**.
- Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.

Harjoittelu

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda harjoituksia ja etsiä niitä lisää Garmin Connect palvelussa tai valita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen laitteeseen.

Voit ajoittaa harjoituksia käyttämällä Garmin Connect sivustoa. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne laitteeseen.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 69](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Harjoituksen luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 69](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
 - 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Luo harjoitus**.
 - 3 Valitse suoritus.
 - 4 Luo oma mukautettu harjoitus.
 - 5 Valitse **Tallenna**.
 - 6 Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.
Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluettelosi.
- HUOMAUTUS:** voit lähettää harjoituksen laitteeseen ([Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen, sivu 16](#)).

Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi mukautetun harjoituksen laitteeseesi ([Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 16](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 3 Valitse harjoitus luettelosta.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Harjoituksen aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa harjoituksen, sinun on ladattava harjoitus Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon valitsemalla **Näytä** (valinnainen).
- 7 Valitse **Tee harjoitus**.
- 8 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot.

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta laite voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset harjoittelun tilan ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Harjoittelun tila, sivu 48](#)).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Valitse **START** ja valitse vaihtoehto:
 - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Hylkää harjoitus valitsemalla **Ohita**.
 - Voit esikatsella harjoitusvaiheet valitsemalla **vaihetta**.
 - Voit päivittää harjoituksen tavoiteasetuksen valitsemalla **Tavoitetyyppi**.
 - Voit poistaa käytöstä tulevat harjoitusilmoitukset valitsemalla **Poista keh. käyt.**

Harjoitusehdotus päivittyy automaattisesti harjoittelutapojen, palautumisajan ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutosten mukaan.

Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Päivittäiset harjoitusehdotukset ovat suorituksia, jotka perustuvat Garmin Connect tilillesi tallennettuihin aiempiin suorituksiisi.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
- 3 Paina  painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Päivän ehdotus**.
- 5 Poista kehoitteet käytöstä tai ota ne käyttöön valitsemalla **START**.

Allasuintiharjoituksen seuraaminen

Laite voi ohjata sinua uintiharjoituksen eri vaiheissa. Allasuintiharjoitus luodaan samalla tavalla kuin ohjeissa [Harjoitukset, sivu 16](#) ja [Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 16](#).

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Aset. > Harjoitus**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Harjoitukset**, jos haluat tehdä harjoituksia, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.
 - Valitse **Harjoituskalenteri**, jos haluat tehdä tai tarkastella ajoitettuja harjoituksiasi.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

Kriittisen uintinopeuden arvo on Time trial -pohjaisen testin tulos. Kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Aset. > Kriittinen uintinopeus > Testaa kriittinen uintinopeus.**
- 2 Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet valitsemalla **DOWN**.
- 3 Valitse **OK > START**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen

Voit antaa uuden kriittisen uintinopeusarvon tai muokata sitä manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Aset. > Kriittinen uintinopeus > Kriittinen uintinopeus.**
- 2 Anna minuutit.
- 3 Anna sekunnit.

Tietoja harjoituskalenterista

Laitteen harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect sivustossa määrittämäsi harjoituskalenteria tai aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki laitteeseen lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenteriwidgetissä. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy laitteessa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitettuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 69) ja sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan älypuhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Harjoitusohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun luot uuden intervalliharjoituksen. Voit käyttää avoimia intervaleja rataharjoituksissa ja juostessasi tietyn pituisia matkoja.

Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Muokkaa > Intervalli > Tyyppi**.
- 5 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla Avoin.
- 6 Valitse tarvittaessa **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse .
- 7 Valitse **BACK**.
- 8 Valitse **Lepo > Tyyppi**.
- 9 Valitse **Etäisyys, Aika** tai **Avoin**.
- 10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse .
- 11 Valitse **BACK**.
- 12 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Tee harjoitus**.
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla .
- 7 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervalli- tai harjoitusvaiheen kesken milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai harjoitusvaiheeseen valitsemalla .
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdyttelyajastimeen valitsemalla .
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla **STOP**. Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

Käyttäminen:Virtual Partner

Virtual Partner on harjoitustyökalu, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 6).
- 8 Näet, kuka johtaa, kun valitset **UP** tai **DOWN** ja vierität Virtual Partner näyttöön.



Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Laite näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

- 6 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
 - Valitsemalla **Ladatut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.

Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
- 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **START > Tallenna**.

PacePro harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit optimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella.

Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.

PacePro suunnitelman luominen kellossa

Luo reitti, jotta voit luoda PacePro suunnitelman kellossa ([Reitin seuraaminen laitteella, sivu 71](#)).

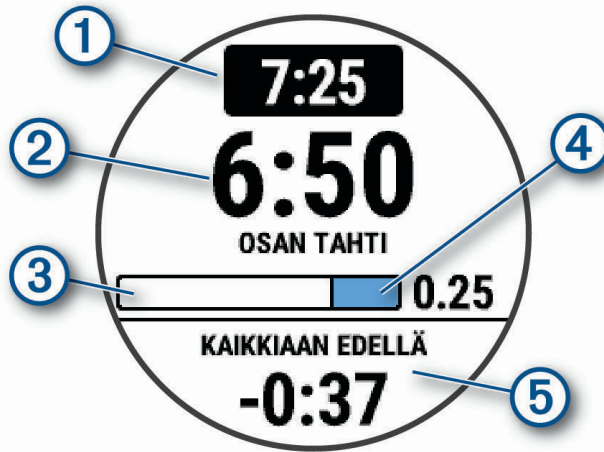
- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **PacePro > Luo uusi**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
 - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.

Laite näyttää mukautetun tahtirannekkeesi.

VIHJE: voit esikatsella osia painamalla **DOWN**-painiketta ja valitsemalla **Näytä osat**.
- 8 Aloita suunnitelma valitsemalla **START**.
- 9 Tarvittaessa voit ottaa reittinavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 10 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

PacePro suunnitelman aloittaminen

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **≡** pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.
VIHJE: voit esikatsella osia valitsemalla **DOWN > Näytä osat**.
- 6 Aloita suunnitelma valitsemalla **START**.
- 7 Tarvittaessa voit ottaa reittinavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 8 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



①	Osan tavoitetahti
②	Osan nykyinen tahti
③	Osan edistyminen
④	Osan jäljellä oleva matka
⑤	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoiteajasta

PacePro suunnitelman lopettaminen

- 1 Paina **≡**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Lopeta PacePro > Kyllä**.
Laite lopettaa PacePro suunnitelman. Suorituksen ajanotto jatkuu.

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksun, pyöräilyn tai uinnin.

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan voiman (edellyttää voimamittaria).

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Osuudet

Voit lähettää juoksu- tai pyöräilyosuuksia Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit kilpailla osuudella ja yrittää päihittää oman ennätysesesi tai aiemmin samalla osuudella kilpailleiden ennätyksiä.

HUOMAUTUS: kun lataat reitin Garmin Connect tililtäsi, voit ladata kaikki reitin käytettävissä olevat osuudet.

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia Forerunner laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuuksia, voit verrata suoritustasi aiempiin suorituksiisi sekä saman osuuden ajaneiden ystävien ja ammattilaisten suorituksiin.

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect tilisi Osuudet-valikkoon. Lisätietoja on osoitteessa www.strava.com.

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuden ajaminen kilpaa

Osuudet ovat virtuaalisia kilpailureittejä. Voit ajaa osuuksia kilpaa ja verrata suoritustasi omiin aiempiin suorituksiisi tai muiden, Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöiden tai muiden juoksu- tai pyöräily-yhteisön jäsenten suorituksiin. Kun lataat suoritustietosi Garmin Connect tilillesi, näet sijaintisi osuudella.

HUOMAUTUS: jos Garmin Connect tilisi ja Strava tilisi on yhdistetty, suorituksesi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijoituksesi osuudella.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Kun lähestyt osuutta, näyttöön tulee ilmoitus ja voit ajaa osuuden kilpaa.
- 4 Aloita osuuden ajaminen kilpaa.
Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet**.
- 5 Valitse osuus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kilpailuajat** voit näyttää osuuden johtajan ajan ja keskinopeuden tai -tahdin.
 - Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
 - Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.

Metronomin käyttäminen

Metronomitoiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla askeltiheydellä.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista askeltiheyttä haluat noudattaa.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.
- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähde matkaan ([Lähteminen lenkille, sivu 5](#)).
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla  kohtaa pitkään.

Laajennettu näyttötila

Laajennetussa näyttötilassa voit näyttää Forerunner laitteen tietonäyttöä yhteensopivassa Edge® laitteessa ajon tai triathlonin aikana. Lisätietoja on Edge käyttöoppaassa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymäaika-, pituus-, paino-, ranne-, sykealue-, tehoalue- ja CSS (Critical Swim Speed, kriittinen uintinopeus) -asetuksia. Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelemisen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteesi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealue-laskenta](#), sivu 26-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Autom. tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 41).
- 4 Valitse **Mhk sykkeen per** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke.
Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä ([Anaerobinen kynnys](#), sivu 46). Autom. tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 41).
- 5 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 6 Valitse **Alueet > Perusta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **% SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%mhk sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 25](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Sykealuelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Voima-alueiden määrittäminen

Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Jos tiedät FTP (functional threshold power) -arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea voima-alueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili** > **Tehoalueet** > **Perusta:**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata alueita prosentteina FTP-arvostasi.
- 4 Valitse **FTP** ja määritä FTP-arvo.
- 5 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 6 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä voiman vähimmäisarvo.

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumispalaute ja harjoitussuosikset ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Valitse vaihtoehto:

- Paina harjoittelun tilawidgetissä -painiketta pitkään ja valitse **Aset.** > **Tauota Harjoittelun tila.**
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot** > **Harjoittelun tila** >  > **Tauota Harjoittelun tila.**

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kaksi kertaa viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 42*).

Valitse vaihtoehto:

- Paina harjoittelun tilawidgetissä -painiketta pitkään ja valitse **Aset. > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila >  > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Aktiivisuuden seuranta

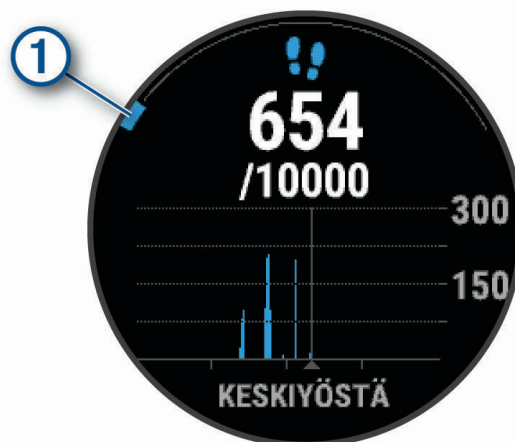
Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 87*).

Voit nollata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan).

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Aktiivis. seuranta > Liikuntakannustin > Käytössä**.

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 28*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 57*).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
Voit tarkastella edellisen yön unitietoja Forerunner laitteessa (*Widgetit, sivu 58*).

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon, hälytysäänet ja värinähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisen aikana -asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaaliksi nukkumisajaksesi (*Järjestelmäasetukset, sivu 87*).

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 60*).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Älä häiritse**.

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Forerunner laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Garmin Move IQ™ tapahtumat

Move IQ ominaisuus tunnistaa automaattisesti vähintään 10 minuuttia kestävien suoritusten kaavoja, kuten kävelyn, juoksun, pyöräilyn, uinnin ja crosstrainer-harjoituksen. Voit tarkastella tapahtuman tyyppiä ja kestoa Garmin Connect aikajanallasi, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi, pikakuvissasi eivätkä uutissyötteessäsi. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Aktiivis. seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestäänet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 87](#)).

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Pulssioksimetriatila: määrittää laitteen tallentamaan pulssioksimetrilukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukkuessasi.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Kun poistat aktiivisuuden seurannan käytöstä, askelia, kiipeämiäsi kerroksia, tehominuutteja, unitilastoja ja Move IQ tapahtumia ei tallenneta.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Aktiivis. seuranta > Tila > Ei käytössä**.

Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joina tallennat jonkin suorituksen. Hikoilu harjoituksen aikana poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

HUOMAUTUS: voit ladata nesteytyksen seurantawidgetin Connect IQ sovelluksella.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

1 Näytä nesteytyswidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

2 Valitse **START**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse  kutakin nauttimaasi nesteannosta kohti.
- Valitse astia, jonka tilavuuden mukaan haluat lisätä nesteytystäsi.

VIHJE: Garmin Connect tililläsi voit mukauttaa nesteytysasetuksia, kuten mittayksiköitä ja päivätavoitetta.

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierron seuranta on tärkeä osa terveyttä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Sykeominaisuudet

Forerunner laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa. Voit tarkastella syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, laite käyttää sykevyön tietoja.

Oletusarvoisessa widgetsilmukassa on käytettävissä useita sykkeeseen liittyviä ominaisuuksia.



Nykyinen syke lyönteinä minuutissa. Lisäksi widgetissä näkyy sykekaavio neljän viime tunnin ajalta. Siitä näet suurimman ja pienimmän sykkeesi.



Nykyinen stressitasosi. Laite arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.



Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Laite laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuus-tietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.



Veren nykyinen happisaturaatio. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin.

HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.

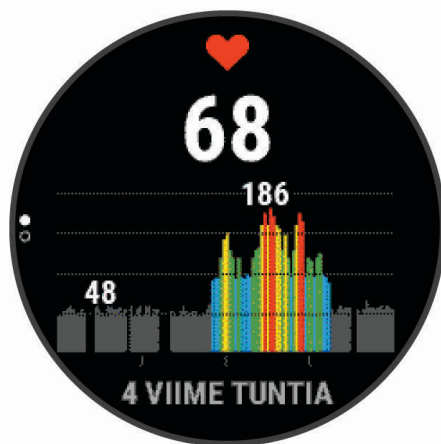
Rannesykemittari

Sykewidgetin tarkasteleminen

- 1 Näytä sykewidget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 78).

- 2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.



- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää keskileposykkeesi 7 viime päivän ajalta.

Vinkkejä, jos sykätiedot ovat vääriä

Jos sykätiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
 - Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
 - Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
 - Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
 - Odota, kunnes kuvake ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
 - Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
- HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhteleta laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteisiin

Voit lähettää syketietoja Forerunner laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Paina sykewidgetissä -painiketta pitkään.

2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä syke.**

3 Paina **START**-painiketta.

Forerunner laite alkaa lähettää syketietoja, ja ♥ tulee näyttoon.

4 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

VIHJE: voit lopettaa sykelähetysten painamalla syketietojen lähetysnäytössä STOP-painiketta.

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

Voit määrittää Forerunner laitteen lähettämään syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteeseen pyöräillessäsi tai VIRB actionkameraan suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Paina sykewidgetissä -painiketta pitkään.

2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä suor. aikana.**

3 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 6](#)).

Forerunner laite alkaa lähettää syketietoja taustalla.

HUOMAUTUS: laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

4 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

VIHJE: voit lopettaa syketietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen ([Suorituksen lopettaminen, sivu 6](#)).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvioista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

- 1 Paina sykewidgetissä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Poikkeava SY-lähetys**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnysarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnysarvon.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty ANT+ sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteen pulssioksimetrianturin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetriwidgetistä.

- 1 Paina sykewidgetissä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Tila > Ei käytössä**.

Syke sykevyöstä uinnin aikana

HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri sykevyölisävarusteet tallentavat syketietoja uinnin aikana. Voit lisätä syketietokenttiä, jotta voit tarkastella syketietoja ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80](#)).

HUOMAUTUS: rintakehältä mitatut syketiedot eivät näy yhteensopivissa Forerunner laitteissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä Forerunner laitteessa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet poissa vedestä lepointervallien aikana, sykevyölisävaruste lähettää syketiedot Forerunner laitteeseen. Forerunner laite lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyölisävarusteen on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja laitteen historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, laite käyttää sykevyön tietoja.

HRM-Pro lisävaruste

Laite voi tallentaa syketietoja uinnin aikana ([Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 32](#)).

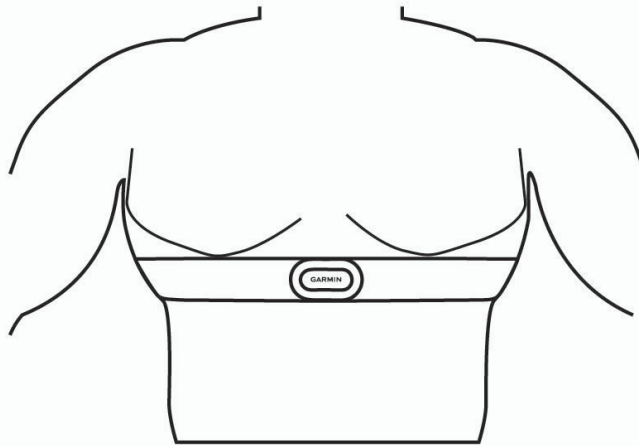
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan. Tarvittaessa voit ostaa jatkohihnan osoitteesta buy.garmin.com.

- 1 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 2 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



Lenkin ② ja hakanen muodostaman ③ kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

- 3 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus

Voit aloittaa ajastetun suorituksen yhteensopivassa pariliitetyssä Forerunner laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikket voi pitää kelloa ranteessa.

Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti yhteensopivaan Forerunner laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja siirretään.

HRM-Pro Juoksutahti ja -matka

HRM-Pro malliston lisävaruste käyttää juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Forerunner kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. HRM-Pro malliston lisävaruste kalibroituu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Forerunner kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 34](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä HRM-Pro malliston lisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 8](#)).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Forerunner kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 97](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt ANT+ jalka-anturin, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 8](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 8](#)).

Tallennettujen syketietojen avaaminen

Jos tallennat ajastetun suorituksen, ennen kuin lataat tallennetut syketiedot, voit ladata tiedot HRM-Pro lisävarusteesta.

HUOMAUTUS: HRM-Pro lisävaruste tallentaa enintään 18 tuntia suoritustietoja. Kun sykevyön muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

- 1 Aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Valitse Garmin laitteessa Historia-valikko.
- 3 Valitse ajastettu suoritus, jonka tallensit käyttäessäsi sykemittaria.
- 4 Valitse **Lataa syke**.

Allasuinti

HUOMAUTUS

Pese sykevyö käsin, kun se on altistunut kloorivedelle tai muille uima-altaissa käytetyille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa sykevyötä.

Lisävarusteena saatava HRM-Pro on tarkoitettu pääasiassa avovesiuintiin, mutta sitä voidaan käyttää ajoittain myös allasuinnissa. Sykevyö pitää asettaa uima-asun tai triathlon-asun alle allasuinnin ajaksi. Muutoin se voi siirtyä pois paikaltaan lähdettäessä liukuun altaan päältä.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat vaurioittaa sykevyötä pysyvästi ja heikentää sen kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

Liian suuri pesuaineen määrä voi vahingoittaa sykevyötä.

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen tai aina allasuinnin jälkeen lämpimällä vedellä, jonka lämpötila on enintään 40 °C (104 °F), ja pienellä määrällä mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- Huuhtelee hihna sykevyön käsinpesun jälkeen, jotta siihen ei jää pesuaineen jäämiä, jotka voivat ärsyttää ihoa.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita ([Sykevyön huoltaminen, sivu 35](#)).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.
Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

HRM-Swim lisävaruste

Laite voi tallentaa syketietoja uinnin aikana ([Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 32](#)).

Sykevyön koon säätäminen

Säädä sykevyön koko sopivaksi ennen ensimmäistä uintikertaa. Sen on oltava riittävän tiukalla, ettei se siirry pois paikaltaan lähdettäessä liukuun altaan päältä.

- Valitse jatkohihna ja kiinnitä se sykevyön joustavaan päähän.
Sykevyön mukana toimitetaan kolme jatkohihnaa eri kokoisia käyttäjiä varten.
VIHJE: keskikokoinen jatkohihna sopii useimmille (M - XL).
- Aseta sykevyö takaperin, kun haluat säätää jatkohihnan pituutta.
- Aseta sykevyö etuperin, kun haluat säätää sykevyön pituutta.

Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella.

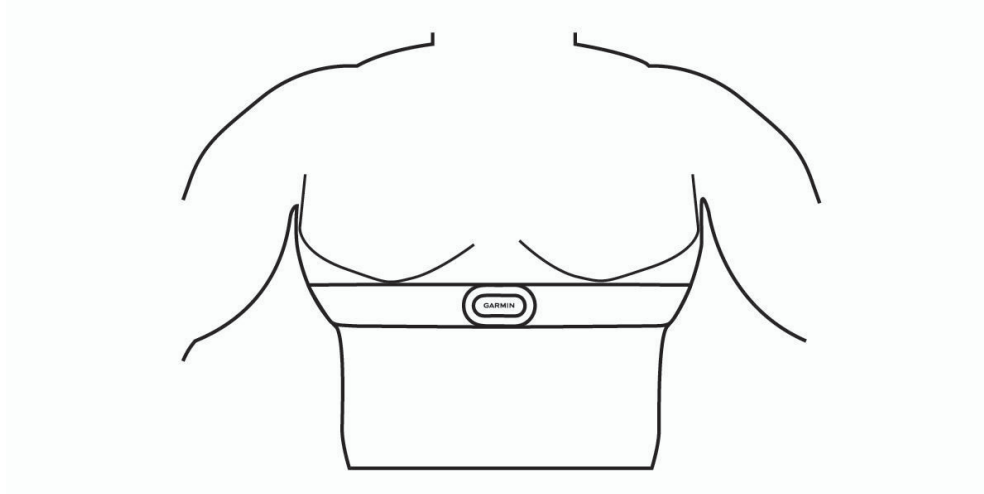
1 Valitse sopivan kokoinen jatkohihna.

2 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.

Lenkin ① ja hakasen ② muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.



3 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.



HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

4 Kiristä sykevyötä siten, että se on tiiviisti ihoa vasten mutta ei purista.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa tallentaa ja lähettää tietoja.

Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä

- Säädä sykevyön ja jatkohihnan pituutta, jos sykevyö siirtyy pois paikaltaan lähdetessä liukuun altaan päästä.
- Voit tarkastella syketietoja intervallien välillä seisten siten, että sykevyö on poissa vedestä.

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Forerunner laitetta, joka on pariliitetty HRM-Pro lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkaa mittaavaan lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi.

Juoksun dynamiikkaa mittaavassa lisävarusteessa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metriikoita.

Askeltiheys: askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

Pystysuuntainen liikehdintä: pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.

Maakosketuksen kesto: maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

Maakosketuksen keston tasapaino: maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.

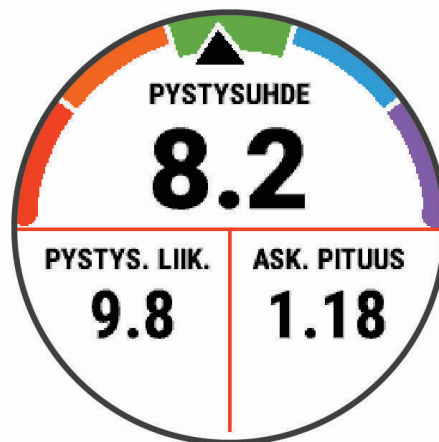
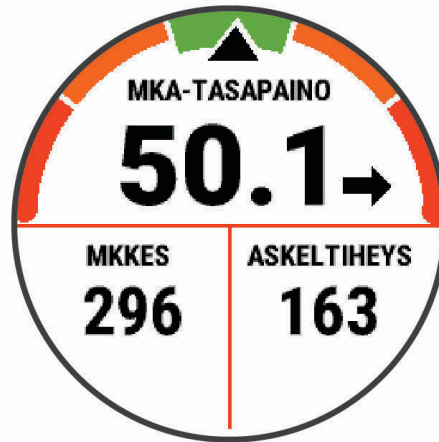
Pystysuhde: Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Pro, HRM-Run™ tai HRM-Tri lisävaruste tai Running Dynamics Pod paikalleen ja pariliitettävä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)).

- 1 Valitse **START** ja valitse juoksusuoritus.
- 2 Valitse **START**.
- 3 Lähde juoksemaan.

4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikanäytöissä.



5 Tarvittaessa voit koskettaa **UP**-painiketta pitkään ja muuttaa juoksun dynamiikkatietojen näyttämistä.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkänäyttöissä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää askeltiheyden, pystysuuntaisen liikehdinnän, maakosketuksen keston, maakosketuksen keston tasapainon tai pystysuhteen. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.

Garmin on tutkinut monia kaikenlaisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntaisen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
 Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
 Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
 Vihreä	30-69	164-173 askelta/min	249-277 ms
 Oranssi	5-29	153-163 askelta/min	278-308 ms
 Punainen	<5	<153 askelta/min	>308 ms

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kestopista. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietonäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.

Värialue	 Punainen	 Oranssi	 Vihreä	 Oranssi	 Punainen
Symmetrisyys	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
Muiden juoksijoiden prosenttiosuus	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Maakosketuksen keston tasapaino	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella värimittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM-Pro, HRM-Run tai HRM-Tri lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosentti-piste alueella	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
 Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Pro lisävaruste. Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja Forerunner laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Pro lisävarustetta, pariliitä se Forerunner laitteeseen ANT+ tekniikalla, älä Bluetooth tekniikalla.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari tai voimamittari.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/.

HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi.

Kilpailuajan ennusteet: laite näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi.

SV-stressitesti: sykevaihtelutesti edellyttää Garmin sykevyötä. Laite mittaa sykkeen vaihtelua, kun seisoit paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1–100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi.

FTP (functional threshold power) -arvo: laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin.

Anaerobinen kynnys: anaerobisen kynnyksen mittaamiseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Laite mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella.

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Voit estää osan näistä ilmoituksista poistamalla käytöstä suoritustaso-ominaisuuden.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > Suorituksenaikainen kunto**.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Autom. tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Laitteen voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan voimamittariin pariliitettävä laite voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: laite tunnistaa maksimisykkeen ainoastaan, kun syke on korkeampi kuin käyttäjäprofiilissa määritetty.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > Autom. tunnistus**.

3 Valitse jokin vaihtoehto.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista Forerunner laitteeseesi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti laitteessasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge laitteella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta Forerunner laitteella.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > TrueUp**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi ilmestyvät Forerunner laitteeseesi.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Forerunner laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolesi edustajien kanssa. Kuntoikäsi saattaa laskea ajan myötä kuntoillessasi ([Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 43](#)).



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 109](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 25](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 25](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 43](#)).

- 1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 3 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: voit näyttää lisätietoja valitsemalla **START**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Voimamittari on pariliitettävä Forerunner laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 25](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 25](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 3 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: voit näyttää lisätietoja valitsemalla **START**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä

Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 42](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse **Polkujuoksu** tai **Ultrajuoksu**.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tallenna maks. hapenottokyky > Ei käytössä**.

Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu sukupuolesi edustajien kanssa. Laite laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Garmin Index™ vaaka, laite laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikääsi.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 25](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Terveystilastot > Kuntoikä**.

Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. Forerunner-laite antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa). Voit seurata sopeutumistasi lämpöön ja korkeuteen harjoittelun tilawidgetissä.

HUOMAUTUS: lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä älypuhelimesta.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 25](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 25](#)).

Laite näyttää kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 42](#)) ja harjoitushistoriasi perusteella. Laite hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

VIHJE: jos käytät useaa Garmin-laitetta, voit ottaa käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuuden, jonka ansiosta laite voi synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista laitteista ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 41](#)).

- 1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

Näet kilpailuajan ennusteen 5 ja 10 kilometrille, puolimaratonille ja maratonille.

HUOMAUTUS: ennusteet saattavat näyttää ensin vääriltä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkinä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus](#), sivu 50). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvosi (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyyppin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoaasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen Training Effect ja Anaerobinen Training Effect tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvaikutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeat.com.

Suoritustaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritustasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 42).

Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80*).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksun yhteydessä se on arvioitu ponnistuksen tai tahdin taso. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiiliin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 25*).

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 75*).

Laite arvioi anaerobisen kynnyksesi alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella. Laite tunnistaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti, kun juokset tasaisesti suurella teholla käyttäen sykemittausta.

VIHJE: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykevyön kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Jos anaerobisen kynnysarvion saaminen on hankalaa, kokeile pienentää maksimisykearvoa manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu anaer. kynnyksen testi**.
- 5 Käynnistä ajanotto ja seuraa näytön ohjeita.
Kun aloitat juoksun, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset syketiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 6 Pysäytä ajanotto ohjatun testin jälkeen ja tallenna suoritus.
Jos tämä on ensimmäinen anaerobisen kynnyksen arviosi, laite kehottaa päivittämään sykealueesi anaerobisen kynnyksen sykkeesi perusteella. Laite pyytää hyväksymään tai hylkäämään arvion aina laskiessaan anaerobisen kynnyksen arviota.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 75*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 43*).

Laite arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Laite tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla mitaten sykettä ja voimaa.

- 1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 110*).

HUOMAUTUS: kun saat suorituskykyilmoituksen uudesta FTP-arvosta, voit tallentaa uuden FTP:n valitsemalla Hyväksy tai säilyttää nykyisen valitsemalla Hylkää.

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 75*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 43*).

HUOMAUTUS: FTP-testi on haastava harjoitus, joka kestää noin 30 minuuttia. Valitse käytännöllinen ja enimmäkseen tasainen reitti, jolla voit lisätä ajotehoa tasaisesti kuin Time trial -testissä.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse pyöräilysuoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu FTP-testi**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset voimatiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

- 6 Jäähdyttele ohjatun testin jälkeen, pysäytä ajanotto ja tallenna suoritus.
Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - tallenna uusi FTP valitsemalla **Hyväksy**
 - säilytä nykyinen FTP valitsemalla **Hylkää**.

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/.



HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä.

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Laite näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen.

Harjoittelun kuormittavuus: harjoittelun kuormittavuus on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) 7 viimeisimmän päivän ajalta. EPOC on arvio siitä, miten paljon keho tarvitsee energiaa palautumiseen harjoituksen jälkeen.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: laite analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Laite näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta.

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen.

Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

Huippu: huippu tarkoittaa, että olet ihanteellisessa kilpailukunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluasi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

Ylläpito: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Palautuminen: kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi, kuten stressi, ravinto ja lepo.

Heikentää kuntoa: kunto heikkenee, kun harjoittelet merkittävästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan siten, että se vaikuttaa kuntotasoosi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

Ylikuormittava: harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

Ei tilaa: laite tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten vähintään yhden viikon harjoitteluhistorian, mukaan lukien juoksu- tai pyöräilysuorituksia, jotka sisältävät arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään kahta maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivittyy aina, kun olet juossut tai ajanut ulkona tehomittarin kanssa ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan. Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 43](#)).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kahdesti viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi tällä laitteella tai ota käyttöön Physio TrueUp ominaisuus, jotta laite oppii suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 41](#)).

Harjoittelun kuormittavuus

Harjoittelun kuormittavuus osoittaa harjoittelusi määrän viimeisimpien seitsemän päivän aikana. Se on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viimeisimmän seitsemän päivän ajalta. Mittari osoittaa, onko nykyinen kuormittavuus pieni, suuri vai optimaalisella alueella. Sen avulla näet, säilyykö vai paraneeko kuntosi. Optimaalinen alue määräytyy henkilökohtaisen kuntotasosi ja harjoitteluhistoriasi perusteella. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

Alittaa tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoa tai määrää.

Pienitehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystä ja maksimaalista hapenottookykyä ajan myötä.

Anaerobisen vajuus: kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

Tasapainoinen: harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

Pienitehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

Suuritehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottookykyä ja kestävyyttä.

Anaerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

Ylittää tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoa ja määrää.

Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

HUOMAUTUS: palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 25](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 25](#)).

1 Lähde juoksemaan.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

HUOMAUTUS: voit näyttää harjoittelun tilawidgetin valitsemalla kellotaulussa UP tai DOWN. Jos haluat tarkistaa palautumisajan, voit vierittää mittauksia valitsemalla START.

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveystien merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

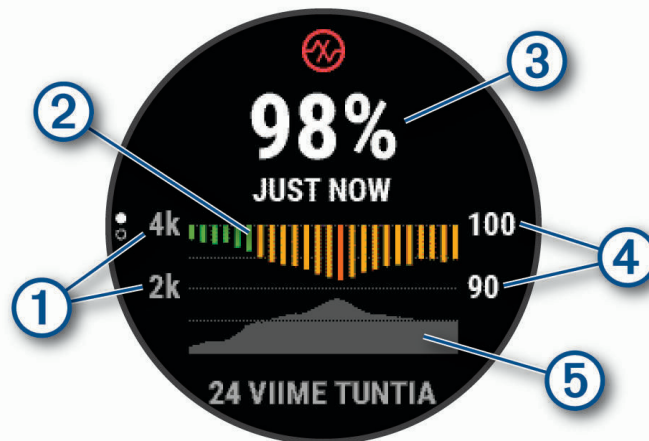
Pulssioksimetri

Forerunner 745 laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota ääreisverisuonista. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 52*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön, sivu 52*). Kun pysyt liikkumatta, laite mittaa happisaturaatiosi ja korkeutesi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Laitteessa pulssioksimetrilukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja värinä kaaviossa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.



①	Korkeuskaala.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.
④	Happisaturaatioprosentin asteikko.
⑤	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin. Widget näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

HUOMAUTUS: kun näytät pulssioksimetriwidgetin, laitteen on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata pulssioksimetriwidgetin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää widgetin tiedot ja aloittaa pulssioksimetrimittauksen valitsemalla **START**.
- 3 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

HUOMAUTUS: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään. Kun laite lukee veren happisaturaatiota, varmista paras tulos pitelemällä sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.

- 4 Painamalla **DOWN**-painiketta näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nukut.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Aset.** > **Pulssioksimetriatila** > **Nukkumisen aikana**.

Koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä  pitkään.
- 2 Valitse **Aset.** > **Pulssioksimetriatila** > **Koko päivä**.

Laite mittaa happisaturaatiotasi automaattisesti koko päivän ajan, kun et liiku.

HUOMAUTUS: koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

Jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun laite mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- Käytä silikonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa optista anturia.
- Huuhteile laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Sykevaihtelun stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihteluasi, sinun on asetettava Garmin sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)).

Sykevaihtelun stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. Forerunner laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat suorituskykyyn. Stressitason asteikko on 1–100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

VIHJE: Garmin suosittelee, että mittaat stressitason päivittäin ennen harjoittelua suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa. Voit tarkastella aiempia tuloksia Garmin Connect tililläsi.

1 Valitse **START > DOWN > SV-stressi > START**.

2 Seuraa näytön ohjeita.

Body Battery

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 54](#)).

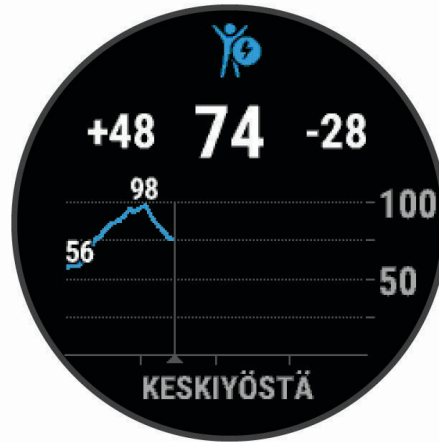
Body Battery widgetin tarkasteleminen

Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

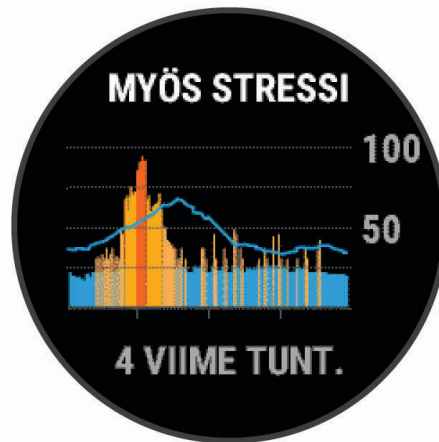
- 1 Näytä Body Battery widget painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 78).

- 2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää kaavion Body Battery -tasostasi keskiyöstä lähtien.



- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso. Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.



Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Stressitasowidgetin käyttäminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 78](#)).

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasowidgetin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Valitse **START**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätiedot valitsemalla **DOWN**.
VIHJE: siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
 - Aloita rentoutus valitsemalla **START > DOWN**.

Älykkäät ominaisuudet

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

Jos haluat käyttää Forerunner laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth asetuksista.

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 3 Käynnistä laite valitsemalla **LIGHT**.
Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.
VIHJE: voit siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **UP**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos pariliität laitetta Garmin Connect sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai **•••** valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **•••**.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet > Lisää laite**.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 55](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitse ääniasetus.
- 6 Valitse **Ei suorit. aikana**.
- 7 Valitse ilmoitusasetus.
- 8 Valitse ääniasetus.
- 9 Valitse **Yksityisyys**.
- 10 Valitse yksityisyysasetus.
- 11 Valitse **Aikakatkaistu**.
- 12 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.
- 13 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Valitse **START**.
- 3 Valitse ilmoitus.
- 4 Katso lisää vaihtoehtoja valitsemalla **DOWN**.
- 5 Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla **BACK**.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android™ älypuhelimta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa suorituksen aikana

Jotta voit määrittää ääniopastuksen, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty Forerunner laitteeseen.

Voit määrittää Garmin Connect sovelluksen toistamaan motivoivia tilailmoituksia älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopasteita ovat kierroksen numero ja kierrosaika, -tahti tai -nopeus sekä syketiedot. Ääniopastuksen aikana Garmin Connect sovellus mykistää älypuhelimien ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänenvoimakkuutta Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: jos sinulla on Forerunner 745 laite, voit ottaa ääniopasteet käyttöön laitteessa yhdistettyjen kuulokkeiden kautta käyttämättä yhdistettyä älypuhelimta ([Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana](#), sivu 15).

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet**.
- 3 Valitse laite.
- 4 Valitse **Suoritusasetukset > Ääniopasteet**.

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 60).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse , jos haluat katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen Forerunner laitteessa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteessa mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Forerunner laitteen hälyttämään, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Puhelin > Hälytykset**.

Bluetooth yhteysominaisuudet

Forerunner laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect sovelluksella.

Suoritusten lataukset: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect sovellukseen heti, kun suoritus on tallennettu.

Ääniopasteet: sallii Garmin Connect sovelluksen toistaa tilailmoituksia esimerkiksi osista älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana.

Bluetooth anturit: voit yhdistää Bluetooth yhteensopivia antureita, kuten sykemittarin.

Connect IQ: voit täydentää laitteen ominaisuuksia uusilla kellotauluilla, widgeteillä, sovelluksilla ja tietokentillä.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Forerunner laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi kello: paikantaa kadonneen Forerunner laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

GroupTrack: voit liittyä ryhmään LiveTrack toiminnolla, jotta muut voivat seurata sijaintiasi suoraan näytössä ja reaaliaikaisesti.

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisoitinta.

PacePro lataukset: voit luoda ja ladata PacePro strategioita Garmin Connect sovelluksessa ja lähettää ne langattomasti laitteeseesi.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet: voit lähettää viestejä ja hälytyksiä kavereille ja perheenjäsenille sekä pyytää apua Garmin Connect sovelluksessa määritetyiltä hätäyhteyshenkilöiltä. Lisätietoja on kohdassa ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 61](#)).

Yhteisösivustot: voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösivustossa, kun lataat suorituksen Garmin Connect sovellukseen.

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -ilmoitukset laitteeseen.

Harjoitusten ja reittien lataukset: voit selata harjoituksia ja reittejä Garmin Connect sovelluksessa ja lähettää niitä laitteeseen langattomasti.

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 60](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 55](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 57](#)).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen mobiililaitteen, joka on pariliitetty langattomalla Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 60](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Etsi puhelin**.

Forerunner laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Forerunner laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.

- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **BACK**.

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan älypuhelimeen.

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 78](#)).

ABC: näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.

Body Battery: kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

Garmin valmentaja: näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan harjoitus suunnitelman Garmin Connect tililläsi.

Terveystilastot: näyttää nykyisten terveystilastojesi dynaamisen yhteenvedon. Mittauksiin sisältyvät esimerkiksi syke, Body Battery taso ja stressi.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

Nesteytys: voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti.

Tehominuutit: seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

inReach® säätitimet: voit lähettää viestejä pariliitetystä inReach laitteesta.

Viimeisin suoritus: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta, kuten juoksulenkestä, ajosta tai uintimatkasta.

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista.

Viime juoksu: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta juoksusta.

Kuukautiskierron seuranta: näyttää nykyisen kiertosi. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

Musiikin hallinta: älypuhelimien tai laitteen musiikkisoittimen hallinta.

Oma päivä: näyttää kuluvan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi ajoitetut suoritukset, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, askeleet ja kulutetut kalorit.

Ilmoitukset: hälyttää älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.

Suorituskyky: näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi.

Pulssioksimetri: voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.

RCT-kameran säätitimet: voit ottaa manuaalisesti valokuvan, tallentaa videoleikkeen ja mukauttaa asetuksia ([Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 77](#)).

Hengitys: nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Lepotila: näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.

Askeleet: seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.

Stressi: näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Auringonnousu ja auringonlasku: näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.

Harjoittelun tila: näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi.

VIRB säätitimet: sisältää kameran säätitimet, kun VIRB laite on pariliitetty Forerunner laitteeseen.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna useita widgetejä, ja saat lisää, kun pariliität laitteen älypuhelimeen.

- Valitse kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
Laite selaa widgetsilmukkaa ja näyttää kunkin widgetin yhteenvetotiedot. Suorituskykywidget edellyttää useita suorituksia, jotka sisältävät syketiedot, sekä juoksulenkkejä ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Voit näyttää widgetin tiedot valitsemalla **START**.
VIHJE: voit näyttää widgetin lisänäytöt painamalla **DOWN**-painiketta.

Sääwidgetin tarkasteleminen

Säätietoja varten tarvitaan Bluetooth yhteys yhteensopivaan älypuhelimeen.

- 1 Näytä sääwidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit näyttää sää tiedot valitsemalla **START**.
- 3 Voit näyttää tunti-, päivä- ja säätrenditiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joina tallennat jonkin suorituksen. Hikoilu harjoituksen aikana poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

HUOMAUTUS: voit ladata nesteytyksen seurantawidgetin Connect IQ sovelluksella.

Oma päivä -widgetin mukauttaminen

Voit mukauttaa Oma päivä -widgetissä näytettävien mittausten luetteloa.

- 1 Näytä **Oma päivä** -widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Oman päivän asetukset**.
- 4 Napsauttamalla kytkimiä voit näyttää tai piilottaa kunkin mittauksen.

Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikko sisältää asetuksia, kuten Älä häiritse -tilan käyttöönoton, näppäinlukituksen ja laitteen sammutuksen. Voit myös avata Garmin Pay lompakon.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 60](#)).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



- 2 Voit selata asetuksia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon tarkasteleminen, sivu 59](#)).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Säätimet**.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää uusi**.

Musiikin hallinnan avaaminen

Musiikin hallinta edellyttää Bluetooth yhteyttä yhteensopivaan älypuhelimeen.

- 1 Paina kellotaulussa **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Voit käyttää musiikin hallintaa valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeiteillä ja sovelluksilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturien, suoritusten ja aiempien suoritusten tiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Widgetit: näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

Laitteen sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppejä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen automaattisesti, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään langattomasti laitteeseen.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Laite on yhdistettävä älypuhelimien Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express™ sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Wi-Fi > Omat verkot > Lisää verkko**.
Laite näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.
- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

Laite yhdistää verkkoon, ja verkko lisätään tallennettujen verkkojen luetteloon. Laite yhdistää tähän verkkoon automaattisesti uudelleen ollessaan verkon alueella.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Forerunner kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Forerunner kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Live Event Sharing: voit lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan Android puhelimeen.

GroupTrack: voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Avun pyytäminen

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 61](#)). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.
Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Turvallisuus > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain ulkona tapahtuville kävely-, juoksu- ja pyöräilysuorituksille.

Kun Forerunner laite, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti tekstiviestin ja sähköpostin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi. Näyttöön tulee ilmoitus, että yhteyshenkilölle ilmoitetaan, kun 30 sekuntia on kulunut. Voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

GroupTrack istunnon aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinulla on oltava Garmin Connect tili, yhteensopiva älypuhelin ja Garmin Connect sovellus.

Nämä ohjeet koskevat GroupTrack istunnon aloittamista Forerunner laitteiden kanssa. Jos yhteyshenkilöilläsi on muita yhteensopivia laitteita, näet ne kartassa. GroupTrack ajajat eivät välttämättä näy muissa laitteissa kartassa.

- 1 Siirry ulos ja käynnistä Forerunner laite.
- 2 Pariliitä älypuhelin Forerunner laitteeseen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 55](#)).
- 3 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla Forerunner laitteen  pitkään ja valitsemalla **Turvallisuus > GroupTrack > Näytä kartassa**.
- 4 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack >  > Asetukset > GroupTrack**.
- 5 Valitse **Kaikki yhteydet**.
- 6 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 7 Aloita suoritus Forerunner laitteessa.
- 8 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä kartalle.

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnolla voit seurata ryhmäsi muita jäseniä käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä Forerunner laitteesi älypuhelimien kanssa Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Yhteydet**, kun haluat päivittää GroupTrack istunnon osallistujaluettelon.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle ([Kartan lisääminen suoritukseen](#), sivu 80).

Musiikki

Laitteeseen voi ladata äänisisältöä, jotta sitä voi kuunnella, kun älypuhelin ei ole lähellä. Garmin Connect sovelluksella ja Garmin Express sovelluksella voit ladata kolmannen osapuolen palvelusta tai tietokoneesta.

Musiikin hallintatoiminnoilla voit hallita älypuhelimien musiikin toistoa tai toistaa laitteeseen tallennettua musiikkia. Jos haluat kuunnella laitteeseen tallennettua äänisisältöä, tarvitset Bluetooth tekniikkaa tukevat kuulokkeet.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on yhdistettävä palvelu laitteeseen.

Laitteeseen on asennettu valmiiksi joitakin kolmannen osapuolen musiikkipalveluja. Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen.

1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** pitkään missä tahansa näytössä.

2 Valitse **IQ**.

HUOMAUTUS: jos haluat määrittää jonkin toisen palvelun, paina  pitkään ja valitse **Musiikkipalvelut > Lisää palvelu**.

3 Valitse palvelun nimi ja seuraa näytön ohjeita.

Spotify

Spotify on digitaalinen musiikkipalvelu, jossa voit kuunnella miljoonia kappaleita.

VIHJE: Spotify integrointi edellyttää, että asennat Spotify sovelluksen matkapuhelimeen. Edellyttää yhteensopivia mobiililaitteita ja mahdollisuuksien mukaan Premium-tilausta. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/.

Tuote sisältää Spotify ohjelmistoja, joita koskevat kolmannen osapuolen käyttöoikeudet ovat nähtävissä täällä: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Ota Spotify mukaan kaikille matkoille. Kuuntele lempikappaleitasi ja -artistejasi tai anna Spotify palvelun hoitaa viihdepuoli.

Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify

Jotta voit ladata äänisisältöä Spotify palvelusta, yhdistä Wi-Fi verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 61*).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut > Spotify**.
- 4 Valitse **Lisää musiikkia ja podcasteja**.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun jäljellä oleva virta ei riitä.

Valitut soittolistat ja muut kohteet ladataan laitteeseen.

Oman äänisisällön lataaminen

Jotta voit lähettää omaa musiikkia laitteeseen, asenna tietokoneeseen Garmin Express sovellus (www.garmin.com/express).

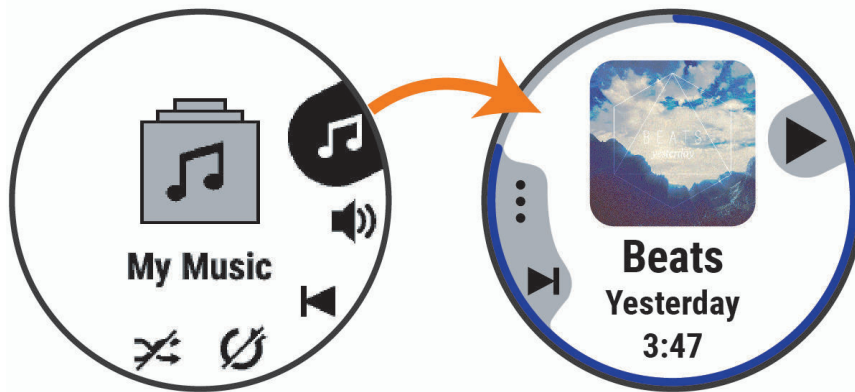
Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Forerunner 745 -laitteeseen. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse laite ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja selata äänitiedostot sisältävään kansioon. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla Forerunner 745 luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Yhdistä Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 66*).
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 64*).
 - Voit hallita musiikin toistoa älypuhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja ladattavan soittolistan.
- 5 Avaa musiikin toiston säätimet valitsemalla .

Musiikin toiston säätimet



	Valitsemalla tämän voit hallita joidenkin kolmannen osapuolen palveluntarjoajien sisältöä.
	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.
- 2 Avaa musiikin hallinta painamalla missä tahansa Forerunner 745 laitteen näytössä **DOWN**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut > Ohjaa puhelinta**.

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Voit kuunnella Forerunner 745 laitteeseen ladattua musiikkia, kun yhdistät kuulokkeet Bluetooth tekniikalla.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän laitteesta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Valitse **Musiikki** > **Kuulokkeet** > **Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.
Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Forerunner laitteella.
 - Poista kortti valitsemalla .

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti. Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Paina **LIGHT** pitkään.
- 2 Valitse **Lompakko**.
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla **DOWN** (valinnainen).
- 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
- 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava Forerunner laitteen Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen Forerunner laitesivulla **Garmin Pay > Vaihda salasana**.
 - 2 Seuraa näytön ohjeita.
- Seuraavan kerran, kun maksat Forerunner laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskitahdistista tai -nopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen anturin tiedot.

HUOMAUTUS: kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

Laitteen historiawidgetissä voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Widgetit*, sivu 58).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Training Effect** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta*, sivu 45).
 - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Syke** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella*, sivu 68).
 - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
 - Voit valita laskettelu- tai lumilautalaskun ja näyttää lisätietoja kustakin laskukerrasta valitsemalla **Kerrat**.
 - Valitse harjoitussarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
 - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

Monilajihistoria

Laite tallentaa suorituksen monilajiyhteenvedon, mukaan lukien kokonaismatkan ja -ajan, kalorit ja valinnaisten lisävarusteiden tiedot. Lisäksi laite näyttää jokaisen lajiosuuden ja siirtymän suoritustiedot erikseen, jotta voit vertailla samankaltaisia harjoitussuorituksia ja seurata, miten nopeasti siirryt siirtymästä eteenpäin. Siirtymähistoria sisältää matkan, ajan, keskinopeuden ja kalorit.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Syke**.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Matkamittarin käyttäminen

Matkamittari tallentaa automaattisesti kokonaismatkan ja -nousun sekä suoritukseen käytetyn ajan.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä > Matkamittari**.
- 3 Voit näyttää matkamittarin kokonaistiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia** > **Aset.**
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen kellolla, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisätietoja suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, juoksun dynamiikan, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Harjoittelun suunnittelu: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisöisivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa kellon asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi. Voit lisätä laitteeseen myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 64*). Voit myös asentaa laitteen ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Tietojen hallinta

HUOMAUTUS: laite ei ole yhteensopiva Windows 95, 98, Me ja Windows NT® eikä Mac® OS 10.3 käyttöjärjestelmien ja niitä aiempien kanssa.

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

HUOMAUTUS: Mac käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asema on avattava Windows käyttöjärjestelmässä. Poista musiikkitiedostot laitteesta Garmin Express sovelluksella.

Navigointi

Laitteen GPS-navigointitoimintojen avulla voit näyttää kulkureittisi kartassa, tallentaa paikkoja ja etsiä reitin kotiin.

Reitit

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit noudattaa tallennettua reittiä, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Reitin seuraaminen laitteella

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 7 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 69).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen](#), sivu 71).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 71).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse  > **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Reitin tietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti painamalla **START**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Voit luoda mukautetun tahtialueen valitsemalla **PacePro**.
 - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
 - Aloita reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla **Harjoitus käänteisesti**.
 - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit vaihtaa reitin nimen valitsemalla **Nimi**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.
 - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Tallenna sijainti**.

HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 60).

3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

Voit poistaa tallennetun sijainnin tai muuttaa sen nimeä sekä korkeus- ja sijaintitietoja.

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina -painiketta pitkään.

4 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.

5 Valitse tallennettu sijainti.

6 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen

Voit poistaa kaikki tallennetut sijainnit kerralla.

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina -painiketta pitkään.

4 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit > Poista kaikki**.

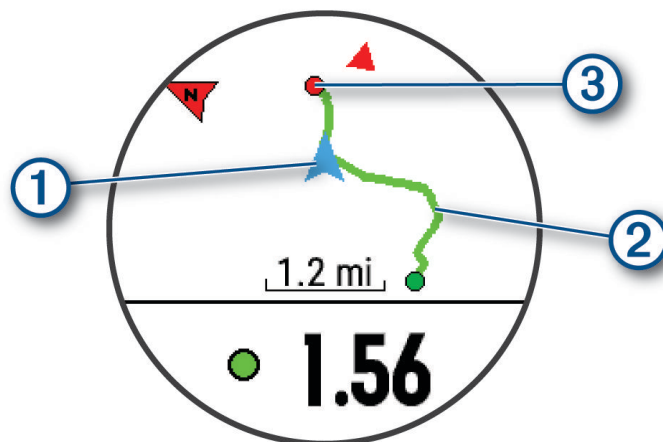
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

Voit navigoida takaisin nykyisen suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

1 Paina suorituksen aikana **STOP**-painiketta.

2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:

- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
- Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.



Nykyinen sijaintisi ①, seurattava jälki ② ja määränpää ③ ilmestyvät karttaan.

Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

Voit navigoida takaisin viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse **Navigointi > Suoritukset**.
- 4 Valitse viimeksi tallennettu suoritus.
- 5 Valitse **Palaa alkuun**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.
- 7 Näytä kompassi (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Tallennetut sijainnit**.
- 5 Valitse sijainti ja **Mene**.
- 6 Liiku eteenpäin.
Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.
- 7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Kartta

📍 osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpään, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 74](#))
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset, sivu 74](#))

Kartan tarkasteleminen

- 1 Aloita ulkoilusuoritus.
- 2 Voit selata karttanäyttöä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
VIHJE: voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä valitsemalla **START**.

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoیدessasi saat kartan näkyviin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä valitsemalla **START**.
 - Voit panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
 - Voit lopettaa valitsemalla **BACK**.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

Paina  -painiketta pitkään ja valitse **Kartta**.

Suunta: määrittää kartan suunnan. Pohjoinen ylös -vaihtoehto näyttää pohjoisen näytön yläreunassa. Reitti ylös -vaihtoehto näyttää nykyisen kulkusuunnan näytön yläreunassa.

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

Automaattinen zoom: valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun tämä ei ole käytössä, lähentäminen ja loitontaminen on tehtävä manuaalisesti.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Laite kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin ([Korkeusmittariasetukset, sivu 86](#)). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittariwidgetissä **START**-painiketta.

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpäähän.

Kartan ominaisuuksien mukauttaminen

- 1 Paina  -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitsemalla **Opas** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoیدessasi.
 - Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

Voit määrittää kulkusuunnan ilmaisimen, joka näkyy tietonäytöissä navigoinnin aikana. Ilmaisim osoittaa tavoitekulkusuuntaan.

- 1 Paina  -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisin**.

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpäähän.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
 - Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähän määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
 - Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Ei reitillä**.
 - Voit ottaa käyttöön käännöskohtaiset navigointiohjeet valitsemalla **Käännöskehotteet**.
- 4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 5 Määritä matkan tai ajan arvo ja valitse .

Langattomat anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa buy.garmin.com.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen (*Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 36, Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 33*).

Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.

- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Hae kaikki anturit**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty laitteeseesi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä.

Jalka-anturi

Laite on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö).

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy pois toiminnasta säästääkseen paristoa. Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus laitteessa. Pariston käyttöaikaa on jäljellä noin viisi tuntia.

Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkillä, sinun on pariliitettävä jalka-anturi ja Forerunner laite ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)).

Sisätiloissa juostessasi voit käyttää jalka-anturia tahdin, matkan ja juoksurytmin tallentamiseen. Kun juokset ulkona käyttäen jalka-anturia, voit lisäksi tallentaa juoksurytmien rinnalla GPS-tahtia ja -matkaa.

- 1 Asenna jalka-anturi sen ohjeiden mukaisesti.
- 2 Valitse juoksusuoritus.
- 3 Lähdä juoksemaan.

Jalka-anturin kalibrointi

Jalka-anturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)).

Jalka-anturi kalibroitu itsestään, mutta voit parantaa nopeus- ja matkatietoja juoksemalla muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-toimintoa.

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksusuoritus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.

Jalka-anturin kalibrointi-arvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksutyyli muutu.

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)).

Manuaalinen kalibrointi on suositeltava, jos tiedät kalibroitteijän. Tiedät ehkä kalibroitteijän, jos olet kalibroinut jalka-anturin toisen Garmin tuotteen kanssa.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Kalibrointi tekijä > Aseta arvo**.
- 5 Sääda kalibroitteijää:
 - Lisää kalibroitteijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibroitteijää, jos matka on liian pitkä.

Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 75](#)).

Voit määrittää laitteen laskemaan nopeuden ja matkan jalka-anturin tietojen perusteella GPS-tietojen sijasta.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Nopeus** tai **Etäisyys**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sisäkäyttö**, kun harjoittelet ilman GPS-ominaisuutta, tavallisesti sisätiloissa.
 - Valitse **Aina**, jos haluat käyttää jalka-anturin tietoja aina GPS-asetuksesta riippumatta.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 75*).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 111*).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 6*).

Harjoittelu tehomittarien avulla

- Osoitteessa buy.garmin.com luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (esimerkiksi Rally™ ja Vector™).
- Lisätietoja on tehomittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta tehoalueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Voima-alueiden määrittäminen, sivu 26*).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (*Hälytyksen määrittäminen, sivu 82*).
- Mukauta tehon tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80*).

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 75*). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80*). Forerunner laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Forerunner laitetta älykkäiden Varia™ pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: Forerunner ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 57*).

Varia kameran säädinten käyttäminen

HUOMAUTUS

Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastaat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 75*).

1 Lisää **RCT-kamera**-vilkaus kelloosi (*Widgetit, sivu 58*).

2 Valitse **RCT-kamera**-vilkaisussa vaihtoehto:

- ota valokuva valitsemalla 
- tallenna leike valitsemalla 

tempe

Laite tukee tempe lämpöanturia. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot. Pariliitä tempe anturi laitteeseesi, jotta näet lämpötilatiedot. Katso lisätiedot tempe anturin ohjeista (www.garmin.com/manuals/tempe).

Laitteen mukauttaminen

Suoritusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus, jotta voit esimerkiksi mukauttaa asetuksia, asettaa suorituksen suosikiksi tai muuttaa näyttöjärjestystä.
 - Valitsemalla **Lisää** voit lisätä suorituksia tai luoda mukautettuja suorituksia.

Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa widgetien järjestystä widgetsilmukassa, poistaa widgetejä ja lisätä uusia widgetejä.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Widgetit**.
- 3 Valitse widget.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **UP** tai **DOWN** voit muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
 - Valitsemalla  voit poistaa widgetin widgetsilmukasta.
- 5 Valitse **Lisää**.
- 6 Valitse widget.

Widget lisätään widgetsilmukkaan.

Suoritukset ja sovellusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietosivuja ja ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

Paina kellotaulussa  pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja suoritusasetukset.

3D-matka: laskee kuljetun matkan korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella ([3D-nopeus ja -matka, sivu 84](#)).

Korostusväri: määrittää suoritusten tehosteväriä, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

Lisää toiminta: voit muuttaa monilajisuoritusta.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Automaattinen nousu: määrittää laitteen havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla ([Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 83](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap toiminnon asetukset ([Auto Lap, sivu 82](#)).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alle ([Ottaminen käyttöön: Auto Pause, sivu 83](#)).

Automaattinen lepo: määrittää laitteen tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepointervallin ([Automaattinen lepo, sivu 14](#)).

Automaattinen kerta: määrittää laitteen havaitsemaan laskukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssanturin avulla.

Automaatt. vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana ([Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 84](#)).

Automaattinen sarja: voit määrittää laitteen aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

ClimbPro: näyttää noususuunnitelman ja seurannan näytöt navigoitaessa.

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80*).

Muokkaa painoa: voit lisätä voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytetyn painon.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan (*GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 84*).

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Radan numero: voit valita ratanumeron ratajuoksua varten.

Kierros-painike: voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana.

Lukitse painikkeet: estää painikkeiden painamisen vahingossa lukitsemalla painikkeet monilajisuoritusten ajaksi.

Metronomi: toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (*Metronomin käyttäminen, sivu 24*).

Altaan koko: määrittää allasuinnin altaanvälin (*Altaan koon määrittäminen, sivu 12*).

Tehon keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö laite tehotietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset, sivu 85*).

Tallenna maks. hapenottokyky: ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polku- ja ultrajuoksusuorituksissa (*Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 43*).

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toisto: ottaa käyttöön Toisto-vaihtoehtoon monilajisuorituksissa. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Reittitilastot: ottaa käyttöön reittitilastojen seurannan sisäkiipeilysuorituksissa.

Osuuden hälytykset: ottaa käyttöön kehoitteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista.

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Itsearvioinnin ottaminen käyttöön, sivu 83*).

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Uintijuoksun aut. lajinvaihto: voit siirtyä automaattisesti uintijuoksu-monilajisuorituksen uintivaiheesta juoksuvaiheeseen.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Värihälytykset: ottaa käyttöön hälytykset, jotka kehottavat hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Harjoitusvideot: ottaa käyttöön ohjausanimaatiot voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatiot ovat käytettävissä kohteesta Garmin Connect ladatuissa harjoituksissa.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjen asettelua ja sisältöä.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa kentässä näkyviä tietoja valitsemalla **Tietokentät**.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Hälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen, lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä ja auttaa navigoimaan kohteeseesi. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun saavut tiettyyn korkeuteen.

Aluehälytys: aluehälytys ilmaisee aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi, kun sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa tai yli 210 lyöntiä minuutissa.

Toistuva hälytys: toistuva hälytys käynnistyy aina, kun laite tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi aina 30 minuutin välein.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Alue	Voit määrittää askeltiheyden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista, sivu 25 ja Sykealueelaskenta, sivu 26 .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Voima	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan voimatason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

Hälytyksen määrittäminen

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Hälytykset**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
- Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.

7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.

8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.

9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

Auto Lap toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tiettyyn etäisyyteen. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Lap**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Auto Lap** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Auto Lap toiminnon.
- Valitsemalla **Automaattinen matka** voit muuttaa kierrosten välistä matkaa.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 87*).

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.

6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

7 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Ottaminen käyttöön: Auto Pause

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Pause**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

Automaattinen nousu -toiminto havaitsee korkeusmuutokset automaattisesti. Voit käyttää sitä esimerkiksi kiipeilyn, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.

6 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
- Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
- Voit määrittää näytön värit muuttumaan käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.
- Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
- Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

HUOMAUTUS: Nykyinen näyttö -asetuksella voit vaihtaa automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtoa.

Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana ([Suorituksen arvioiminen, sivu 7](#)). Voit tarkastella arviointitietojasi Garmin Connect tililläsi.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Itsearviointi**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit arvioida vasta jäsenneilyn harjoituksen tai intervallin jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
- Voit arvioida joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

3D-nopeus ja -matka

Voit määrittää 3D-nopeuden ja -matkan, jotta nopeutesi ja matkasi lasketaan sekä korkeusmuutosten että maantason vaakasuoran liikkeen perusteella. Voit käyttää sitä esimerkiksi hiihtämisen, kiipeilyn, navigoinnin, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

Automaattisella vierityksellä voit katsoa kaikki suoritusnäytöt, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaatt. vieritys**.
- 6 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **GPS**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Ota käyttöön GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
 - Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **UltraTrac** voit tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac*, sivu 84).

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät*, sivu 84).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

Kun käytät GPS:ää ja toista satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akun virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Laitteesi voi käyttää näitä GNSS (Global Navigation Satellite Systems) -järjestelmiä.

GPS: yhdysvaltojen luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GLONASS: venäjän luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GALILEO: euroopan avaruusjärjestön luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

UltraTrac

UltraTrac toiminto on GPS-asetus, joka tallentaa jälkipisteet ja anturitiedot tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. UltraTrac ominaisuutta tulee käyttää suorituksissa, jotka edellyttävät pitkäkestoista akkua ja joissa usein toistuvat anturitietojen päivitykset eivät ole tärkeitä.

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetukset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Paina -painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset. Voit muuttaa suorituksen aikakatkaisua valitsemalla **Virransäästön aikakatkaisu**.

Normaali: määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin.

Pidennetty: määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

Suorituksen tai sovelluksen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit poistaa suorituksen suosikkiluettelostasi valitsemalla **Poista suosikeista**.
 - Voit poistaa suorituksen sovellusluettelosta valitsemalla **Poista luettelosta**.

GroupTrack asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Turvallisuus > GroupTrack**.

Näytä kartassa: voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

Suoristyyppit: voit valita, mitkä suoristyyppit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ kaupasta.

Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 60).

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Voit selata muita esiladattuja kellotauluja valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitsemalla **START > Käytä** voit aktivoida esiladattun kellotaulun tai asennetun Connect IQ kellotaulun.
- 6 Jos käytät esiladattua kellotaulua, valitse **START > Mukauta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
 - Voit tallentaa muutokset valitsemalla **Valmis**.

Antureiden asetukset

Korkeusmittariasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin tunnistimen manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi: korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun GPS-jäljitys otetaan käyttöön.

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laite on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi** ja valitsemalla vaihtoehdon.
- Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi > Kyllä**.
- Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-lähtöpisteestä valitsemalla **Kalibroi > GPS käyttöön**.

Ilmanpainemittarin asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari**.

Kalibroi: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin widgetissä.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Kellotila: määrittää kellotilassa käytettävän anturin. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Korkeusmittari-vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Ilmanpainemittari-vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Paine: määrittää, miten laite näyttää painetietoja.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

Laite on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida ilmanpainemittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari > Kalibroi**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kyllä** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.
- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

Järjestelmäasetukset

Paina  pitkään ja valitse **Järjestelmä**.

Kieli: määrittää laitteen näytökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset](#), sivu 87).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia ([Taustavaloasetusten muuttaminen](#), sivu 87).

Äänet: määrittää laitteen äänet, kuten näppäinäänet, hälytykset ja värinän.

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti normaalisti nukkuma-ajaksesi valitsemalla Nukkumisen aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tililläsi.

Pikanäppäimet: voit lisätä laitteen painikkeisiin pikavalintoja ([Pikanäppäinten mukauttaminen](#), sivu 88).

Automaattinen lukitus: voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ajoitetun suorituksen ajaksi. Ei suorit. aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön ([Mittayksiköiden muuttaminen](#), sivu 88).

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon.

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 99).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä. Kun otat käyttöön Automaattinen päivitys -asetuksen, laite lataa uusimman ohjelmistopäivityksen, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

Aika-asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Järjestelmä > Aika**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aseta aika: Määrittää laitteen aikavyöhykkeen. Automaattinen-valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

Aika: voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

Hälytykset: voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua.

GPS-synkronointi: voit GPS-synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy ([Ajan GPS-synkronointi](#), sivu 89).

Taustavaloasetusten muuttaminen

1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Taustavalo**.

3 Valitse **Suorituksen aikana** tai **Ei suorit. aikana**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Näppäim. ja hälyt.** voit sytyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten ja hälytysten yhteydessä.
- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.
- Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää taustavalon kirkkauden.

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Pikanäppäimet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa laitteessa näkyviä mittayksiköitä.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyypin.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina kellotaulussa  -symbolia pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello > Lisää hälytys**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä hälytysaika.
- 4 Valitse **Toisto** ja määritä, milloin hälytys toistuu (valinnainen).
- 5 Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa (valinnainen).
- 6 Voit sytyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo > Käytössä**.
- 7 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus (valinnainen).

Herätyksen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa  -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello**.
- 3 Valitse herätys.
- 4 Valitse **Poista**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotot**.

HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 60).

- 3 Anna aika.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit tallentaa laskuriajastimen valitsemalla  > **Tallenna ajastin**.
 - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla  > **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.
 - Valitse  > **Äänet** ja valitse ilmoitustapa.
- 5 Valitse .

Sekuntikellon käyttäminen

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.

2 Valitse **Sekuntikello**.

HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 60).

3 Käynnistä ajastin valitsemalla **START**.

4 Käynnistä kierroksen ajastin uudelleen valitsemalla  ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

5 Lopeta kumpikin ajanotto valitsemalla **START**.

6 Valitse .

7 Tallenna tallennettu aika suoritukseksi historiatietoihisi (valinnainen).

Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Aika > GPS-synkronointi**.

3 Odota, kun laite etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen](#), sivu 99).

Ajan asettaminen manuaalisesti

1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Aseta aika > Manuaalinen**.

3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta.

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Forerunner kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 75*).
VIRB widget lisätään widgetsilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
 - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla .

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Forerunner kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 75*).
Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina -painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB-etäkäyttö**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.
HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
 - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Tallennustapa > Manuaalinen**.
 - Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

Laitteen tiedot

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Tietoja**.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 92).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Laitteen latausvinkkejä

- 1 Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelin kautta (*Laitteen lataaminen*, sivu 91).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin. Täysin tyhjän akun lataaminen kestää enintään kaksi tuntia.
- 2 Irrota laturi laitteesta, kun akku on täynnä.

Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 31.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä](#), sivu 52.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Kellon puhdistaminen

HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi kello kuivaksi.

Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Forerunner hihnoihin tai yhteensopiviin QuickFit® 22 hihnoihin.

1 Työnnä kellon tappia sisäänpäin tappityökalulla.



2 Irrota hihna kellosta.



3 Valitse vaihtoehto:

- Kiinnitä Forerunner hihnat kohdistamalla uuden hihnan toinen reuna laitteen reikien kanssa, työntämällä esillä olevaa kellon tappia sisäänpäin ja painamalla hihna paikalleen.



HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Kellon tapin pitäisi kohdistua laitteen reikiin.

- Kiinnitä QuickFit 22 hihnat irrottamalla kellon tappi Forerunner hihnasta, asettamalla kellon tappi takaisin laitteeseen ja painamalla uusi hihna paikalleen.



HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon tapin päälle.

4 Vaihda toinen hihna samalla tavalla.

Forerunner - tekniset tiedot

Akun/pariston tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto, kellotila	Enintään 1 viikko käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Akunkesto, kellotila kuunneltaessa musiikkia	Enintään 11 tuntia käytettäessä aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoituksia, rannesykemittaria ja musiikin toistoa
Akunkesto, suoritustila	Enintään 16 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittausta
Akunkesto, suoritustila kuunneltaessa musiikkia	Enintään 6 tuntia GPS-tilassa rannesykemittausta ja musiikin toistoa käytössä
Akunkesto, UltraTrac tila, ei musiikin toistoa	Enintään 23 h Enintään 21 h käytettäessä rannesykemittaria
Mediatiedostojen tallennus	Jopa 500 kappaletta
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet	2,4 GHz (nimellinen +18 dBm) 13,56 MHz (nimellinen -37 dBm)

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimien Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetrin toiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

Jos askelmäärän sijasta näkyy viivoja, anna laitteen hakea satelliittisignaaleja ja asettaa aika automaattisesti.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 70*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 57*).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Laite laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot laitteen takaa latausliitäntöjen läheltä ja puhdista niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla laitteen vedellä.
Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.
- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä laite tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
 - Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.
- Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
 - Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: laitteen käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

- 1 Paina  15 sekunnin ajan.
Laite sammuu.
- 2 Käynnistä laite painamalla  yhden sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, laite on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian. Jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki suoritustiedot ja tallennetun musiikin valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
 - Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki suoritustiedot ja tallennetun musiikin valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 55*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 57*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.

- 2 Seuraa näytön ohjeita.

- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Laitteen kieli on väärä

- 1 Paina -painiketta pitkään.

- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.

- 3 Valitse luettelon ensimmäinen kohta.

- 4 Valitse kieli **UP**- ja **DOWN**-painikkeella.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Forerunner laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta älypuhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden älypuhelimien, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä älypuhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Ota laitteessa käyttöön Bluetooth tekniikka ja siirrä laite pariliitostilaan painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla .

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua ([Taustavaloasetusten muuttaminen](#), sivu 87).
- Vähennä taustavalon kirkkautta.
- Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth yhteysominaisuudet](#), sivu 57).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 6).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä ([Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä](#), sivu 29).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta ([Kellotaulun mukauttaminen](#), sivu 85).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää ([Ilmoitusten hallinta](#), sivu 56).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteisiin](#), sivu 31).
- Poista rannesykemittari käytöstä ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä](#), sivu 32).
HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Poista käytöstä pulssioksimetri ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä](#), sivu 32).
- Käytä suorituksessa UltraTrac GPS tilaa ([UltraTrac](#), sivu 84).
- Valitse **Älykäs** tallennusväli ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 87).

Lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?

Voit pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti laitteen asetuksista. Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen langattomalla ANT+ tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.
- 2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Hae kaikki anturit**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on pariliitetty laitteen kanssa, näyttöön tulee ilmoitus. Anturin tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Laite on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin laitteeseen ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Hae kaikki anturit**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 80](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Forerunner 745 laitetta, joka on yhdistetty kuulokkeisiin Bluetooth tekniikalla, signaali on voimakkain, kun laitteen ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Suosittelemme, että käytät kuulokkeita niin, että niiden antenni on samalla puolella kehoasi kuin Forerunner 745 laite.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita.

% **FTP**: nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

% **sykereservistä**: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

10 s teho: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

24 tunnin keskiarvo: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

24 tunnin minimi: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

30 s teho: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

3 s teho: voimantuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Aerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

Aika alueella: kullakin syke- tai voima-alueella kulunut aika.

Aika istuen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

Aika liikkeellä: nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

Aika pysähdyksissä: nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

Aika seisten: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Aika seur.: arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Ajastin: laskurijastimen nykyinen aika.

Akun prosentti: jäljellä oleva akkuvirta prosentteina.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Arvioitu kokonaismatka: arvioitu matka alusta lopulliseen määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleen keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Askeltiheys: juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Askeltiheysmittari: juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.

Auringonl.: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonn.: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Di2-akku: di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.

Ei reitillä: alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Enimmäiskorkeus: suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäislasku: maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäismerenkulkunopeus: nykyisen suorituksen enimmäisnopeus solmuina.

Enimmäisnousu: maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäisteho: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

ETA: arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpään (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

ETA seuraavalle: arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

ETE: arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Etu: pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.

GPS: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

Harjoitusvaikutusmittari: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.

Harjoitusvastuksen kaltevuus: Sisäharjoitusvastuksen asettaman vastuksen simuloitu kaltevuus (korkeuden nousu matkalla).

Harjoitusvastuksen teho: sisäharjoitusvastuksen asettaman vastuksen simuloitu voima.

Harjoitusvastuksen vastus: sisäharjoitusvastuksen asettama vastus.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Int. maksimi-% maksimista: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

Intensity Factor: nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskim. %M: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

Intervallin keskim. %SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

Intervallin maksimi-%SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vedot altaanvälillä: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

K. Normalized Power: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Kaikkiaan edellä/jäljessä: juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdist.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kaltevuus: kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.

Kellonaika: kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Kerrosta/min: minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Keski-% sykereservistä: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskilasku: keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen liikenoisuus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus liikkeellä.

Keskimääräinen poljinnoisuus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnoisuus.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 13*). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

Keskimääräinen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskimerenkulkunopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus solmuina.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskinousu: keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.

Keskipoikk. osan keskim.: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Keskipystysuhde: pystysuuntaisen liikehännän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.

Keskisyke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskisykkeen % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Keskiteho: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

Kierr. maak. kesto: nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Kierr. poikk. osan keskikohdasta: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Kierr. pystys. liikehännä: nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehännä.

Kierr. tasap.: nykyisen kierroksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

Kierroksen % sykereservistä: nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Kierroksen aika istuen: nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

Kierroksen aika seisoen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Kierroksen askeleen pituus: askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen lasku: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

Kierroksen maksimiteho: nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen MKK-tasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen nousu: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Kierroksen oikea huipputehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen oikea tehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen poljinnopeus: pyöriily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen pystysuhde: pystysuuntaisen liikehännän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen SWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen syke % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen teho: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Kierroksen vasen huipputehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vasen tehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vedon keskimatka: uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedot: uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vedot: melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kiivetyt kerrokset: päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.

Kokonaishemoglobiini: arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

Kokonaiskeskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousun/-laskun mittari: kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

Kulunut aika: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Kuorm.: nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Laskeudutut kerrokset: päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.

Laskusuhde: kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetäisyyden muutokseen.

Laskusuhde kohteeseen: laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Lihasten happisaturaatio-%: lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.

Maakosketuksen keskikesto: nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Maakosketuksen kesto: millisekun teina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.

Maakosketuksen kesto -mittari: värillinen mittari, jossa näkyy millisekun teina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.

Määränpään reittipiste: viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Määränpään sijainti: määränpään sijainti.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Matkaa jäljellä: jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Matka seuraavalle: jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Merenkulkumatka: kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

Merenkulkunopeus: nykyinen nopeus solmuina.

MKA-tasapaino: maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

MKK-tasapainomittari: värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.

Monilajin aika: monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.

Nopeuden edut: nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Normalized Power: nykyisen suorituksen Normalized Power™.

Oikea huipputehovaihe: oikean jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Oikea keskihuipputehov.: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikean keskitehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea tehovaihe: oikean jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Osan matka: juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.

Osan matkaa jäljellä: juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.

Osan tahti: juoksu. Nykyisen osan tahti.

Osan tavoitetahti: juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

PacePro-mittari: juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.

Pituus-/leveysaste: nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

Poikkeama osan keskikohdasta: poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.

Poljennan tasaisuus: sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää voimaa kunkin poljinkierroksen aikana.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkammen kierrosmäärä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Pystymatka määränpäähän: nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Pystynopeus tavoitteeseen: nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystys. liikehd. kesk.: nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuhdemittari: värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuunt. liikehd.: juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.

Pystysuuntaisen liikehd. mittari: värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.

Reitti: suunta aloitussijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Seuraavan osan matka: juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.

Seuraavan osan tavoitetahti: juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.

Seuraava reittipiste: reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Sijainti: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.

Suuntima: suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Syke % maksimista: prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).

Sykemittari: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Taka: pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

Tasap. kskm: nykyisen suorituksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

Tasapaino 10 s: oikean/vasemman voiman tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino 30 s: oikean/vasemman voiman tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino 3 s: oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

Teho: nykyinen voimantuotto watteina.

Teho/paino: nykyinen voima watteina/kilogramma.

Tehoalue: nykyinen voimantuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

Tehomittari: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen voima-alueesi.

Toisto päällä: viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Training Stress Score: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

Työ: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

V. k. Normalized Power: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vähimmäiskorkeus: pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

Välityssuhde: vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.

Varusteen akku: vaihteen asentoanturin akun lataustila.

Varusteen yhdistelmä: Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

Vasemman keskitehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen huipputehovaihe: vasemman jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Vasen keskihuipputehov.: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen tehovaihe: vasemman jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Vedon keskimatka: uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedot: uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot: melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot kskm./altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Vetomatka: melontalajit. Veto kohtainen matka.

Vetotahti: uinti. Vetojen määrä minuutissa.

Vetotahti: melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime altaanvälin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettujen altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen %SYV: viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen askeltiheys: juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen lasku: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen nousu: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen Swolf: viimeksi suoritettujen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Viime kierroksen syke: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maks.: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen tahti / 500 m: viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Viime kierroksen teho: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Viime kierroksen vedot: uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vedot: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vetomatka: uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetomatka: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Viime kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtuullinen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtuullinen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtuullinen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös Internetissä olevilla laskimilla.

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.

	Vaihtovirta. Laite soveltuu vaihtovirtakäyttöön.
	Tasavirta. Laite soveltuu ainoastaan tasavirtakäyttöön.
	WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

