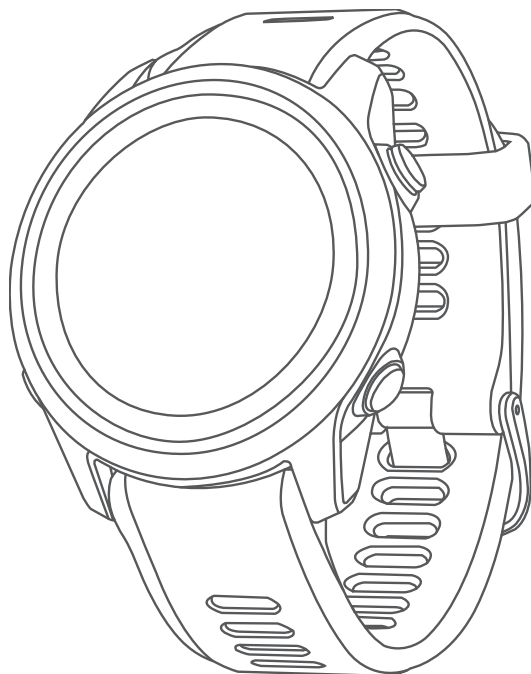


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Käyttöopas

© 2019 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® 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 Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ ovat yhtiön Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC: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 tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Shimano® ja Di2™ ovat Shimano Inc:n tavaramerkkejä. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. 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. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A03949

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely	1
GPS-tila ja tilakuvakkeet	2
Kellon määrittäminen	2

Suoritukset ja sovellukset.....3

Lähteminen lenkille	4
Suorituksen aloittaminen	5
Suoritusten tallennusvinkkejä	5
Suorituksen lopettaminen	5
Suorituksen arvioiminen	6
Mukautetun suorituksen luominen	6
Health Snapshot™	6
Sisäharjoitukset	6
Lähteminen virtuaalijuoksemaan	7
Juoksumaton matkan kalibrointi	7
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	8
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen	8
HIIT-suorituksen tallentaminen	9
HIIT-ajanotot	9
Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen	9
Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen	10
Ulkoilusuoritukset	10
Monilaji	10
Triathlonharjoittelu	10
Multisport-suorituksen luominen	11
Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen	11
Lähteminen ratajuoksuun	11
Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen	11
Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen	12
Uinti	12
Uiminen avovedessä	12
Allasuinti	12
Syke uinnin aikana	13
Matkan tallentaminen	13

Uintitermejä	13
Vetotyypit	13
Vinkkejä uintisuorituksiin	14
Lepääminen allasuinnin aikana	14
Automaattinen ja manuaalinen lepo	14
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla	14
Forerunner pyörätietokone ja sähköpyöräsi	15
Hiihto ja talviurheilu	15
Laskukertojen näyttö	15
Murtomaahiihdon tehotiedot	15
Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen	15
Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen	16
Golf	16
Golfin pelaaminen	16
Golfkenttien lataaminen	16
Reiän tiedot	17
Golfvalikko	17
Lipun siirtäminen	18
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen	18
Lyönnin mittaaminen manuaalisesti	18
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen	18
Maila-anturit	18
Pisteiden seuraaminen	19
Pisteiden päivittäminen	19
Pisteytystavan määrittäminen ..	19
Tasoituksen asettaminen	19
Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön	20
Golfmatkamittarin käyttäminen	20
Lipun suunnan tarkasteleminen	20

Harjoittelu..... 21

Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten	21
Kisakalenteri ja ensisijainen kisa	21
Yhtenäinen harjoittelun tila	22
Terveys- ja hyvinvointiasetukset	22
Automaattinen tavoite	22
Liikkumishälytyksen käyttäminen	23

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	23	Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	30
Unen seuranta.....	23	PacePro harjoittelu.....	30
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	23	PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta.....	31
Unitilan mukauttaminen.....	23	PacePro suunnitelman luominen kellossa.....	31
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	23	PacePro suunnitelman aloittaminen.....	32
Tehominuutit.....	24	PacePro suunnitelman lopettaminen.....	32
Tehominuuttien hankkiminen.....	24	Power Guide.....	33
Move IQ.....	24	Power Guiden luominen ja käyttäminen.....	33
Harjoitukset.....	24	Osuudet.....	33
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	24	Strava™ osuudet.....	33
Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	25	Osuuden ajaminen kilpaa.....	34
Mukautetun harjoituksen lähettäminen kelloon.....	25	Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	34
Harjoituksen aloittaminen.....	26	Metronomin käyttäminen.....	34
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen.....	26	Laajennettu näyttötila.....	34
Päivittäisen harjoitusehdotuskehoteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	27	Käyttäjä profiiliin määrittäminen.....	35
Allasuintiharjoituksen seuraaminen.....	27	Kuntoilutavoitteet.....	35
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen.....	27	Tietoja sykealueista.....	35
Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen.....	27	Sykealueiden määrittäminen.....	35
Tietoja harjoituskalenterista.....	27	Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	36
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen... Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	28	Sykeaelaskenta.....	36
Tämän päivän harjoituksen aloittaminen.....	28	Tehoalueiden määrittäminen.....	36
Intervalliharjoitukset.....	28	Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	36
Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	28	Sykeominaisuudet.....	37
Intervalliharjoituksen aloittaminen.....	29	Rannesykemittari.....	37
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen.....	29	Kellon käyttäminen.....	37
Käyttäminen:Virtual Partner®.....	29	Rannesykemittarin asetukset.....	38
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	30	Vinkkejä, jos sykätiedot ovat väärä.....	38
Harjoitustavoitteen peruuttaminen..	30	Sykevilkaisun tarkasteleminen.....	38
		Syketietojen lähettäminen.....	39
		Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana.....	39
		Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	39
		Fitness_Notes.....	40
		Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	41
		Syke sykevyöstä uinnin aikana.....	41

HRM-Pro lisävaruste.....	41	Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä.....	52
Sykevyön asettaminen paikalleen....	42	Kuntoiän tarkasteleminen.....	52
HRM-Pro Juoksutahti ja -matka.....	42	Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	53
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	43	Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	53
Juoksuteho.....	43	Sykevaihtelun tila.....	54
Juoksutehoasetukset.....	43	Suoritustaso.....	54
Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus.....	43	Suoritustason tarkasteleminen....	55
Tallennettujen syketietojen avaaminen.....	44	Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	55
Allasuinti.....	44	FTP-testin suorittaminen.....	56
Sykevyön huoltaminen.....	44	Anaerobinen kynnys.....	56
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	44	Anaerobisen kynnysen määrittäminen ohjatulla testillä....	57
HRM-Swim lisävaruste.....	44	Reaaliaikaisen kestävyvyyden tarkasteleminen.....	58
Sykevyön koon säätäminen.....	45	Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen..	58
Sykevyön asettaminen paikalleen....	45	Harjoittelun tila.....	59
Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä.....	45	Harjoittelun tilan tasot.....	60
Tiedon tallennus.....	45	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	60
HRM-Tri lisävaruste.....	46	Välitön kuormitus.....	60
Juoksun dynamiikka.....	46	Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	61
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	47	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	62
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	48	Harjoitteluvalmius.....	63
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	48	Kestävyyspisteet.....	64
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	49	Mäkipisteet.....	64
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	49	Pyöräilytaidon tarkasteleminen.....	65
Suorituskykymittaukset.....	50	Palautumisaika.....	65
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä.....	50	Palautumisajan näyttäminen.....	65
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	50	Palautussyke.....	65
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	51	Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	66
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	52	Pulssioksimetri.....	66
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	52	Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	67
		Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	67
		Koko päivän tilan ottaminen käyttöön.....	67
		Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	67
		Stressitasovilkaisun käyttäminen.....	68
		Body Battery.....	68

Body Battery vilkaisun tarkasteleminen.....	68	Avun pyytäminen.....	79
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	68	Yhteystietojen lisääminen.....	79
Älykkäät ominaisuudet.....	69	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	79
Puhelimen liittäminen.....	69	Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen.....	79
Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille.....	69	Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen ottaminen käyttöön.....	80
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	69	Katsojien viestit.....	80
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	69	Katsojien viestien estäminen.....	80
Ilmoitusten hallinta.....	69	GroupTrack istunnon aloittaminen.....	80
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	69	Vihjeitä GroupTrack istuntoihin.....	81
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	70	Musiikki.....	81
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	70	Oman äänisisällön lataaminen.....	81
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	70	Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	81
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti.....	71	Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	82
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen.....	71	Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen.....	82
LTE-yhteysominaisuudet.....	71	Musiikin kuunteleminen.....	82
Vilkaisut.....	72	Musiikin toiston säätimet.....	83
Vilkaisujen ja widgetien näyttäminen.....	75	Yhdistetyn puhelimen musiikin toiston hallinta.....	83
Säädinvalikon tarkasteleminen.....	75	Äänitilan vaihtaminen.....	83
Säädinvalikon mukauttaminen.....	75	Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	84
Aamuraportti.....	75	Garmin Pay.....	84
Aamuraportin mukauttaminen.....	76	Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	84
Säävilkaisun tarkasteleminen.....	76	Ostoksen maksaminen kellon avulla... ..	84
Sääsijaintien päivittäminen.....	76	Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	85
Naisen terveys.....	76	Garmin Pay korttien hallitseminen... ..	85
Kuukautiskierron seuranta.....	76	Garmin Pay salasanan vaihtaminen....	85
Raskauden seuranta.....	76	Historia.....	85
Musiikin hallinnan avaaminen.....	76	Historian käyttäminen.....	86
Connect IQ ominaisuudet.....	77	Monilajihistoria.....	86
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	77	Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	86
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	77	Omat ennätykset.....	86
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	77	Omien ennätysten tarkasteleminen.....	86
Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	78	Oman ennätyksen palauttaminen....	87
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	78	Oman ennätyksen tyhjentäminen.....	87

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	87
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	87
Historiatietojen poistaminen.....	87
Garmin Connect.....	88
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	88
Tietojen hallinta.....	88
Tiedostojen poistaminen.....	89

Navigointi..... 89

Reitit.....	89
Reitin seuraaminen laitteella.....	90
Kiertomatkaraitin luominen.....	90
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	90
Reitin lähettäminen laitteeseen....	90
Reitin tietojen tarkasteleminen.....	91
Sijainnin tallentaminen.....	91
Tallennettujen sijaintien muokkaaminen.....	91
Reittipisteen projisointi.....	91
Navigoiminen määränpäähän.....	92
Navigoiminen kohdepisteeseen.....	92
Kohdepisteet.....	92
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	92
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	93
Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.....	93
Navigoinnin lopettaminen.....	93
Kartta.....	93
Kartan tarkasteleminen.....	94
Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen.....	94
Navigointi Ympäristö-toiminnolla.....	95
Kartan panorointi ja zoomaus.....	95
Kartta-asetukset.....	95
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari....	96
Kompassi.....	96
Navigointiasetukset.....	96
Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen.....	96
Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen.....	96
Navigointihälytysten asettaminen....	96

Langattomat anturit..... 97

Langattomien anturien pariliitos.....	99
Jalka-anturi.....	99
Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia.....	99
Jalka-anturin kalibrointi.....	99
Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen.....	99
Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti.....	100
Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen.....	100
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	100
Harjoittelu tehomittarien avulla.....	100
Sähköisten vaihteiden käyttäminen...	100
Tilannetietoisuus.....	101
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	101
tempe.....	101
inReach etäkäyttö.....	101
inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	101
VIRB etäkäyttö.....	101
VIRB actionkameran hallinta.....	102
VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana.....	102

Laitteen mukauttaminen..... 103

Vilkaisusilmukan mukauttaminen.....	103
Vilkaisukansioiden luominen.....	103
Suoritusluettelon mukauttaminen.....	103
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	104
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	106
Kartan lisääminen suoritukseen....	106
Suoritushälytykset.....	107
Hälytyksen määrittäminen.....	108
Suoritusten kartta-asetukset.....	108
Reititysasetykset.....	108
Auto Lap.....	109
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	109
Kierroshälytysviestin mukauttaminen.....	109
Ottaminen käyttöön: Auto Pause...	109
Käyttäminen:ClimbPro.....	110

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön.....	110
Itsearvioinnin ottaminen käyttöön.....	111
3D-nopeus ja -matka.....	111
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	111
Satelliittiasetuksen muuttaminen..	111
UltraTrac.....	112
Virransäästön aikakatkaisun asetukset.....	112
Suorituksen tai sovelluksen poistaminen.....	112
GroupTrack asetukset.....	112
Kellotauluasetukset.....	112
Kellotaulun mukauttaminen.....	113
Antureiden asetukset.....	113
Kompassin asetukset.....	113
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	113
Pohjoisen viitteen määrittäminen.....	114
Korkeusmittariasetukset.....	114
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen.....	114
Ilmanpainemittarin asetukset.....	114
Ilmanpainemittarin kalibrointi.....	114
Xero® lasersijaintiasetukset.....	115
Virranhallinnan asetukset.....	115
Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	115
Järjestelmäasetukset.....	116
Aika-asetukset.....	116
Aikahälytysten asettaminen.....	117
Näyttöasetusten muuttaminen.....	117
Pikanäppäinten mukauttaminen....	117
Mittayksikön vaihtaminen.....	117
Kellot.....	117
Hälytyksen määrittäminen.....	117
Hälytyksen muokkaaminen.....	118
Sekuntikellon käyttäminen.....	118
Laskurijastimen käynnistäminen..	119
Ajastimen poistaminen.....	119
Ajan GPS-synkronointi.....	119
Ajan asettaminen manuaalisesti....	119
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	119
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	120

Laitteen tiedot..... 120

Laitteen tietojen näyttäminen.....	120
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	120
Kellon lataaminen.....	121
Kellon latausvinkkejä.....	121
Tekniset tiedot.....	122
Forerunner - tekniset tiedot.....	122
HRM-Pro - tekniset tiedot.....	122
HRM-Swim - tekniset tiedot ja HRM-Tri - tekniset tiedot.....	123
Laitteen huoltaminen.....	123
Kellon puhdistaminen.....	123
HRM-Swim pariston ja HRM-Tri pariston vaihtaminen.....	124
Hihnojen vaihtaminen.....	125

Vianmääritys..... 127

Tuotepäivitykset.....	127
Määrittäminen: Garmin Express.....	127
Lisätietojen saaminen.....	127
Vinkkejä LTE-yhteysominaisuuksien käyttämiseen.....	127
Aktiivisuuden seuranta.....	127
Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	127
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	128
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan..	128
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	128
Tehominuutit vilkkuvat.....	128
Satelliittisignaalien etsiminen.....	128
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	129
Kellon uudelleenkäynnistys.....	129
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	129
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	129
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	130
Laitteen kieli on väärä.....	130
Tukeeko puhelin kelloa?.....	130
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	130
Akunkeston maksimoiminen.....	131
Lämpötilalukema ei ole tarkka.....	131

Miten voin pariliittää antureita manuaalisesti?	131
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?	132
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee	132

Liite..... 132

Tietokentät	132
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	139
FTP-luokitukset	140
Kestävyyspisteiden luokitukset	141
Renkaan koko ja ympärysmitta	141
Symbolien määitykset	142

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 81](#)).

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

Ulkoilusuoritusten yhteydessä tilarivi muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Puhelimen yhteyden tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	LiveTrack tila
	GroupTrack tila
	LTE-tila
	Sykkeen tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	Älyharjoitusvastuksen tila
	Tehomittarin 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 ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 69).
- Määritä LTE Subscription Forerunner laitteellesi ([LTE-yhteysominaisuudet](#), sivu 71).
- Määritä turvaominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet](#), sivu 78).
- Määritä musiikki ([Musiikki](#), sivu 81).
- Määritä Wi-Fi verkot ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 77).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko ([Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen](#), sivu 84).

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 6](#)). 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 77](#)).

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 ([Kellon lataaminen, sivu 121](#)).

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



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



- Valitsemalla **Jatka myöhemmin** voit keskeyttää juoksun ja jatkaa tallennusta myöhemmin.
- Valitsemalla **Kierros** voit merkitä uuden kierroksen.
- Poista juoksulenkki valitsemalla **Hylkää** > **Kyllä**.

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa). Halutessasi voit pariliittää valinnaisen langattoman anturin Forerunner kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 99).

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: suosikiksi lisätyt suoritukset näkyvät luettelossa ensimmäisenä ([Suoritusluettelon mukauttaminen](#), sivu 103).

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, ja odota, kunnes kello on valmis.

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

5 Jos käytät LTE-tekniikkaa etkä ota puhelinta mukaan, mene ulos ja odota, kunnes  näkyy ([Vinkkejä LTE-yhteysominaisuuksien käyttämiseen](#), sivu 127).

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

HUOMAUTUS: voit avata musiikin hallinnan painamalla suorituksen aikana **DOWN**-painiketta pitkään.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen](#), sivu 121).
- Valitsemalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit siirtyä eri suoritusyhteyksiin painamalla suorituksen aikana  pitkään ja valitsemalla **Vaihda laji**. Jos suoritus sisältää vähintään kahta lajia, se tallennetaan monilajisuoritukseksi.

Suorituksen lopettaminen

1 Valitse **STOP**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.

HUOMAUTUS: kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearvioinnin ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 6).

- 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 > Reitti**.
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.
- Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.

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

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille ([Itsearviointin ottaminen käyttöön](#), sivu 111).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 5).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

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

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Mukautetun suorituksen luominen

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Lisää**.

3 Valitse vaihtoehto:

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

4 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.

5 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.

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

6 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.

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

Health Snapshot™

Health Snapshot ominaisuus on kellon toiminto, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Voit lisätä Health Snapshot suorituksen lempisuoritustesi luetteloon ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 104).

Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 104).

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

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

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

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Virt. juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoitussovellus.
- 4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 2,4 kilometriä (1,5 mailia). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 5](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **STOP**.
- 4 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**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

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 > Aloita harjoitus**.

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 kelloa toistojen aikana.

Käsittele kelloa 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 kello 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.

HIIT-suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitse **HIIT-ajanotot** ([HIIT-ajanotot, sivu 9](#)).
 - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros valitsemalla **START**.
Laite näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla .
- 7 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

HIIT-ajanotot

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

AMRAP: aMRAP-ajanotto tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.

EMOM: eMOM-ajanotto tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.

Tabata: tabata-ajanotto vaihtelee 20 sekunnin maksimisuoritusten ja 10 sekunnin lepointervallien välillä.

Mukaut.: valitsemalla Mukautettu voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon ANT+® tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 99](#)).

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

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Sisäpyöräily**.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
 - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset, sivu 24](#)).
 - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** ([Reitit, sivu 89](#)).
 - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehton arvon.
 - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
 - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

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**.

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 6](#)).

Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiurheilijat voivat hyödyntää monilajisuorituksia, kuten Triathlon tai Swimrun. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juokutilaan 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 vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 5 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluetteloosi.

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 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Ratajuoksu**.
- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 11.
- 6 Valitse .
- 7 Valitse suoritusasetukset.
- 8 Valitse **Radan numero**.
- 9 Valitse ratanumero.
- 10 Palaa suorituksen ajanottoon painamalla **BACK**-painiketta kaksi kertaa.
- 11 Paina **START**-painiketta.
- 12 Juokse radan ympäri.
Kun olet juossut kolme kierrosta, kello tallentaa radan mitat ja kalibroi radan matkan.
- 13 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **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 juokсутyyppin vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 52](#)).

- 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 104](#)).

- 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.

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Lisäksi kello tukee lisävarusteita HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ accessories ([Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 41](#)). Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja.

Uiminen avovedessä

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöjä oletusarvoiseen avovesiuintisuoritukseen ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106](#)).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Avovesi**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Aloita uinti.
- 6 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 7 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

Allasuinti

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

Syke uinnin aikana

HUOMAUTUS

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

Kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Kello tukee myös lisävarusteita HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja (*Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 41*).

Matkan tallentaminen

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

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 kello 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.

Vetotyypit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106*).

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

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuintin aikana painamalla -painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.

Kello mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein. Kello käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Painamalla -painiketta voit tallentaa allasuinnin aikana levon (*Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 14*).
- Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa (*Harjoitteleminen harjoituslokin avulla, sivu 14*).

Lepääminen allasuinnin aikana

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

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

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

Automaattinen ja manuaalinen lepo

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana. Voit näyttää muita tietonäyttöjä painamalla UP- tai DOWN-painiketta.

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 104*).

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

Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla .

Harjoitteleminen 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 painamalla allasuintisuorituksen aikana **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen -painiketta.

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 painamalla -painiketta.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Forerunner pyörätietokone ja sähköpyöräsi

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa sähköpyörää (kuten Shimano STEPS™), sinun on pariliitettävä se Forerunner pyörätietokoneeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 99](#)).

Hiihto ja talviurheilu

Voit lisätä hiihto- ja lumilautailusuorituksia suoritusluetteloosi ([Suoritusluettelon mukauttaminen, sivu 103](#)). Voit mukauttaa kunkin suorituksen tietonäyttöä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106](#)).

Laskukertojen näyttö

Kello tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelon ja lumilautailun yhteydessä. Se laskee uudet laskukerrat automaattisesti, kun alas laskea mäkeä.

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.

Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Murtomaahiihdon tehotiedot

HUOMAUTUS: HRM-Pro lisävaruste on pariliitettävä Forerunner kelloon ANT+ tekniikalla. Jos Forerunner kellon mukana toimitettiin HRM-Pro lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

Voit käyttää yhteensopivaa Forerunner kelloa, joka on pariliitetty HRM-Pro lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta murtomaahiihtosuorituksestasi. Tehontuotto mitataan watteina. Tehoon vaikuttavia tekijöitä ovat nopeus, korkeuden muutokset, tuuli- ja lumiolosuhteet. Tehontuoton avulla voit mitata ja parantaa hiihtosuoritustasi.

HUOMAUTUS: hiihtotehoarvot ovat tavallisesti alempia kuin pyöräilytehoarvot. Se on normaalia ja johtuu siitä, että ihminen ei ole yhtä tehokas hiihtäessään kuin pyöräillessään. On tavallista, että hiihtotehoarvot ovat 30–40 prosenttia alempia kuin pyöräilytehoarvot, kun harjoittelun teho on sama.

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen avulla voit siirtyä nousevan ja laskevan seurantatilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot. Mukauttamalla Tilan seuranta -asetusta voit määrittää, vaihdetaanko seurantatilaa automaattisesti vai manuaalisesti ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 104](#)).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Vapaalasku** tai **Off piste -lumilautailu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
 - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Painamalla -painiketta voit vaihtaa tarvittaessa nousevan ja laskevan seurantatilan välillä.
- 6 Valitse suorituksen jälkeen **STOP** ja **Tallenna**.

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**.

Golf

Golfin pelaaminen

Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen, sivu 121](#)).

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Golf**.

Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.

3 Jos kenttälueutelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

4 Voit seurata pisteitä valitsemalla .

5 Valitse tiiauspaikka.

6 Voit selata reikiä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.

VIHJE: voit avata golfvalikon painamalla START-painiketta ([Golfvalikko, sivu 17](#)).

7 Valitse suorituksen jälkeen **START > Lopeta kierros > Lopeta kierros**.

Golfkenttien lataaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect sovelluksella.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **...**.

2 Valitse **Lataa golfkenttiä > **.

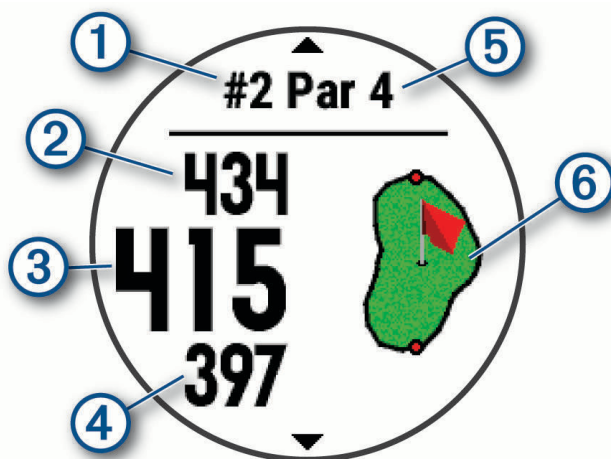
3 Valitse golfkenttä.

4 Valitse **Lataa**.

Kun kenttä on ladattu, se ilmestyy Forerunner kellon kenttälueuteluun.

Reiän tiedot

Kello laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä valittuun lipun sijaintiin (*Lipun siirtäminen*, sivu 18).



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys lipun valittuun sijaintiin
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit näyttää golfvalikon lisäominaisuudet painamalla **START**-painiketta.

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Keskeytä kierros: keskeyttää nykyisen kierroksen. Voit jatkaa kierrosta milloin tahansa aloittamalla Golfsuorituksen.

Siirrä lippu: voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa (*Lipun siirtäminen*, sivu 18).

Esteet: näyttää nykyisen reiän esteet ja vesiesteet.

Mittaa lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut (*Mitattujen lyöntien tarkasteleminen*, sivu 18). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti (*Lyönnin mittaaminen manuaalisesti*, sivu 18).

Layupit: näyttää nykyisen reiän layup- ja matka-asetukset (vain par 4- ja par 5 -reiät).

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin (*Pisteiden seuraaminen*, sivu 19).

Matkamittari: näyttää tallennetun ajan, matkan ja kuljetut askeleet. Matkamittari käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen. Voit nollata matkamittarin kierroksen aikana.

PinPointer: pinPointer on kompassi, joka osoittaa lipun sijainnin, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärjyssä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

- 1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Siirrä lippu**.
- 2 Siirrä lippua valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Valitse **START**.

Reiän näkymä -näytössä näkyvät matkat päivittyvät lipun uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Pistelasku on otettava käyttöön, jotta laitteella voi tunnistaa ja mitata lyöntejä automaattisesti.

Laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin.

VIHJE: automaattinen lyönnin tunnistus toimii parhaiten, kun käytät laitetta etummaisessa ranteessa ja sinulla on hyvä kosketus palloon. Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Kun pelaat golfia, valitse **START > Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.

- 2 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat valitsemalla **DOWN**.

Lyönnin mittaaminen manuaalisesti

Voit lisätä lyönnin manuaalisesti, jos kello ei havaitse sitä. Lyönti on lisättävä havaitsematta jääneen lyönnin sijainnissa.

- 1 Lyö palloa ja katso, mihin se päättyi.
- 2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Mittaa lyönti**.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse **Lisää lyönti > ✓**.
- 6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.
- 7 Kävele tai aja pallon luo.

Kun seuraavan kerran lyöt palloa, kello tallentaa viimeisimmän lyönnin matkan automaattisesti. Tarvittaessa voit lisätä lyöntejä manuaalisesti.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella luetteloa, jossa näkyy sellaisten reikien layup- ja dogleg-etäisyydet, joiden par on 4 tai 5.

Valitse **START > Layupit**.

Kukin layup ja etäisyys siihen näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: etäisyydet poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Maila-anturit

Kello tukee Approach® CT10 golfmaila-antureita. Pariliitetyillä maila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. Lisätietoja on maila-anturien käyttöoppaassa (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Pisteiden seuraaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START** -painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.
- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla **START** -painiketta.
- 5 Aseta pisteet painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Pisteiden päivittäminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla **START** -painiketta.
- 5 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusasetukset.
- 3 Valitse **Pisteytystapa**.
- 4 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 19](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

Pisteet	Lyönnit suhteessa par-arvoon
0	Vähintään 2 yli
1	1 yli
2	Par
3	1 alle
4	2 alle
5	3 alle

Tasoituksen asettaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusasetukset.
- 3 Valitse **Tasoituspisteytys**.
- 4 Valitse tasoituspisteytyksen vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Paikallinen tasoint** voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään kokonaispisteistäsi.
 - Valitsemalla **Indeksi/Slope-tapa** voit määrittää pelaajan tasointindeksin ja kentän kaltevuusluokituksen, jonka avulla lasketaan kenttäkohtainen tasointi.
- 5 Aseta tasointisi.

Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön

Tilastojen seuranta ottaa käyttöön yksityiskohtaisten golftilastojen seurannan pelin aikana.

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusasetukset.
- 3 Valitse **Tilastojen seuranta**.

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 20](#)).

- 1 Valitse tulokortissa reikä.
- 2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja paina **START**.
- 3 Määritä puttausten määrä ja paina **START**-painiketta.
HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
HUOMAUTUS: väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3.
 - Jos pallo osui väylälle, valitse **Väylällä**.
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **Ohi oikealla** tai **Ohi vasemmalla**.
- 5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

Golfmatkamittarin käyttäminen

Voit mitata aikaa, kuljettua matkaa ja askeleita matkamittarin avulla. Matkamittari käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen.

- 1 Valitse reiän tietonäytössä **START**.
- 2 Valitse **Matkamittari**.
- 3 Tarvittaessa voit nollata matkamittarin valitsemalla **Nollaa**.

Lipun suunnan tarkasteleminen

PinPointer ominaisuus on kompassi, joka näyttää suuntaohjeita, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkasteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärkyssä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START** -painiketta.
- 2 Valitse **PinPointer**.
Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Harjoittelu

Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten

Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksu- tai pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 51](#)).

- 1 Avaa puhelimessa tai tietokoneessa Garmin Connect kalenteri.
- 2 Valitse tapahtuman päivä ja lisää kisatapahtuma.
Voit hakea tapahtumaa omalla alueellasi tai luoda oman.
- 3 Lisää tietoja tapahtumasta ja reitti, jos se on käytettävissä.
- 4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 5 Vieritä kellossa ensisijaisen tapahtuman vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
- 6 Paina kellotaulussa **START**-painiketta ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.

HUOMAUTUS: jos olet tehnyt vähintään yhden juoksusuorituksen ulkona mitaten syketietoja tai yhden ajolenkin mitaten syke- ja tehotietoja, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät kellossasi.

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 72](#)). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Kello näyttää laskurin tapahtumaan, tavoiteaikasi tai ennustetun loppuaikasi (vain juoksusuorituksissa) ja säätiedot.



HUOMAUTUS: sijainnin ja päivämäärän aiemmat säätiedot ovat käytettävissä heti. Paikalliset ennustetiedot näkyvät noin 14 päivää ennen tapahtumaa.

Jos lisäät useita kisatapahtumia, saat kehotteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro™ suunnitelman ([PacePro harjoittelu, sivu 30](#)).

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin® laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovellusvalikosta Asetukset.

Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystmittausten, kuten askelten ja unen, pää tietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi**.

Rannesyke: voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset](#), sivu 38).

Pulssioksimetriatila: voit valita pulssioksimetritilan ([Koko päivän tilan ottaminen käyttöön](#), sivu 67).

Päivittäinen yhteenveto: ottaa käyttöön päivittäisen Body Battery™ yhteenvedon, joka näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi ([Body Battery](#), sivu 68).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoasi.

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi.

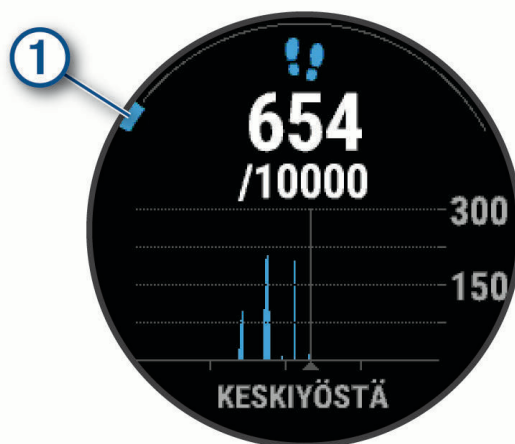
Liikuntakannustin: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon ([Liikkumishälytyksen käyttäminen](#), sivu 23).

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. Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Automaattinen tavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseen 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 viestiäsi ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 116](#)).

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

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakanustin > Käytössä**.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista ([Unitilan mukauttaminen, sivu 23](#)). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 23](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
 - 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 71](#)).
- Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
- Voit tarkastella edellisen yön unitietoja Forerunner kellossa ([Vilkaisut, sivu 72](#)).

Unitilan mukauttaminen

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Lepotila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aikataulu**, valitse päivä ja määritä normaali nukkuma-aikasi.
 - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit määrittää näytön asetukset valitsemalla **Taustavalo**.
 - **Torkkuhälytys**-kohdassa voit määrittää torkkuhälytyksille äänen tai värinän tai molemmat.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.

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 Nukkumisaika -asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalisti nukkumisajaksesi ([Järjestelmäasetukset, sivu 116](#)).

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

- 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.

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

Tehominuuttien hankkiminen

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

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

Move IQ

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Suorituksen aikana voit tarkastella harjoituskohtaisia tietonäyttöjä, jotka sisältävät harjoitusvaiheen tietoja, kuten harjoitusvaiheen matkan tai nykyisen tahdin.

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi ([Suoritusluettelon mukauttaminen, sivu 103](#)).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

Sovelluksessa: voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 24](#)).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 88](#)).

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
- Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.

2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > 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 88](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Harjoitukset > Luo harjoitus**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Luo oma mukautettu harjoitus.
- 5 Valitsemalla **Äänihuomautus** voit tallentaa lyhyen muistiinpanon harjoituksestasi tai harjoitusvaiheestasi (käytettävissä muissa harjoituksissa paitsi uinnissa).
Äänimuistiinpanot toistetaan mahdollisuuksien mukaan yhdistetyissä Bluetooth® kuulokkeissa ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 84](#)).
- 6 Valitse **Tallenna**.
- 7 Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.
Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluettelosi.

HUOMAUTUS: voit lähettää tämän harjoituksen kelloosi ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 24](#)).

Mukautetun harjoituksen lähettäminen kelloon

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi mukautetun harjoituksen kelloosi ([Mukautetun harjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 25](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Harjoitukset**.
- 3 Valitse harjoitus luettelosta.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva kellosi.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **≡** > **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 4 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.



- 5 Katso harjoituksen vaiheet (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.

VIHJE: painamalla **START**-painiketta voit näyttää valitun harjoituksen animaation tai kuunnella äänimuistiinpanoja Bluetooth kuulokkeilla (valinnainen).

- 6 Valitse **START** > **Tee harjoitus**.

- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki sen vaiheet, valinnaiset vaihe- ja äänimuistiinpanot sekä nykyisen harjoituksen tiedot.

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä juoksu- tai pyöräilyharjoitusta, tarvitset maksimaalisen hapenottokyvyn arvion kyseiselle suoritukselle ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 51](#)).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää tietoja harjoituksesta, kuten askeleet ja arvion hyödystä (valinnainen).
- 4 Valitse **START** ja vaihtoehto:
 - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Ohita harjoitus valitsemalla **Ohita**.
 - Voit näyttää tulevan viikon harjoitusehdotukset valitsemalla **Lisää ehdotuksia**.
 - Voit näyttää harjoituksen asetukset, kuten **Tavoitetyyppi**, valitsemalla **Asetukset**.

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

Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Päivittävät ehdotukset** > **Asetukset** > **Harjoituskehote**.
- 5 Voit ottaa kehotteet käyttöön tai poistaa ne käytöstä painamalla **START**-painiketta.

Allasuintiharjoituksen seuraaminen

Kello voi ohjata sinua uintiharjoituksen eri vaiheissa. Allasuintiharjoituksen luonti ja lähetys tehdään vastaavasti kuin kohdissa [Harjoitukset, sivu 24](#) ja [Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 24](#).

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Harjoitukset**, jos haluat tehdä harjoituksia, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.
 - Valitse **Kriitt. uintinopeus**, jos haluat tallentaa kriittisen uintinopeustestin (CSS) tai antaa CSS-arvon manuaalisesti ([Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen, sivu 27](#)).
 - Valitse **Harjoituskalenteri**, jos haluat tehdä tai tarkastella ajoitettuja harjoituksiasi.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

Kriittisen uintinopeuden arvo on Time trial -pohjaisen testin tulos (tahti 100 metrillä). Kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Kriitt. uintinopeus** > **Testaa kriittinen uintinopeus**.
- 5 Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
- 6 Paina **START**-painiketta.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**..
- 8 Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen

Voit antaa uuden kriittisen uintinopeusarvon tai muokata sitä manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulussa **START** > **Allasuinti** > **Asetukset** > **Kriitt. uintinopeus** > **Kriitt. uintinopeus**.
- 2 Anna minuutit.
- 3 Anna sekunnit.

Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect tililläsi määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki kelloon lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenterivilkaisussa. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy kellossa 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 ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 88) ja sinun on pariliitettävä Forerunner kello yhteensopivaan puhelimeen.

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

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Forerunner kellon vilkaisusilmukkaan.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun olet lähettänyt Garmin valmentajan harjoitusohjelman kelloosi, Garmin valmentajavilkaisu ilmestyy vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 103).

- 1 Näytä Garmin valmentajavilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, kello näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Katso harjoituksen vaiheet (valinnainen) painamalla **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Tee harjoitus**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoitukset

Intervalliharjoitukset voivat olla avoimia tai jäsenneiltyjä. Jäsenneellyt toistot voivat perustua matkaan tai aikaan. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Jäsenneellyt toistot**.
Harjoitus tulee näyttöön.
- 5 Paina **START**-painiketta ja valitse **Muokkaa harj.**.
- 6 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
 - Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.
- 7 Paina **BACK**-painiketta.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **≡** pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti valitsemalla .
 - Valitsemalla **Jäsennellyt toistot > START > Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.
- 7 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla .
- 8 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 5).
- 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

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

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 lataaminen Garmin Connect palvelusta

PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 88](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

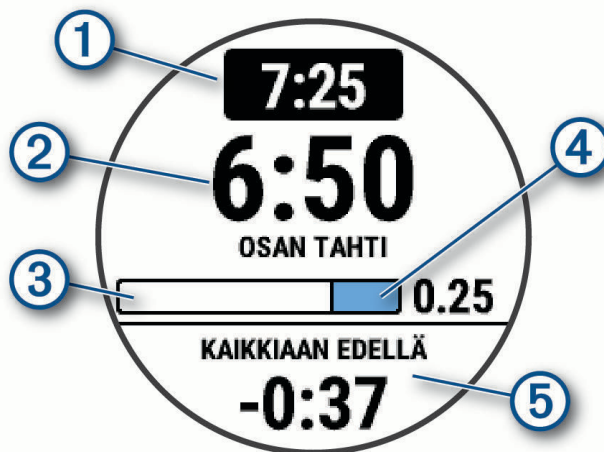
PacePro suunnitelman luominen kellossa

Ennen kuin voit luoda PacePro suunnitelman kellossa, luo reitti ja lataa se kelloosi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 90](#)).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina -painiketta 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 tahtialueesi.
VIHJE: voit esikatsella osia painamalla **DOWN**-painiketta.
- 8 Valitse **START**.
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Käytä suunnitelmaa** >  voit ottaa käyttöön reitin navigoinnin ja aloittaa suunnitelman.
 - Valitsemalla **Kartta** voit esikatsella reittiä.

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 reitinnavigoinnin 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.

Power Guide

Luomalla tehostrategian ja käyttämällä sitä voit suunnitella ponnisteluasi reitillä. Forerunner laite luo mukautetun Power Guiden käyttäen FTP-arvoasi, reitin korkeutta ja arvioitua aikaasi reitillä.

Yksi tärkeimmistä vaiheista Power Guide -strategian suunnittelussa on ponnistelutason valinta. Mitä enemmän ponnistelet reitillä, sitä suurempia tehosuosituksia saat, ja päinvastoin (*Power Guiden luominen ja käyttäminen, sivu 33*). Power Guiden ensisijainen tavoite on auttaa sinua selviämään reitistä kykyjesi eikä tietyn tavoiteajan perusteella. Voit muuttaa ponnistelutasoa ajon aikana.

Power Guide liittyy aina reittiin, sitä ei voi käyttää harjoituksissa eikä osuuksilla. Strategiaa voi tarkastella ja muokata Garmin Connect sovelluksessa, ja sen voi synkronoida yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Ominaisuus edellyttää tehomittaria, joka on pariliitettävä laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 99*).

Power Guiden luominen ja käyttäminen

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun täytyy pariliittää tehomittari kellosi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 99*). Lisäksi kelloon on ladattava reitti (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 90*). Power Guiden voi luoda myös Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse ulkopyöräilysuoritus.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Power Guide > Luo uusi**.
- 5 Valitse reitti (*Reitti, sivu 89*).
- 6 Valitse ajoasento.
- 7 Valitse varusteiden paino.
- 8 Paina **START**-painiketta ja valitse sitten **Käytä suunnitelmaa**.

VIHJE: voit esikatsella karttaa, korkeuskäyrää, tehoa, asetuksia ja osia. Voit myös säätää tehoa, maastoa, ajoasentoa ja varusteiden painoa ennen ajamista.

Osuudet

Voit lähettää juoksu- tai pyöräilyosuuksia Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit kilpailla osuudella ja yrittää päihittää oman ennätyksesi 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 Valitse **START**.
- 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 juoksurytmiä haluat pitää.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet ja värinä** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.
- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähde juoksemaan ([Lähteminen lenkille, sivu 4](#)).
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla -painiketta pitkään.

Laajennettu näyttötila

Laajennetussa näyttötilassa voit näyttää Forerunner kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge® pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana. Lisätietoja on Edge käyttöoppaassa.

Käyttäjän profiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymäaika-, pituus-, paino-, ranne-, sykealue-, tehoalue- ja CSS (Critical Swim Speed, kriittinen uintinopeus) -asetuksia (*Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen, sivu 27*). Kello 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 *Sykealueen laskenta, sivu 36*-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 **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 36*).
- 4 Valitse **Mhk sykkeen per** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke.
Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä (*Anaerobinen kynnys, sivu 56*). Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 36*).
- 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 **% 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 lajisykkealueita samalla tavalla (valinnainen).

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 35](#)).
- 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

Tehoalueiden määrittäminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Teho**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** tai **% TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.
Automaattinen tunnistus-toiminnolla voit tallentaa kynnystehosi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 36](#)).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyses automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan tehomittariin pariliitetty kello voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sykeominaisuudet

Kellossa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa. Voit tarkastella syketietoja sykevilkaisussa. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja.

Oletusarvoisessa vilkaisusilmukassa on käytettävissä useita sykkeeseen liittyviä ominaisuuksia.



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



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



Nykyinen Body Battery energiatasosi. Kello laskee nykyisen energiavarantosasi 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 kellon taustapuolella.

Rannesykemittari

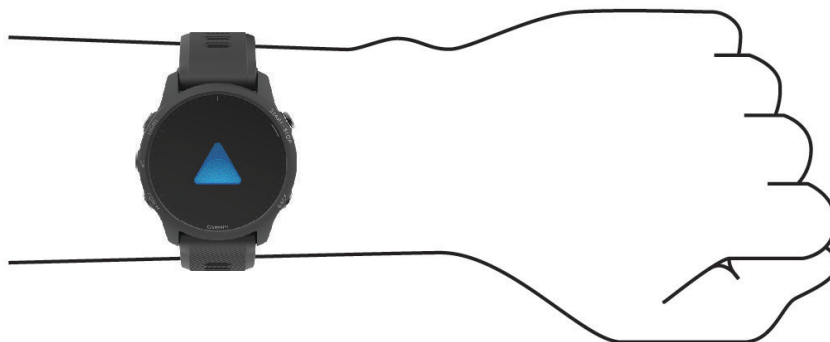
Kellon käyttäminen

⚠ 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 38](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 67](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Rannesykemittarin asetukset

Paina  pitkään ja valitse **Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin. Oletusarvo on Automaattinen, joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellet pariliitä ulkoista sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrian turin.

Uinnin aikana: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin uintisuoritusten aikana.

Poikkeava SY-lähetys: voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella ([Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 39](#)).

Lähetä syke: voit alkaa lähettää syketietoja pariliitettyyn laitteeseen ([Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana, sivu 39](#)).

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes  näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

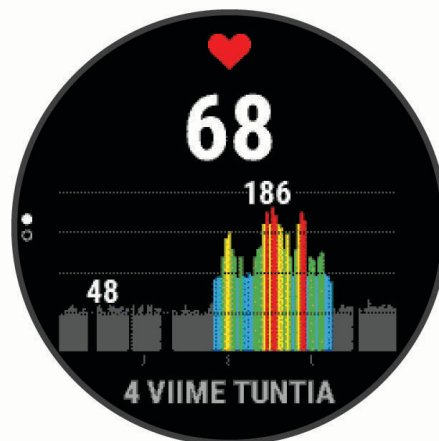
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Sykevilkaisun tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: vilkaaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 103](#)).

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



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

Syketietojen lähettäminen

Voit lähettää syketietoja kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 104*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina  pitkään ja valitse **Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > Lähetä syke**.
- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse .

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

2 Paina **START**-painiketta.

Kello alkaa lähettää syketietoja.

3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

4 Lopeta syketietojen lähettäminen painamalla **STOP**-painiketta.

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

Voit määrittää Forerunner kellon lähettämään syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Valitse **START**.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse .

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Lähetä syke**.

Forerunner kello alkaa lähettää syketietoja taustalla.

HUOMAUTUS: kello ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

6 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 5*).

7 Pariliitä kello 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 5*).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimitettavuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnysarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

1 Paina kellotaulussa pitkään.

2 Valitse **Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > Poikkeava SY-lähetys**.

3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.

4 Aseta sykkeen kynnysarvo.

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

Fitness_Notes

⚠ VAROITUS

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Älä irrota vaihdettavaa paristoa terävällä esineellä.

Kysy lisätietoja akkujen ja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta. Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Katso lisätietoja osoitteesta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ HUOMIO

Tappityökalu on terävä. Käytä sitä varoen.

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnysarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

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

⚠ HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Älä paina painikkeita veden alla.

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laitetta on käytetty kloori- tai suolavedessä.

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.

Pyyhi laite aina kuivaksi puhdistuksen jälkeen.

Pyyhi laite aina kuivaksi puhdistuksen tai käytön jälkeen ja säilytä sitä viileässä ja kuivassa paikassa.

Lue pariston vaihto-ohjeet käyttöoppaasta.

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

Irrota moduuli, ennen kuin peset hihnan.

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laite on vedenpitävä IEC-standardin 60529 IPX7 mukaan. Se kestää upottamista 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajan. Pidempi upotus saattaa vahingoittaa laitetta. Pyyhi laite kuivaksi ja kuivata se ilmastavassa paikassa veteen upottamisen jälkeen, ennen kuin käytät tai lataat sitä.

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 78). Pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

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

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

HUOMAUTUS: laite ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tietoja eikä nollaa määrittämiäsi asetuksia.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän antamat tiedot, muttei historiatietoja.

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

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole sykevyötä, voit ohittaa tämän kohdan.

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole GSC™ 10 laitetta, voit ohittaa tämän kohdan.

HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.

HUOMAUTUS: käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykevyö pysyy ruumiinlämpöisenä.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

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

HUOMAUTUS: jos käytät kehonkoostumusvaakaa, riisu sukat ja kengät, jotta kaikki kehonkoostumusparametrit voidaan lukea ja tallentaa.

HUOMAUTUS: käytä vain EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer) -vaihtohihnoja. Siirry osoitteeseen <http://buy.garmin.com> tai ota yhteys Garmin jälleenmyyjään.

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

HUOMAUTUS: laitetta ei ole tarkoitettu käytettäväksi uinnin aikana.

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole tätä anturia, voit ohittaa tämän kohdan.

HUOMAUTUS

Sykevyö voi aiheuttaa hiertymiä, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä moduulin keskikohtaan, joka koskettaa ihoa. Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin. Älä käytä aurinkovoidetta.

HUOMAUTUS: laite ei voi tallentaa syketietoja ranteesta uinnin aikana.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Kello käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellet pariliitä siihen yhteensopivaa sykeanturia ANT+ tai Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteen pulssioksimetrian turin.

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > 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 106](#)).

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

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä kellossa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet poissa vedestä lepointervallien aikana, sykevyölisävaruste lähettää syketiedot kelloon. Kello lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen.

Sykevyölisävarusteen on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja kellon toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja kellon historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

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

HRM-Pro lisävaruste

Laite voi tallentaa syketietoja uinnin aikana ([Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 41](#)).

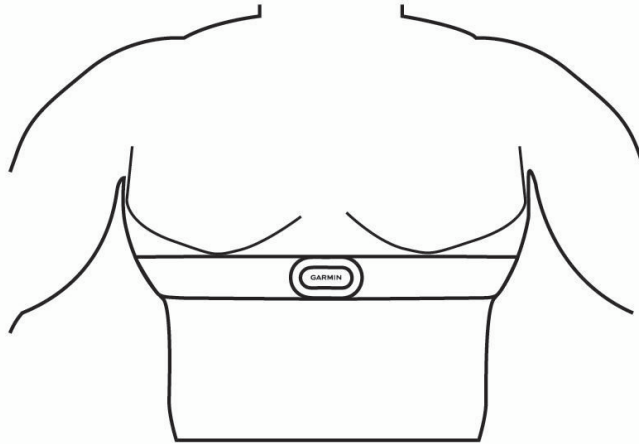
Sykevyön asettaminen paikalleen

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 hakasen 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.

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 harjoitussovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. HRM-Pro malliston lisävaruste kalibroitu 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 43).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä HRM-Pro malliston lisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi](#), sivu 7).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Forerunner kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 127](#)).
- 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 yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 7](#)).
- 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 7](#)).

Juoksuteho

Garmin juoksuteho lasketaan mitattujen juoksun dynamiikkatietojen, käyttäjän massan, ympäristötietojen ja muiden anturitietojen avulla. Tehomittaus arvioi watteina, miten paljon voimaa juoksija kohdistaa tienpintaan. Ponnistelun mittaaminen juoksutehon avulla saattaa sopia joillekin juoksijoille paremmin kuin pelkän tahdin tai sykkeen käyttäminen. Juoksuteho saattaa ilmaista ponnistelutason paremmin kuin syke, ja se voi huomioida ylä- ja alamäet sekä tuulen, mitä tahtimittaus ei tee. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/.

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi ([Tietokentät, sivu 132](#)). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen ([Suoritushälytykset, sivu 107](#)).

Juoksun tehoalueet ovat samankaltaisia kuin pyöräilyn tehoalueet. Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi ([Tehoalueiden määrittäminen, sivu 36](#)).

Juoksutehoasetukset

Paina  pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse juoksusuoritus ja valitse suoritusasetukset.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin juoksutehotietojen tallennuksen. Voit käyttää tätä asetusta, jos haluat käyttää kolmannen osapuolen juoksutehotietoja.

Lähde: voit valita, millä laitteella juoksutehotiedot tallennetaan. Älytila-asetus tunnistaa mahdollisen juoksun dynamiikkalisävarusteen automaattisesti ja käyttää sitä. Kello käyttää ranneanturien mittaamia juoksutehotietoja, kun lisävarustetta ei ole yhdistetty.

Huomioi tuuli: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen laskiessaan juoksutehoa. Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

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.

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 44](#)).
- 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 41](#)).

Sykevyön koon säätäminen

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

- 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.

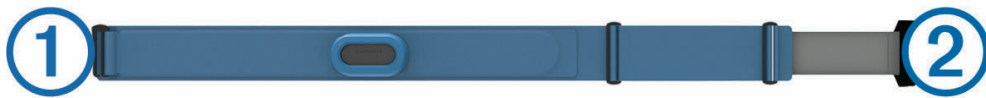
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella.

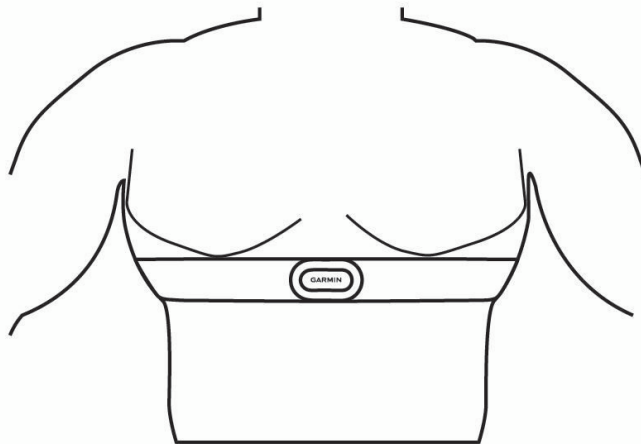
- 1 Valitse sopivan kokoinen jatkohihna.

- 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 pästä.
- Voit tarkastella syketietoja intervallien välillä seisten siten, että sykevyö on poissa vedestä.

Tiedon tallennus

Sykevyö voi tallentaa enintään 20 tuntia tietoja yhdestä suorituksesta. Kun sykevyön muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

Voit aloittaa ajastetun suorituksen pariliitetyssä Forerunner laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikkot voi pitää kelloa ranteessa. Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti Forerunner laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja ladataan.

HRM-Tri lisävaruste

Tämän oppaan HRM-Swim osassa on tietoja syketietojen tallentamisesta uinnin aikana (*Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 41*).

Juoksun dynamiikka

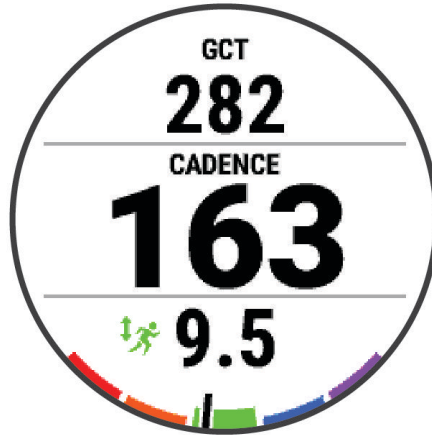
Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Forerunner kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat tallentaa kaikkia kuutta juoksutapaan liittyvää mittausta, pariliitä Forerunner kello HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/.

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	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	Vain yhteensopiva lisävaruste	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	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Kello käyttää automaattisesti ranteesta mitattuja juoksun dynamiikkatietoja, ellet pariliitä yhteensopivaa juoksun dynamiikkalisävarustetta (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 99*). Voit lisätä juoksun dynamiikkanäytön mihin tahansa juoksusuoritukseen (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106*).

- 1 Paina **START**-painiketta ja valitse juoksusuoritus.
- 2 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 3 Lähde juoksemaan.
- 4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikkanäytössä.



MUISTA: maakosketuksen keston tasapaino on käytettävissä vain, jos käytät yhteensopivaa juoksun dynamiikkalisävarustetta.

- 5 Tarvittaessa voit koskettaa  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 kaiken tasoisia 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 mittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mitta, 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

Tämä aihe sisältää vinkkejä yhteensopivan juoksun dynamiikkalisävarusteen käyttämiseen. Jos lisävaruste ei ole yhteydessä kelloosi, kello vaihtaa automaattisesti juoksun dynamiikkatietojen mittaamiseen ranteesta.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Pro malliston lisävaruste.

Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .

- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Pro lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- 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.

MUISTA: maakosketuksen keston tasapainoa ei lasketa käytettäessä juoksun dynamiikkatietoja ranteesta.

Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräily-suorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/.

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

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 51*).

Kilpailuajan ennusteet: kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 53*).

SV:n tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskisarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukumiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 54*).

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoaasi kesikuntotasoon (*Suoritustaso, sivu 54*).

FTP (functional threshold power) -arvo: kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin (*Kynnystehon (FTP) arvioiminen, sivu 55*).

Anaerobinen kynnys: anaerobisen kynnysmittaukseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnysmittauksen sykkeen ja tahdin perusteella (*Anaerobinen kynnys, sivu 56*).

Kestävyys: kello arvioi reaaliaikaisen kestävyysmittauksen arvioidun maksimaalisen hapenottokykyä ja syketietojesi perusteella. Voit lisätä sen tietonäytöksi, jotta voit tarkastella mahdollista ja nykyistä kestävyyyttäsi suorituksen aikana.

Tehokkuuskäyrä (pyöräily): tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 58*).

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  pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Suoritustaso**.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

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

Synkronoi Forerunner kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilillesi.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 22*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Forerunner kellossasi.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyykyä 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, esimerkiksi sitä, miten se on suhteessa ikääsi ja sukupuoleesi.



 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 139) 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 kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 99](#)). Jos kellon mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 35](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 35](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello 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 52](#)).

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 99](#)). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon. Jos kellon mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 35](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 35](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

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

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 51](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse **Polkujuoksu** tai **Ultrajuoksu**.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tallenna VO2max > Ei käytössä**.

Kuntoiän tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin ([Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 35](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > 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 kello 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 tilavilkaisussa.

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

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 35](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 35](#)).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 51](#)). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä suorituskykyvilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START**-painiketta.
- 3 Voit näyttää kilpailuajan ennusteen painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

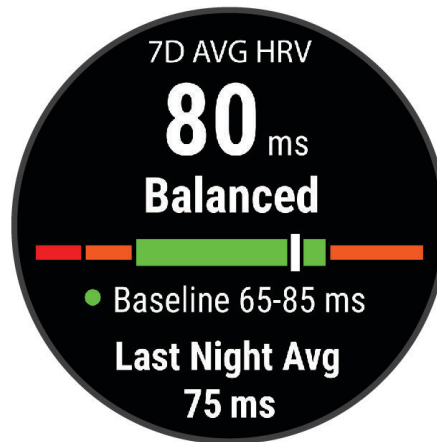


- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla **START**-painiketta.

HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

Sykevaihtelun tila

Kello analysoi rannesykemittauksen lukemia nukkuessasi ja määrittää sykevaihtelusi. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihteluun. Sykevaihtelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihtelun tila voi ilmaista hyvää terveydentilaa, kuten hyvää harjoittelun ja palautumisen tasapainoa, sydämen ja verisuoniston kuntoa ja stressinkestävyyttä. Epätasapainoinen tai heikko tila saattaa ilmaista esimerkiksi väsymystä, tavallista suurempaa palautumisen tarvetta tai kovaa stressiä. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi. Sykevaihtelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.



Värialue	Tila	Kuvaus
 Vihreä	Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi.
 Oranssi	Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
 Punainen	Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Ei väriä	Heikko Ei tilaa	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskeamiseen.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilin kanssa voit tarkastella nykyistä sykevaihtelun tilaa ja trendejä ja saada hyödyllistä palautetta.

Suoritusaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritusasotoiminto 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.

Suoritusason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritusasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritusason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritusaso 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 51).

Suoritusason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritusaso** datanäyttöön (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106*).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritusasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritusasosi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon sykevyö ja tehomittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 99*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 52*).

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

- 1 Näytä suorituskykyvilkausu painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START**-painiketta.
- 3 Näytä FTP-arvosi painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

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

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 140*).

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 99*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 52*).

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**.

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. 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 käyttäjäprofiilin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 35*). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

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 99](#)).

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.

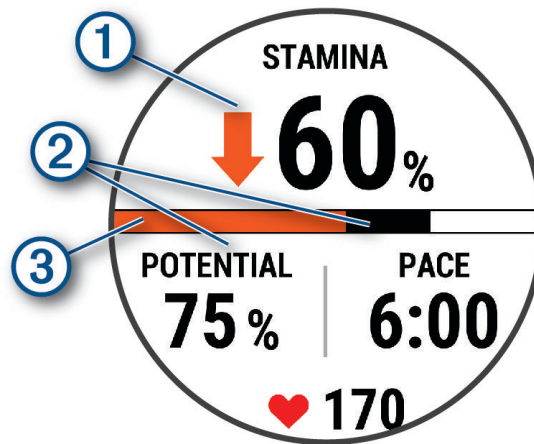
VIHJE: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykevyön kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Jos anaerobisen kynnysarvion saaminen on hankalaa, kokeile pienentää maksimisykearvoa manuaalisesti.

- 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.

Reaaliaikaisen kestävyys tarkasteleminen

Kello voi arvioida reaaliaikaisen kestävytesi syketietojasi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 51).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kestävyys**.
- 6 Muuta tietonäytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 7 Muokkaa ensisijaista kestävyys tietokenttää painamalla **START**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 5).
- 9 Vieritä tietonäyttöön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.



① Ensisijainen kestävyys tietokenttä Näyttää nykyisen kestävyys prosenttilukuna ja jäljellä olevan matkan tai jäljellä olevan ajan.

② Mahdollinen kestävyys.

Nykyinen kestävyys.

- ③
-  Punainen: kestävyys laskee.
 -  Oranssi: kestävyys on tasainen.
 -  Vihreä: kestävyys kasvaa.

Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkistaa tehokkuuskäyrää, sinun on tallennettava vähintään yhden tunnin kestävä pyörälenkki käyttäen tehomittaria 90 päivän aikana ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 99).

Voit luoda harjoituksia Garmin Connect tililläsi. Tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyräsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta.

Valitse Garmin Connect sovellusvalikossa **Suorituskykytilastot > Tehokkuuskäyrä**.

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan kahden viikon ajalta suorituksia, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Mittaustulokset saattavat näyttää virheellisiltä aluksi, kun kello vasta oppii suorituskykyäsi.

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



Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä.

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 51*).

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 54*).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 60*).

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: kello 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. Kello näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 61*).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 65*).

Harjoittelun tilan tasot

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

Ei tilaa: kello tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten useita suorituksia kahden viikon ajalta ja maksimaalisen hapenottokyvyn tulokset juoksusta tai pyöräilystä.

Heikentää kuntoa: pidät taukoa harjoittelusta tai harjoittelet selvästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan. Kunnan heikentäminen tarkoittaa, ettet pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

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.

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

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

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

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

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Pyri keskittymään lepoon, ravintoon ja stressinhallintaan.

Rasittunut: palautumisesi ja harjoittelusi kuormittavuus eivät ole tasapainossa. Se on normaalia kovan harjoittelun tai suuren tapahtuman jälkeen. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 51](#)).

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 52](#)).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 50](#)).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi. 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 kynnystäsi ja maksimaalista hapenottokykyäsi 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 hapenottokykyä 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.

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 merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 61](#)). 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 harjoitusvaikutus ja Anaerobinen harjoitusvaikutus 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.

Harjoitteluvalmius

Harjoitteluvalmius näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä. Pistemäärää lasketaan ja päivitetään jatkuvasti päivän aikana seuraavien tekijöiden perusteella:

- Unipisteet (edellinen yö)
- Palautumisaika
- Sykevaihtelun tila
- Välitön kuormitus
- Unihistoria (edelliset 3 yötä)
- Stressihistoria (edelliset 3 päivää)

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Violetti	95–100	Paras Paras mahdollinen
 Sininen	75–94	Suuri Valmis haasteisiin
 Vihreä	50–74	Keskimääräinen Hyvässä vireessä
 Oranssi	25–49	Pieni Aika hidastaa tahtia
 Punainen	1–24	Heikko Anna kehosi palautua



Voit tarkastella harjoitteluvalmiuttasi pidemmällä aikavälillä Garmin Connect tililläsi.

Kestävyyspisteet

Kestävyyspisteet ilmaisevat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien niiden tallennettujen suoritusten perusteella, jotka sisältävät syketietoja. Näet suosituksia kestävyyspisteiden parantamiseen ja lajit, jotka ovat vaikuttaneet pisteisiisi eniten ajan myötä.

Värialue	Kuvaus
 Vaaleanpunainen	Eliitti
 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Asiantuntija
 Vihreä	Hyvin kokenut
 Keltainen	Kokenut
 Oranssi	Keskitaso
 Punainen	Vapaa-aika

Lisätietoja on liitteessä ([Kestävyyspisteiden luokitukset, sivu 141](#)).

Mäkipisteet

Mäkipisteet ilmaisevat nykyistä ylämäkijuoksun kapasiteettiasi harjoitteluhistoriasi ja maksimaalisen hapenottokykyarvion perusteella. Kello tunnistaa ulkojuoksusuoritusten aikana ylämäkiosuudet, joiden kaltevuus on vähintään 2 %. Voit tarkastella kestävyyttäsi mäissä, voimaasi mäissä ja mäkipisteidesi muutoksia ajan myötä.

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Vaaleanpunainen	95–100	Eliitti
 Violetti	85–94	Asiantuntija
 Sininen	70–84	Taitava
 Vihreä	50–69	Kokenut
 Oranssi	25–49	Haastaja
 Punainen	1–24	Vapaa-aika

Pyöräilytaidon tarkasteleminen

Pyöräilytaidon tarkastelua varten tarvitset 7 päivän harjoitteluhistorian, käyttäjäprofiiliisi tallennetun maksimaalisen hapenottokyvyn (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 51*) ja pariliitetyllä tehomittarilla tallennetun tehokkuuskäyrän (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 58*).

Pyöräilytaito mittaa suorituskyyäsi kolmessa luokassa: aerobinen kestävyys, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen kapasiteetti. Pyöräilytaito sisältää nykyisen ajatyyppisi, kuten kiipeilijä. Myös käyttäjäprofiiliisi lisäämäsi tiedot, kuten kehon paino, helpottavat ajatyyppisi määrittämistä (*Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 35*).

1 Näytä pyöräilytaitovilkaisu painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 103*).

2 Näytä nykyinen ajatyyppisi painamalla **START**-painiketta.

3 Paina **START**-painiketta, jos haluat näyttää pyöräilytaitosi yksityiskohtaisen analyysin (valinnainen).

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 kovaan harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 35*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 35*).

1 Aloita juoksusuoritus.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

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

Palautussyke

Jos käytät harjoittellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen 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 sydänterveyden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

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

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

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

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaan, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kerran viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 51](#)).

- 1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:
 - Paina **≡** harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
 - Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.
- 2 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 3 Kun haluat jatkaa harjoittelun tilan seurantaan, valitse vaihtoehto:
 - Paina **≡** pitkään harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaan**.
 - Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaan**.
- 4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

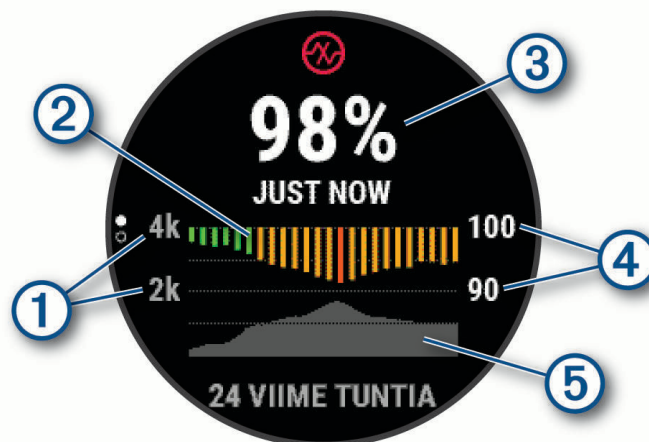
Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota ääreisverisuonista. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun ([Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 67](#)). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat ([Koko päivän tilan ottaminen käyttöön, sivu 67](#)). Kun pysyt liikkumatta, kello mittaa happisaturaatiosi ja korkeutesi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Kellossa 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 pulssioksimetrivilkaisun. Vilkaistu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

HUOMAUTUS: kun näytät pulssioksimetrivilkaisun, kellon on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata pulssioksimetrivilkaisun painamalla **UP-** tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START**-painiketta.
- 3 Aloita pulssioksimetrimittaus painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Mittaa**.
- 4 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 kello lukee veren happisaturaatiota, varmista paras tulos pitelemällä sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nuket.

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

- 1 Paina pulssioksimetrivilkaisussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Pulssioksimetriasetukset > Nukkumisen aikana**.

Koko päivän tilan ottaminen käyttöön

- 1 Paina pulssioksimetrivilkaisussa -painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Pulssioksimetriasetukset > Koko päivä**.

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

HUOMAUTUS: koko päivän tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

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

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

Stressitasovilkaisun käyttäminen

Stressitasovilkaisu näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 103).

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasovilkaisun valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja valitsemalla **DOWN**.
VIHJE: siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
 - Aloita **Hengittely** valitsemalla **START**.

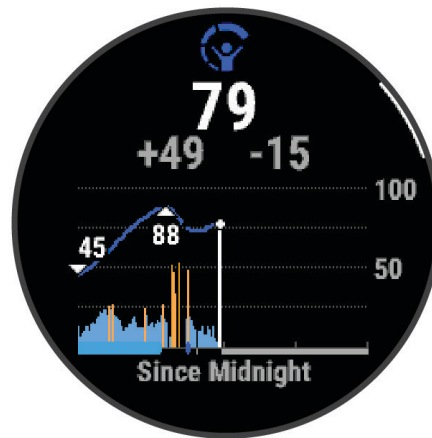
Body Battery

Kello 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 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen](#), sivu 68).

Body Battery vilkaisun tarkasteleminen

- 1 Näytä Body Battery vilkaisu painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 103).
- 2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää kaavion Body Battery- ja stressitasostasi keskiyöstä lähtien.



Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.

- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit katsoa Body Battery tasoosi vaikuttavien tekijöiden luettelon.
VIHJE: katso lisätiedot valitsemalla kukin tekijä.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa 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.

Älykkäät ominaisuudet

Puhelimen liittäminen

Jos haluat käyttää kellon yhteysominaisuuksia, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä puhelimen Bluetooth asetuksista.

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa -painiketta pitkään ja valita **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

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

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 69](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Yleinen käyttö** tai **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitustyyppi.
- 5 Valitse tila-, ääni-, yksityisyys- ja aikakatkaisuasetukset.
- 6 Paina **BACK**-painiketta.
- 7 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Forerunner kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

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

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT** pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Forerunner kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Forerunner kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Yhteyshälytykset**.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Ääniopasteet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushäl..**
 - Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
 - Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajastimen tapahtumat**.
 - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset ääniopasteina, valitse **Harjoitushälytykset**.
 - Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset** ([Suoritushälytykset, sivu 107](#)).
 - Voit määrittää äänen kuulumaan juuri ennen äänihälytystä tai kehotetta valitsemalla **Äänet**.
 - Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

- Suoritusten lataukset
- Häätätoiminto
- Ääniopasteet
- Connect IQ
- Etsi puhelin
- Etsi kello
- GroupTrack
- Tapahtumantunnistus
- LiveTrack ja Live Event Sharing
- Musiikin hallinta
- Puhelinilmoitukset
- Yhteisösivustot
- Ohjelmistopäivitykset
- Katsojien viestit
- Sääpäivitykset
- Harjoitus-, reitti- ja PacePro lataukset

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

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

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

- 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**.

LTE-yhteysominaisuudet

Tiettyihin Forerunner laitteen ominaisuuksiin tarvitaan LTE Subscription, ja ne on määritettävä Garmin Connect sovelluksella. Tilaustiedot: garmin.com/subscriptions.

Jotkin tässä mainitut ominaisuudet ovat käytettävissä käyttäen LTE tai Bluetooth tekniikkaa (*Bluetooth yhteysominaisuudet, sivu 70*).

- Assistance Plus
- Häätätoiminto
- Tapahtumantunnistus
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Katsojien viestit

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti ([Vilkaisujen ja widgetien näyttäminen, sivu 75](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisusilmukkaan manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 103](#)).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen , sivu 119).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahdistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpaine	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (Body Battery , sivu 68).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Pyöräilytaito	Näyttää ajotyyppisi, aerobisen kestävyytesi, aerobisen kapasiteettisi ja anaerobisen kapasiteettisi (Pyöräilytaidon tarkasteleminen , sivu 65).
Kestävyyspisteet	Näyttää pisteet, kaavion ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien tallennettujen suoritusten perusteella (Kestävyyspisteet , sivu 64).
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluhihisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (Health Snapshot™ , sivu 6).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Mäkipisteet	Näyttää pisteet, kaavion, käytetyt mittaukset ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat mäkien nousutehoasi tallennettujen juoksusuoritusten perusteella (Mäkipisteet , sivu 64).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (Sykevaihtelun tila , sivu 54).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
inReach® säätimet	Voit lähettää viestejä pariliitetyllä inReach laitteella (inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen , sivu 101).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.

Nimi	Kuvaus
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Valot	Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia™ valon Forerunner kelloon.
Musiikin hallinta	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen (Unitilan mukauttaminen , sivu 23).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön , sivu 69).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi (Suorituskykymittaukset , sivu 50).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi (Kisakalenteri ja ensisijainen kisa , sivu 21).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen , sivu 67). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi lisätyt tulevat kisatapahtumat (Kisakalenteri ja ensisijainen kisa , sivu 21).
RCT-kameran säätimet	Voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti (Varia kameran säädinten käyttäminen , sivu 101).
Hengitys	Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Unitila	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 rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta (Stressitasovilkaisun käyttäminen , sivu 68).
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä (Harjoitteluvalmius , sivu 63).
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi (Harjoittelun tila , sivu 59).
VIRB säätimet	Näyttää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty Forerunner kelloosi (VIRB etäkäyttö , sivu 101).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen. Nykyiset sääolosuhteet voi myös näyttää kartassa monenlaisissa kartan päällekkäiskuvissa.

Nimi	Kuvaus
Naisen terveys	Näyttää nykyisen kiertosi tai raskautesi seurannan tilan. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Vilkaisujen ja widgetien näyttäminen

Vilkaisujen avulla voit käyttää nopeasti esimerkiksi terveystietoja, suoritusietoja ja sisäisten anturien tietoja. Laitteessa on esiladattuna useita vilkaisuja, ja saat käyttöösi lisää ominaisuuksia, kun pariliität kellon älypuhelimeen.

- 1 Valitse kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvedotiedot.

- 2 Näytä widget ja lisätietoja valitsemalla **START**.

VIHJE: näytä lisäasetuksia ja -toimintoja valitsemalla **DOWN**.

Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikossa on mm. sekuntikello, yhdistetyn puhelimen etsintä ja kellon sammutus. Voit myös avata Garmin Pay lompakon.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä.

- 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 75](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Ulkoasu > 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**.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Painamalla **DOWN**-painiketta ja valitsemalla  voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen, sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 76](#)).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: näitä asetuksia voi mukauttaa kellossa tai Garmin Connect tilillä.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
 - Mukauta näyttönimeäsi valitsemalla **Nimesi**.

Säävilkaisun tarkasteleminen

- 1 Näytä säävilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 103*).
- 2 Voit näyttää säätiedot painamalla **START**-painiketta.
- 3 Voit näyttää sään tunti-, päivä- ja lisätiedot **UP**- tai **DOWN**-painikkeella.

Sääsijaintien päivittäminen

- 1 Näytä säävilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Paina ensimmäisessä vilkaisunäytössä **START**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Lisää sijainti** ja hae sijaintia.
 - Valitse **Sääasetukset > Päivitä nykyinen sijainti > ✓**

VIHJE: odota, kun kello etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 128*)

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä. 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 vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

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 kohteesta Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella (garmin.com/connectiqapp). Voit mukauttaa kelloa kellotauluilla, laitteen sovelluksilla, tietokentillä ja musiikkipalveluilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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.

Musiikki: lisää kelloon musiikkipalveluja.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä kello 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

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

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Hae verkkoja**.
Kello näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.
- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

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

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

Kaikki turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.

LTE-yhteysominaisuudet ovat käytettävissä vain Forerunner LTE laitteessa.

Assistance Plus on käytettävissä vain, kun sinulla on LTE Subscription. Assistance Plus ominaisuus ei ole käytettävissä kaikilla markkinoilla, joilla tämä tuote on myynnissä.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Forerunner kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Tarvitset datasopimuksen ja sinun on oltava alueella, jolla datayhteys on käytettävissä Forerunner kellossa, jossa on 4G LTE (Assistance Plus edellyttää), tai pariliitetyssä puhelimessa. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

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

Assistance Plus: jos sinulla on aktiivinen LTE Subscription, olet LTE-verkon kattavuusalueella ja Assistance Plus on käytössä, Forerunner laitteesi voi ottaa yhteyden Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) tiimiin, jos tilanne havaitaan tai jos tarvitset apua hätätilanteessa. Garmin IERCC palvelutiimin jäsen yrittää ottaa puolestasi yhteyden hätäpalveluihin ja saattaa ottaa yhteyden yhteen tai useaan hätäyhteyshenkilösi.

Hätätoiminto: jos hätätilanne havaitaan tai tarvitset apua, Forerunner laite voi lähettää hätäyhteyshenkilöllesi automaattisen viestin, joka sisältää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos se on saatavilla). Hätätoiminto ei ota puolestasi yhteyttä Garmin IERCC tiimiin eikä hätäpalveluihin.

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

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 •••.

2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä.**

3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Avun pyytäminen

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa ja Assistance Plus toiminnon käyttö edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 78](#)). Tarvitset datasopimuksen ja sinun on oltava alueella, jolla datayhteys on käytettävissä Forerunner kellossa, jossa on 4G LTE (Assistance Plus edellyttää), tai pariliitetyssä puhelimessa. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

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

VIHJE: voit peruuttaa viestin painamalla mitä tahansa painiketta pitkään niin kauan kuin laskuri on käynnissä.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 78](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Yhteystiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Forerunner laitteessa synkronoimalla tiedot ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 71](#)).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 78](#)). Pariliitetyssä puhelimessa tai Forerunner kellossa, jossa on 4G LTE, on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunn..**
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Forerunner kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen. Jos sinulla on LTE Subscription, tapahtumantunnistusta voi käyttää suorituksissa ilman puhelinta.

Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen

Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen avulla voit lähettää kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä esimerkiksi kokonaisajasta ja viime kierroksen ajasta. Ennen tapahtumaa voit mukauttaa vastaanottajaluetteloa ja viestin sisältöä Garmin Connect sovelluksella.

Reaaliaikaisen tapahtumien jakamisen ottaminen käyttöön

Jotta voit käyttää reaaliaikaista tapahtumien jakamista, määritä LiveTrack ominaisuus Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: liveTrack ominaisuudet ovat käytettävissä, kun Forerunner laitteesi on yhdistetty Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla tai kun sinulla on LTE Subscription.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen**.

Voit mukauttaa ilmoituksen laukaisimia ja asetuksia.

- 2 Mene ulos ja valitse GPS-suoritus Forerunner laitteessa.
- 3 Valitse  > **Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen > Jakaminen**.
Reaaliaikainen tapahtumien jakaminen on käytössä 24 tunnin ajan.
- 4 Valitsemalla **Vastaanottajat** voit lisätä ihmisiä yhteystiedoistasi.

Katsojien viestit

HUOMAUTUS: katsojien viestit ovat käytettävissä, kun Forerunner kellossa on aktiivinen LTE Subscription tai kun pariliitetyssä puhelimessa on datasopimus ja se on verkossa, jossa datayhteys on käytettävissä.

Katsojien viestit on ominaisuus, jonka ansiosta LiveTrack seuraajasi voivat lähettää sinulle ääni- ja tekstiviestejä juoksusuorituksesi aikana. Voit määrittää ominaisuuden LiveTrack asetuksista Garmin Connect sovelluksessa. Jotta voit vastaanottaa ääniviestejä, tarvitset Bluetooth kuulokkeet, jotka on yhdistetty kelloosi.

Katsojien viestien estäminen

Jos haluat estää katsojien viestit, Garmin suosittelee, että poistat toiminnon käytöstä ennen suoritusta.

VIHJE: jos olet jo aloittanut suorituksen, voit estää katsojien viestit ilmoituksessa (**START > Pois päältä**).

- 1 Mene ulos ja valitse GPS-suoritus Forerunner laitteessa.
- 2 Valitse  > **LiveTrack > Katsojien viestit**.

GroupTrack istunnon aloittaminen

Jotta voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 69](#)).

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

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

- 1 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla kellon  pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > GroupTrack > Näytä kartassa**.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack >  > Asetukset > GroupTrack**.
- 3 Valitse **Kaikki yhteydet** tai **Vain kutsu** ja valitse yhteydet.
- 4 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 5 Aloita kellossa ulkosuoritus.
- 6 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 laite puhelimeen Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteydet** ja päivitä GroupTrack istunnon yhteysluettelo.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty puhelimiin. 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 106](#)).

Musiikki

HUOMAUTUS: Forerunner kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki
- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

Forerunner kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth kuulokkeet.

Oman äänisisällön lataaminen

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

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

- 1 Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse kello ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows tietokoneet: voit valita  ja siirtyä kansioon, jossa äänitiedostot ovat. 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 luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

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

Kelloon on asennettu valmiiksi joitakin kolmannen osapuolen musiikkipalveluja. Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse musiikkipalvelu.

HUOMAUTUS: jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina  pitkään, valitse Musiikkipalvelut ja seuraa näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 77](#)).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu.
- 5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa **BACK**-painiketta, kunnes saat kehotteen synkronoida palvelun kanssa.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Kello tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.

Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

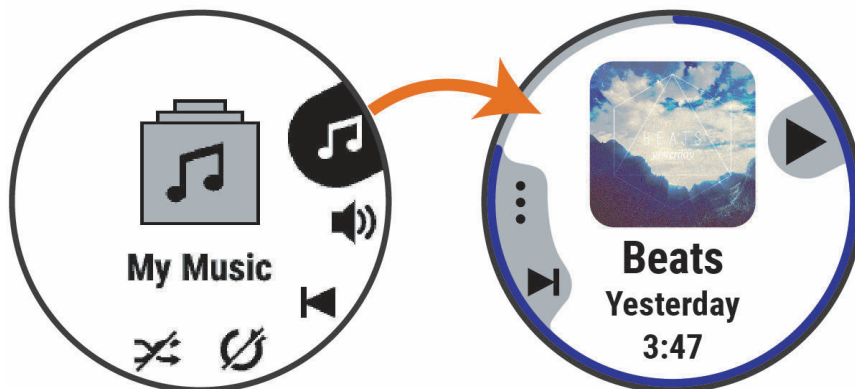
- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteys siihen seuraamalla näytön ohjeita.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 84](#)).
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ([Oman äänisisällön lataaminen, sivu 81](#)).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
- 5 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: musiikin toiston säädinten ulkoasu voi vaihdella valitun musiikkilähteen mukaan.



⋮	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
🎵	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 puhelimen musiikin toiston hallinta

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

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

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

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

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

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa, 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 .
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta 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.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 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 ●●●.
- 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 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Forerunner kellollasi, 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 kelloon tallentamasi aiemmat suoritukset.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 72*).

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Historia**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
- Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Harjoitusvaikutus** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 62*).
- Voit näyttää ajan kullakin sykealueella valitsemalla **Syke**.
- Voit katsoa aikasi kullakin tehoalueella valitsemalla **Juoksuteho** tai **Teho**.
- Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
- Voit valita laskettelu- tai lumilautalaskun ja näyttää lisätietoja kustakin laskukerrasta valitsemalla **Kerrat**.
- Valitse harjoitusarja 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 harjoitus suorituksia 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  pitkään.

2 Valitse **Historia**.

3 Valitse **Tämä viikko** tai **Edelliset viikot**.

4 Valitse suoritus.

5 Paina **START**-painiketta ja valitse **Syke**.

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, kello näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat, keskeisten liikkeiden voimasuorituksen suurimman painon sekä pisimmän juoksun, pyöräilyn tai uinnin.

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan tehon (edellyttää tehomittaria).

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.

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.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Asetukset**.
- 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 garmin.com/connectapp 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 suunnitleminen: 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 jakaa linkkejä suorituksiinne.

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

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 81*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello 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

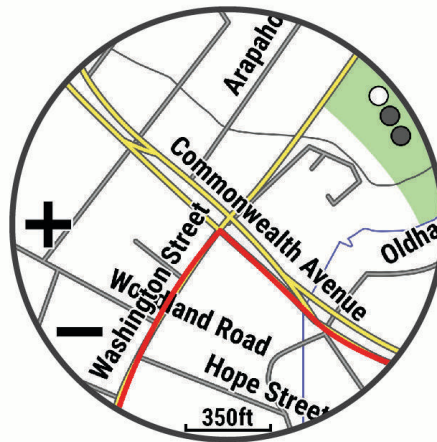
Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 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

VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat ladata muiden käyttäjien luomia reittejä. Garmin ei vastaa kolmansien osapuolten luomien reittien turvallisuudesta, tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Käyttäjä käyttää kolmansien osapuolten luomia reittejä omalla vastuullaan.

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

Voit seurata tallennettua reittiä esimerkiksi, 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 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 7 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Kiertomatkareitin luominen

Laite luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Kiertomatkareitti**.
- 5 Määritä reitin kokonaispituus.
- 6 Valitse kulkusuunta.
Laite luo enintään kolme reittiä. Voit näyttää muut reitit painamalla **DOWN**-painiketta.
- 7 Valitse reitti painamalla **START**-painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aloittaa navigoinnin valitsemalla **Mene**.
 - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit näyttää reitin käänköluettelon valitsemalla **Käänkökohtainen**.
 - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit tallentaa reitin valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 88).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen](#), sivu 90).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 90).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Reitin tietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **≡**-painiketta 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**.
 - Luo tai näytä analyysi reitillä suorittamastasi ponnistelusta valitsemalla **Power Guide**.
 - 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.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Tallenna sijainti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Tallenn. sijainnit**.
- 2 Valitse tallennettu sijainti.
- 3 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

Reittipisteen projisointi

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnistasi uuteen sijaintiin.

- 1 Tarvittaessa voit lisätä reittipisteen projisointisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **START > Lisää > Laadi reittip..**
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluetteloosi valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Valitse kellotaulussa **START > Laadi reittip..**
- 4 Aseta kulkusuunta valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 5 Valitse **START**.
- 6 Valitse mittayksikkö valitsemalla **DOWN**.
- 7 Määritä matka valitsemalla **UP**.
- 8 Tallenna valitsemalla **START**.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 7 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START** painiketta.

Navigoiminen kohdepisteeseen

Jos kelloon asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Kohdepisteet** ja valitse luokka.
Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
- 5 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit hakea toisen sijainnin läheltä valitsemalla **Hae läheltä** ja valitsemalla sijainnin.
 - Voit hakea kohdepistettä nimellä valitsemalla **Kirjoitushaku** ja kirjoittamalla nimen.
 - Voit hakea läheisiä kohdepisteitä valitsemalla **Ympäristö** ([Navigointi Ympäristö-toiminnolla, sivu 95](#)).
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Kohdepisteet

Kohdepiste on mahdollisesti hyödyllinen tai kiinnostava paikka. Kohdepisteet on järjestetty luokittain, ja ne voivat sisältää suosittuja kohteita, kuten huoltoasemia, ravintoloita, hotelleja ja viihdeareenoita.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

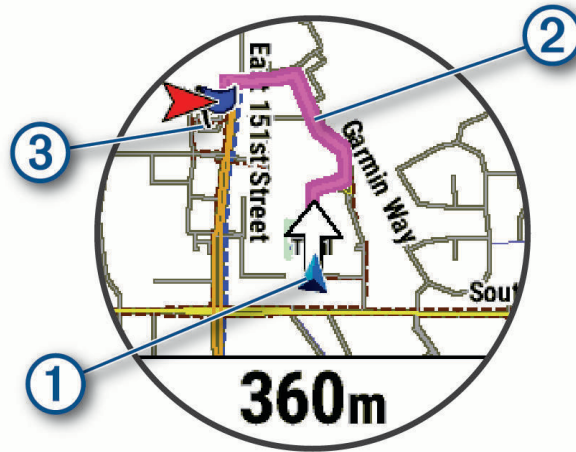
Voit osoittaa laitteella matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Tähtää ja mene**.
- 2 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja valitse **START**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 3 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

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**.
 - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
 - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.



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 > Navigoi > Suoritukset**.
- 2 Valitse viimeksi tallennettu suoritus.
- 3 Valitse **Palaa alkuun**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Reitti**.
- 5 Näytä kompassi (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi**.

Kartta

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

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus](#), sivu 95)
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset](#), sivu 95)

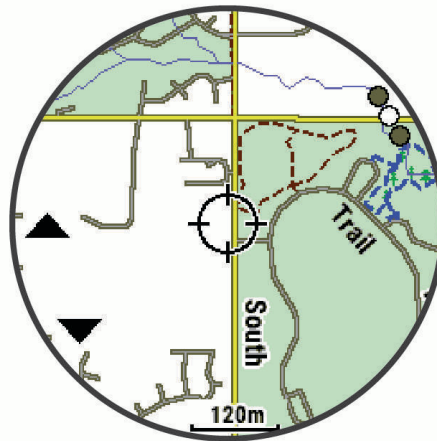
Kartan tarkasteleminen

- 1 Aloita ulkoilusuoritus.
- 2 Voit selata karttanäyttöä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Paina **≡**-painiketta pitkään ja valitse vaihtoehto:
 - Panoroi tai zoomaa karttaa valitsemalla **Panoroi/zoomaa**.
VIHJE: voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä valitsemalla **START**. Voit painaa **START**-painiketta pitkään ja valita hiusristikon osoittaman pisteen.
 - Voit näyttää lähellä olevat kohde- ja reittipisteet valitsemalla **Ympäristö**.

Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

Voit valita minkä tahansa kartan sijainnin. Voit tallentaa sijainnin tai aloittaa navigoinnin siihen.

- 1 Paina kartassa **≡**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
Säätimet ja hiusristikot ilmestyvät karttaan.



- 3 Keskitä sijainti hiusristikkoon vierittämällä ja zoomaamalla karttaa.
- 4 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.
- 5 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
 - Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

Navigointi Ympäristö-toiminnolla

Ympäristö-toiminnolla voit navigoida lähellä oleviin kohde- ja reittipisteisiin.

HUOMAUTUS: laitteeseen asennettujen karttatietojen on sisällettävä kohdepisteitä, jotta niihin voi navigoida.

- 1 Paina kartassa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ympäristö**.
Kohde- ja reittipisteiden kuvakkeet ilmestyvät karttaan.
- 3 Korosta kartan osa valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Valitse **STOP**.
Korostetussa kartan osassa olevien kohde- ja reittipisteiden luettelo ilmestyy näyttöön.
- 5 Valitse sijainti.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
 - Näytä sijainti kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi 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.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit mukauttaa kartta-asetuksia tietyille suorituksille järjestelmäasetusten käyttämisen sijasta (*Suoritusten kartta-asetukset, sivu 108*).

Paina  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.

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

Jälkiloki: näyttää tai piilottaa jälkilokin eli kulkemasi reitin, joka näkyy värillisenä viivana kartassa.

Jäljen väri: muuttaa jälkilokin väriä.

Tiedot: säätää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piirtyy uudelleen.

Varjostettu korkeusero: näyttää tai piilottaa korkeuserojen varjostuksen, jossa kartan topografia näkyy kolmiulotteisena.

Veneily: määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa.

Piirrä osuudet: näyttää osuudet kartassa värillisenä viivana tai piilottaa ne.

Piirrä käyrät: näyttää tai piilottaa käyräviivat kartassa.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello 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 114*). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittarivilkaisussa **START**-painiketta.

Kompassi

Kellossa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti (*Kompassin asetukset, sivu 113*).

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpäähän.

Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta > Tila** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitsemalla **Kartta > Tietokenttä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tietokentän, jossa näkyvät kartan reititustiedot.
 - Valitsemalla **Edellä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä edessäpäin olevien reittipisteiden tiedot.
 - Valitsemalla **Kompassi** voit ottaa kompassin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - 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 **Asetukset > Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisim**.

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 **Poissa reitiltä**.
 - 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

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 99*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää Forerunner kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Ulkoinen sykemittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM-Pro tai HRM-Dual™ sykemittaria. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai antavat laajoja juoksutietoja (Juoksun dynamiikka, sivu 46) (Juoksuteho, sivu 43).
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella Forerunner kelloosi ladattua musiikkia (Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 84).
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Forerunner kellosta (inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 101).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia pyöränvaloja.
Lihasten happi	Lihasten happianturin avulla voit tarkastella hemoglobiinitasoasi ja lihasten happisaturatiota harjoittellessasi.
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (Tehoalueiden määrittäminen, sivu 36) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (Hälytyksen määrittäminen, sivu 108).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkan, kameran ja takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 101).
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa (Juoksun dynamiikka, sivu 46).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Forerunner kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Forerunner kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 9).
Nopeus/poljin-nopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 141).
Tempe	Voit kiinnittää tempe lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.
VIRB-etäkäyttö	VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa kellosta (VIRB etäkäyttö, sivu 101).

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.

HUOMAUTUS: jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty.

- 1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen ([Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 45](#), [Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 42](#)).

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 **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty laitteeseesi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäyttöissä 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 99](#)).

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 99](#)).

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 99).

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

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Kalibrointi tekijä > Aseta arvo**.
- 5 Sääda kalibrointitekijää:
 - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointitekijää, 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 99).

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

- 1 Paina -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 kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 99).
- Määritä renkaan koko ([Renkaan koko ja ympärysmitta](#), sivu 141).
- Lähde matkaan ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 5).

Harjoittelu tehomittarien avulla

- Osoitteessa buy.garmin.com on luettelo tehomittareista, jotka ovat yhteensopivia Forerunner-laitteesi kanssa (kuten Rally ja Vector).
- Lisätietoja on tehomittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta tehoalueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan ([Tehoalueiden määrittäminen](#), sivu 36).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen ([Hälytyksen määrittäminen](#), sivu 108).
- Mukauta tehotietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 106).

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano Di2 vaihteita, ne on pariliitettävä Forerunner-laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 99). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 106). Forerunner-laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Tilannetietoisuus

⚠ VAROITUS

Varia laite voi parantaa tilannetietoisuutta. Se ei korvaa pyöräilijän tarkkaavaisuutta ja harkintaa. Tarkkaile aina ympäristöäsi ja käytä polkupyörää aina turvallisesti ja harkiten. Sen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Forerunner laitteen kanssa voi käyttää Varia älypyöränvaloja ja takatutkaa (*Langattomat anturit, sivu 97*). Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

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 99*).

- 1 Lisää **RCT-KAMERA**-widget kelloosi (*Vilkaisut, sivu 72*).
- 2 Valitse **RCT-KAMERA**-widgetissä vaihtoehto:
 - Näytä kamera-asetukset valitsemalla .
 - Ota valokuva valitsemalla .
 - Tallenna leike valitsemalla .

tempe

tempe on langaton ANT+ lämpötila-anturi. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivän ilman kanssa ja pystyy antamaan tarkkoja lämpötilatietoja. Sinun on pariliitettävä tempe laite kelloon, jotta tempe näyttää lämpötilatietoja.

inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Forerunner kellosta. Osoitteessa buy.garmin.com on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach widget widgetsilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 103*).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaite.
- 2 Voit näyttää inReach vilkaisun painamalla Forerunner kellon **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Painamalla **START**-painiketta voit hakea inReach satelliittiviestintälaitettasi.
- 4 Painamalla **START**-painiketta voit pariliittää inReach satelliittiviestintälaitteesi.
- 5 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.
HUOMAUTUS: käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.
 - Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.
 - Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.
 - Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

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 99).
VIRB vilkaisu lisätään vilkaisusilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB vilkaisu 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 **Asetukset**.

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 99).
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 **Asetukset > Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.
HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
 - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > 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 mukauttaminen

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat vaihtaa vilkaisun paikkaa silmukassa, valitse vilkaisu ja paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
 - Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
 - Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla sitten vilkaisun.**VIHJE:** valitse **Luo kansio**, jos haluat luoda kansioita, jotka sisältävät useita vilkaisuja (*Vilkaisukansioiden luominen, sivu 103*).

Vilkaisukansioiden luominen

Voit mukauttaa vilkaisusilmukkaa luomalla silmukkakansioita.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut > Lisää > Luo kansio**.
- 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.
HUOMAUTUS: jos vilkaisut ovat jo vilkaisusilmukassa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.
- 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.
- 5 Valitse kansio kuvake.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit muokata kansiota selaamalla kansioon vilkaisusilmukassa ja painamalla pitkään -painiketta.
 - Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa** (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 103*).

Suoritusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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.

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 suoritusryhmissä.

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

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

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

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

Lisää toiminta: voit mukauttaa monilajisuoritusta.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Suoritushälytykset, sivu 107](#)).

Automaattinen nousu: määrittää kellon havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla ([Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 110](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. Automaattinen matka -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyn matkan välein. Kun kierros on lopussa, näyttöön tulee mukautettava kierroshälytys. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

Auto Pause: määrittää Auto Pause toiminnon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun pysähtyt tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

Automaattinen lepo: määrittää kellon luomaan automaattisesti lepointervallin, kun pysähtyt ([Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 14](#)).

Automaattinen vieritys: määrittää kellon selaamaan kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajanoton aikana.

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

Automaattinen aloitus: määrittää kellon aloittamaan automaattisesti motocross- tai BMX-suorituksen, kun lähdet liikkeelle.

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi musta tai valkoinen.

Lähetä syke: ottaa käyttöön syk tietojen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen ([Syk tietojen lähettäminen suorituksen aikana, sivu 39](#)).

ClimbPro: näyttää noususuunnitelman ja seurannan näytöt navigoitaessa ([Käyttäminen: ClimbPro, sivu 110](#)).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106](#)).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää draiverilla pelattaessa golfia.

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

Golf-matka: määrittää golfpelin mittayksikön.

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Tasointuspisteytys: ottaa käyttöön tasointuspisteytyksen golfpelin aikana. Valitsemalla Paikallinen tasointus voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään kokonaispisteistäsi. Valitsemalla Indeksii/Slope-tapa voit määrittää tasointuksen ja kentän kaltevuusluokituksen, jotta kello voi laskea tasointuksesi kentällä. Kun otat käyttöön kumman tahansa tasointuspisteytysvaihtoehdon, voit muuttaa tasointuksesi arvoa.

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

Kierros-painike: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kierroksen tai levon tallennuksen  painikkeella suorituksen aikana.

Lukitse painikkeet: estää tahattomat painikepainallukset lukitsemalla painikkeet monilajisuorituksen aikana.

Kartta: määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset ([Suoritusten kartta-asetukset, sivu 108](#)).

Metronomi: toistaa ääniä tai värisee tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla poljinnopeudella/askeltiheydellä. Voit määrittää säilytettävän poljinnopeuden/askeltiheyden iskut minuutissa, iskujen tiheyden ja ääniasetukset.

Tilan seuranta: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä automaattisen nousu- tai laskutilan seurannan maastohiihdossa ja lumilautailussa.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntia varten.

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

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää virransäästön aikakatkaisun eli sen, miten kauan kello pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Normaali-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. Pidennetty-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect palvelulle räätälöityjä kuntotietoja.

Mittaa lämpötila: tallentaa kellon ympäristön lämpötilan tietyissä suorituksissa.

Tallenna VO2max: ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polku- ja ultrajuoksusuorituksissa.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen laskeminen: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toistojen laskemisen harjoituksen aikana. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa.

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 sisäkiipeilyosuorituksissa.

Reititys: määrittää suorituksen reittilaskennan asetukset ([Reitityasetukset](#), sivu 108).

Juoksuteho: voit tallentaa juoksutehotietoja ja mukauttaa asetuksia ([Juoksutehoasetukset](#), sivu 43).

Kerrat: määrittää laskettelu- tai lumilautailukertojen asetukset. Kun valitset Automaattinen kerta, kello havaitsee kerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssmittarin avulla. Voit ottaa käyttöön myös Kierros-painike- ja Kierroshälytys-asetukset.

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetuksen muuttaminen](#), sivu 111).

Pisteytys: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehoitteen aina, kun aloitat pelin.

Pisteytystapa: määrittää golfin pisteytystavaksi lyöntipeli tai pistebogey.

Osuuden hälytykset: ottaa käyttöön kehoitteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista ([Osuudet](#), sivu 33).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 6).

Tilastojen seuranta: mahdollistaa tilastojen seurannan golfissa ([Tilastojen tallentaminen](#), sivu 20).

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

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

Harjoitusvideot: ottaa käyttöön ohjausanimaatiot voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatioita on saatavilla esiasennettuihin harjoituksiin ja harjoituksiin, jotka on ladattu Garmin Connect tililtäsi.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina -painiketta 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**.
 - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta ([Tietokentät, sivu 132](#)). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
 - 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 **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Suoritushälytykset

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 asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Tapahtuma, 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 35 ja Sykealueelaskenta, sivu 36 .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
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).

Suoritusten kartta-asetukset

Voit mukauttaa kunkin suorituksen karttatietonäytön ulkoasua.

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

Määritä kartat: näyttää tai piilottaa asennettujen karttatuotteiden tietoja.

Käytä järj.aset.: määrittää kellon käyttämään järjestelmän kartta-asetuksia ([Kartta-asetukset, sivu 95](#)). Kun asetus ei ole käytössä, voit mukauttaa suorituksen kartta-asetuksia.

Reititysasetukset

Voit mukauttaa kellon reittilaskentatapaa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

Paina -painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja suoritusasetukset ja valitse **Reititys**.

Toiminto: määrittää suorituksen reititystä varten. Kello optimoi laskemansa reitit valitsemasi suorituksen tyyppin mukaan.

Suosioon perustuva reititys: laskee reitit suosituimpien Garmin Connect reittien perusteella.

Reitit: määrittää, miten navigoit reitillä käyttämällä kelloa. Navigoi reitillä täsmälleen näytetyssä muodossa ilman uudelleen laskemista käyttämällä Seuraa reittiä -vaihtoehtoa. Valitsemalla Käytä karttaa voit navigoida reitillä käyttämällä reititystä tukevia kartoja ja laskea reitin uudelleen, jos poikkeat siltä.

Laskentatapa: määrittää laskentatavan reittien ajan, matkan tai nousun minimoimiseksi.

Vältettävät: määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyyppit.

Tyyppi: määrittää suoran reitityksen yhteydessä näkyvän osoittimen toiminnan.

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 **Asetukset > 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 116](#)).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietosivuja näyttämään lisätietoja kierroksista ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106](#)).

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 suorituksen ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > 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 **Mukaut.** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Käyttäminen:ClimbPro

ClimbPro ominaisuuden avulla voit hallita työskentelyäsi reitin edessäpäin olevissa nousuissa. Voit tarkastella nousun tietoja, kuten kaltevuutta, matkaa ja korkeuden lisäystä, ennen lähtöä tai reaaliaikaisesti seuratessasi reittiä. Pyöräilyssä nousujen luokat, jotka perustuvat matkaan ja kaltevuuteen, ilmaistaan väreillä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **ClimbPro > Tila > Navigoitaessa**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tietokenttä** voit mukauttaa ClimbPro näytössä näkyvää tietokenttää.
 - Valitsemalla **Hälytys** voit määrittää hälytykset nousun alkuun tai tietyn matkan päähän noususta.
 - Valitsemalla **Laskut** voit ottaa laskut käyttöön tai poistaa ne käytöstä juoksusuorituksissa.
 - Valitsemalla **Nousun tunnistus** voit valita pyöräilysuoritusten aikana tunnistetut nousun tyypit.
- 7 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot ([Reitin tietojen tarkasteleminen, sivu 91](#)).
- 8 Aloita tallennetun reitin seuraaminen ([Navigoiminen määränpäähän, sivu 92](#)).

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 **Asetukset > 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.

Itsearvioinnin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana ([Suorituksen arvioiminen, sivu 6](#)). Voit tarkastella arviointitietojasi Garmin Connect tililläsi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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 suoritustietonäytöt, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaattinen vieritys**.
- 6 Valitse näyttönopeus.

Satelliittiasetuksen muuttaminen

Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Satelliitit**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
HUOMAUTUS: nämä asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
 - Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.
 - Valitsemalla **Käytä oletusta** voit käyttää järjestelmän oletusarvoista satelliittiasetusta ([Järjestelmäasetukset, sivu 116](#)).
 - Ota käyttöön oletusarvoinen 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 112](#)).**HUOMAUTUS:** gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö.

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 **Asetukset > 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 **Asetukset > 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  pitkään ja valitse **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > GroupTrack**.

Näkyvissä: voit valita, ketkä näkevät GroupTrack istuntosi.

Näytä kartassa: voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

Suoritustyytit: voit valita, mitkä suoritustyytit 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 77).

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 esiladatun 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

Kompassin asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Kompassi**.

Kalibroi: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti](#), sivu 113).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Pohjoisen viitteen määrittäminen](#), sivu 114).

Tila: määrittää kompassin käyttämään ainoastaan sähköanturin tietoja (Käytössä), sekä GPS-osan että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen) tai ainoastaan GPS-tietoja (Ei käytössä).

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laitteesi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibroitintia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Pohjoisen viite.**

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
- Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
- Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
- Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

Korkeusmittariasetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi: korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

Anturin tila: määrittää anturin tilan. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemittari -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Kello 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 **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmitt..**

3 Valitse vaihtoehto:

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

Ilmanpainemittarin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin widgetissä.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Paine: määrittää, miten laite näyttää painetietoja.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

Kello 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 **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainem. > Kalibroi**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Anna manuaalisesti** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla (valinnainen).
- Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.
- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

Xero[®] lasersijaintiasetukset

Ennen kuin laserin sijaintiasetuksia voi mukauttaa, sinun on muodostettava pariliitos yhteensopivan Xero laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 99](#)).

Paina pitkään  painiketta ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > XERO-sijainnit > Lasersijainnit**.

Suorituksen aikana: mahdollistaa lasersijaintitietojen näyttämisen yhteensopivasta, pariliitetystä Xero laitteesta suorituksen aikana.

Jakotila: voit jakaa lasersijaintitietoja julkisesti tai lähettää niitä yksityisesti.

Virranhallinnan asetukset

Paina  pitkään ja valitse **Asetukset > Virranhallinta**.

Akunsäästö: voit pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 115](#)).

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

Akun aika-arvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säädinvalikon tarkasteleminen, sivu 75](#)).

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Virranhallinta > Akunsäästö**.

3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.

4 Valitse **Muokkaa** ja vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
- Valitsemalla **Musiikki** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
- Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
- Valitsemalla **Wi-Fi** voit katkaista yhteyden Wi-Fi verkkoon.
- Valitsemalla **LTE** voit katkaista yhteyden LTE-yhteyspalveluihin.
- Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
- Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa pulssioksimetrian turin käytöstä.
- Voit poistaa käytöstä automaattisen taustavalon valitsemalla **Taustavalo**.

Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.

Järjestelmäasetukset

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

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset](#), sivu 116).

Näyttö: muuttaa näytön asetuksia ([Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 117).

Satelliitit: määrittää suorituksissa oletusarvoisesti käytettävän satelliittijärjestelmän. Tarvittaessa voit mukauttaa kunkin suorituksen satelliittiasetusta ([Satelliittiasetuksen muuttaminen](#), sivu 111).

Äänet ja värinä: määrittää kellon äänet, kuten painikeäänet, hälytykset ja värinän.

Lepotila: voit määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset ([Unitilan mukauttaminen](#), sivu 23).

Älä häiritse: voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan. Voit muokata näytön, ilmoitusten, hälytysten ja ranneliikkeiden asetuksia.

Pikanäppäimet: voit lisätä painikkeisiin pikavalintoja ([Pikanäppäinten mukauttaminen](#), sivu 117).

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

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon ([Mittayksikön vaihtaminen](#), sivu 117).

Suoritustaso: ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana ([Suoritustaso](#), sivu 54).

Tiedon tallennus: määrittää, miten kello 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 kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 129).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa ladattuja ohjelmistopäivityksiä, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset tai tarkistaa päivitykset manuaalisesti ([Tuotepäivitykset](#), sivu 127).

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

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.

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

Aika: voit säätää aikaa, jos Aseta aika -asetus on Manuaalinen.

Hälytykset: voit määrittää tunti-hälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua ([Aikahälytysten asettaminen](#), sivu 117).

GPS-synkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy ([Ajan GPS-synkronointi](#), sivu 119).

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain > Käytössä**.

Näyttöasetusten muuttaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Näyttö**.
- 3 Voit suurentaa tekstin kokoa näytössä valitsemalla **Suuret fontit**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suorituksen aikana**.
 - Valitse **Yleinen käyttö**.
 - Valitse **Nukkumisen aikana**.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset eivät ole käytettävissä unen aikana.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Painikkeet** voit ottaa näytön käyttöön painikepainallusten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Hälytykset** voit ottaa näytön käyttöön hälytysten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
 - Valitsemalla **Aikakatkaistu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.
 - Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

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

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Muoto > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset > Lisää hälytys**.
- 3 Anna hälytysaika.

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
 - Voit valita hälytysilmoituksen tyypin valitsemalla **Äänet ja värinä**.
 - Voit määrittää näytön syttymään tai sammumaan hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo**.
 - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Voit käynnistää ajanoton painamalla **START**-painiketta.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla -painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Voit pysäyttää molemmat ajanotot painamalla **STOP**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit nollata molemmat ajanotot painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit tallentaa sekuntikellon ajan suoritukseksi painamalla -painiketta ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
 - Voit nollata ajastimen ja sulkea sekuntikellon painamalla -painiketta ja valitsemalla **Valmis**.
 - Voit tarkistaa kierrosajanotot painamalla -painiketta ja valitsemalla **Katso**.
HUOMAUTUS: **Katso**-vaihtoehto näkyy vain, jos kierroksia on useita.
 - Voit palata kellotauluun nollaamatta ajastimia painamalla -painiketta ja valitsemalla **Siirry kellotauluun**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kierroksen tallennuksen painamalla -painiketta ja valitsemalla **Kierros-painike**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää ja tallentaa laskuriajastimen ensimmäisen kerran määrittämällä ajan, painamalla -painiketta ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
 - Voit määrittää ja tallentaa lisää laskuriajastimia valitsemalla **Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
- 4 Paina tarvittaessa -painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.
 - Valitse **Äänet ja värinä** ja ilmoitustapa.
- 5 Voit käynnistää ajastimen painamalla **START**-painiketta.

Ajastimen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Paina -painiketta ja valitse **Poista**.

Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja etsit satelliitteja, kello havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > GPS-synkronointi**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 128](#)).

Ajan asettaminen manuaalisesti

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Aseta aika > Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

HUOMAUTUS: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella vilkaisusilmukassa ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 103](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoeht. aikavyöhykk. > Lisää vyöhyke**.
- 3 Korosta alue **UP**- tai **DOWN**-painikkeella ja valitse se **START**-painikkeella.
- 4 Valitse aikavyöhyke.
- 5 Voit nimetä vyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoeht. aikavyöhykk..**
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisusilmukassa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
 - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
 - Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
 - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhykettä**.
 - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

Laitteen tiedot

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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 **Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Kellon 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 123](#)).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin kellon latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Kellon latausvinkkejä

- 1 Liitä laturi kelloon tukevasti, jotta voit ladata kellon USB-kaapelilla ([Kellon lataaminen, sivu 121](#)).
Kellon 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 kellosta, kun akku on täynnä.

Tekniset tiedot

Forerunner - tekniset tiedot

VAROITUS

Kun lämpötila on alle tai enintään 0 °C (32 °F), LTE-yhteys ei välttämättä ole käytössä, jotta laite toimii. Kun LTE-yhteys on poissa käytöstä, LTE-yhteysominaisuudet eivät ole käytössä ([LTE-yhteysominaisuudet](#), sivu 71).

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto, kellotila	Enintään 2 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Akunkesto, kellotila kuunneltaessa musiikkia	Enintään 20 tuntia käytettäessä aktiivisuuden seurantaa, älypuhelimien ilmoituksia, rannesykemittaria ja musiikin toistoa
Akunkesto, suoritustila	Enintään 35 tuntia GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittausta
Akunkesto, suoritustila kuunneltaessa musiikkia	Enintään 12 tuntia GPS-tilassa rannesykemittaus ja musiikin toisto käytössä
Akunkesto, suoritustila ja LTE LiveTrack	Enintään 10 tuntia GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittausta
Akunkesto, suoritustila, musiikki ja LTE LiveTrack	Enintään 7 tuntia GPS-tilassa rannesykemittaus ja musiikin toisto käytössä
Akunkesto, UltraTrac tila, ei musiikin toistoa	Enintään 50 tuntia Enintään 45 tuntia käytettäessä rannesykemittausta
Mediatiedostojen tallennus	Jopa 1 000 kappaletta
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹
Käyttölämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	Enintään 1950 MHz (nimellinen 23 dBm)
Suurin SAR-arvo	1,84 W/kg ylävartalo, 0,77 W/kg käsivarsi

HRM-Pro - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Enintään 1 vuosi, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttölämpötila	0–40 °C (32–104 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 8 dBm)

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim - tekniset tiedot ja HRM-Tri - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032 (3 V)
HRM-Swim paristonkesto	Enintään 18 kk (noin 3 h/viikko)
HRM-Tri paristonkesto	Enintään 10 kk triathlonharjoittelussa (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F)
Langaton taajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz (nimellinen +1 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ²

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.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

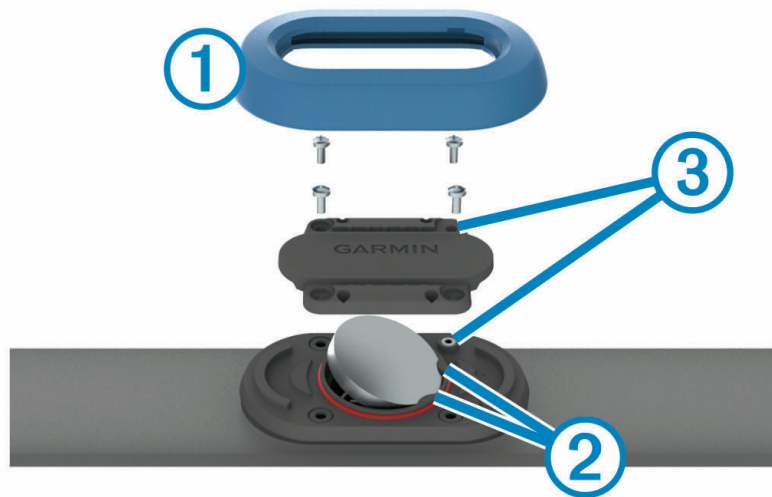
1 Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.

2 Anna kellon kuivua kokonaan.

² Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim pariston ja HRM-Tri pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykevyyden moduulin päältä.



- 2 Irrota ristipääruuvitaltalla (00) moduulin etupuolella olevat neljä ruuvia.
 - 3 Irrota kansi ja paristo.
 - 4 Odota 30 sekuntia.
 - 5 Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
O-renkaan tiivisteen on jäätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.
 - 6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.
Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvinreikään etukannessa.
HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.
 - 7 Aseta suojus takaisin paikalleen.
- Kun olet vaihtanut sykevyyden pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Forerunner hihnoinhin tai yhteensopiviin QuickFit® 22 hihnoinhin.

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.

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset, sivu 116](#)). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset
- 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 lääkitälaite. Pulssioksimetrititoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Vinkkejä LTE-yhteysominaisuuksien käyttämiseen

Kun aloitat suorituksen, Forerunner laite käyttää Bluetooth tekniikkaa esimerkiksi LiveTrack ominaisuuteen, jos olet yhteydessä puhelimeesi. Jos yhteyttä puhelimeen ei ole, Forerunner laite ottaa LTE-yhteyden käyttöön.

- Voit katsoa LTE-yhteyden tilan painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla .
Valmiustila tarkoittaa, että LTE-signaali on valmis käyttöön tarvittaessa.
- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen, jossa käytät vain LTE-yhteyttä.
LTE-yhteysominaisuudet käyttävät enemmän akkuvirtaa suorituksen aikana kuin Bluetooth yhteysominaisuudet.

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 kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: kello saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 88](#)).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 71](#)).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

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

Kello laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot kellon takaa latausliitäntöjen läheltä ja puhdista niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla kellon vedellä.
Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.
- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello 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 kello usein Garmin tilillesi:
 - Yhdistä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Yhdistä kello Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
 - Yhdistä kello Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

Kun kello on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.

- Vie kello ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: kellon käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

- 1 Paina  15 sekunnin ajan.
Kello sammuu.
- 2 Käynnistä kello painamalla  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 **Asetukset > 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 kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 69](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 71](#)).

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

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.

Tukeeko puhelin kelloa?

Forerunner kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa www.garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa puhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai **•••** ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Poista musiikki käytöstä.
- Vähennä näytön kirkkautta ja poista käytöstä -näyttöasetus ([Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 117).
- Määritä akunsäästöasetukset virranhallinnalla ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen](#), sivu 115).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth yhteysominaisuudet](#), sivu 70).
- Lyhennä näytön aikakatkaisua ([Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 117).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen](#), sivu 39).
- Poista rannesykemittari käytöstä ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä](#), sivu 41).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.

- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää ([Ilmoitusten hallinta](#), sivu 69).
- Poista käytöstä pulssioksimetri ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä](#), sivu 41).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 5).
- Valitse **Älykäs** tallennusväli ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 116).
- Käytä suorituksessa UltraTrac GPS-tilaa ([UltraTrac](#), sivu 112).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta ([Kellotaulun mukauttaminen](#), sivu 113).

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 antureita manuaalisesti?

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariliitosta ANT+ tekniikalla. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista 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 **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

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

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Kello on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 106](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Forerunner kelloa, joka on yhdistetty Bluetooth kuulokkeisiin, signaali on voimakkain, kun kellon ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Jos käytät Forerunner kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

Liite

Tietokentät

HUOMAUTUS: kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien tietojen näyttämiseen tarvitaan yhteensopivia lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa kellossa.

VIHJE: tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen kelloasetuksista.

% FTP: nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.

% sykereservistä: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

10 s teho: tehontuoton 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: tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

3 s teho: tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Aerobinen harjoitusvaikutus: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

Aikaa jäljellä: jäljellä oleva nykyinen kestävyysaika nykyisellä teholla.

Aika alueella: kullakin syke- tai tehoalueella 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 harjoitusvaikutus: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Arvioitu kokonaismatka: arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Arvioitu loppuaika: nykyisen suorituksen arvioitu loppuaika.

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).

Auringonl.: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonn.: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Di2-akku: di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.

eBike-akku: sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.

eBike-kantama: arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinen tila on vielä käytettävissä.

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 tehontuoton huippu.

ETA: arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

ETA seuraavalle: arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteeseen 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.

GPS-suunta: GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

Harjoitusvaikutusmittari: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Ilmanpaine: nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.

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.

Kaikkiaan edellä/jäljessä: juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista.

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.

Keskimäär. kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen toiminnon keskimääräinen poljinnopeus.

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 keskinopeus.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.

Keskinousu: keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.

Keskipoikk. osan keskik.: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Keskipyystysuhde: pystysuuntaisen liikehinnän 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 tehontuoton keskiarvo.

Kestävyys: nykyinen jäljellä oleva kestävyys.

Kestävyysmittari (aika): värillinen mittari, jossa näkyvät kestävyystiedot ja jäljellä oleva aika nykyisellä teholla.

Kestävyysmittari (matka): värillinen mittari, jossa näkyvät kestävyystiedot ja jäljellä oleva matka nykyisellä teholla.

Kierr. maak. kesto: nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Kierr. poikk. osan keskikohdasta: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Kierr. pystys. liikehdintä: nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Kierr. tasap.: nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon 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 tehontuoton 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 NP: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Kierroksen oikea huipputehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen oikea tehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen sujuvuus: nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.

Kierroksen SWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen syke % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen teho: nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.

Kierroksen vaikeus: nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.

Kierroksen vasen huipputehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vasen tehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen 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 keskinopeus.

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.

KOMPASSIMITTARI: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Kompassisuunta: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulku: nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käännöksissä.

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 pystyetaisyysmuutokseen.

Laskusuhde määränpäähän: 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: millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.

Maakosketuksen kesto -mittari: värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina 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.

Mahdollinen kestävyys: jäljellä oleva mahdollinen kestävyys.

Maksiminoisuus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matkaa jäljellä: jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Matkaa jäljellä: jäljellä oleva nykyinen kestävyysmatka nykyisellä teholla.

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 huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Oikea keskihuipputehov.:: oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikean keskitehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea tehovaihe: oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.

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 tahti ja osan tavoitetahti.

Pituus-/leveysaste: nykyisen sijainnin leveys- ja pituusaste valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

Poikkeama osan keskikohdasta: poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.

Poissa reitiltä: alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Poljennan tasaisuus: sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkamman kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

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.

Pystysuuntainen liikehdintä: 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.

Seuraava haara: matka polun seuraavaan haaraan.

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 tehon tasapainon keskiarvo.

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.

Tasapaino 10 s: oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino 30 s: oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino 3 s: oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

Teho: pyöräily. Nykyinen tehontuotto watteina.

Teho: hiihto. Nykyinen tehontuotto watteina. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Teho/paino: nykyinen teho watteina/kilogramma.

Tehoalue: nykyinen tehontuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

TEHOMITTARI: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.

Toistoja jäljellä: jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.

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 (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

UINTIAIKA: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vähimmäiskorkeus: pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Vaiheen aika: harjoitusvaiheen kulunut aika.

Vaiheen kesto: harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika tai matka.

Vaiheen nopeus: nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.

Vaiheen tahti: nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

Vaikeus: nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.

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 tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen huipputehovaihe: vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Vasen keskihuipputehov: vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen tehovaihe: vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.

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 suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierr. Norm. Power: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

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 maksimiteho: viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

Viime kierroksen nousu: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen Swolf: viimeksi suoritettua 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 tehontuoton 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.

Widgetin vilkaisut: juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.

Ympäröivä ilmanpaine: kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

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
Kohtalainen	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
Kohtalainen	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).

Kestävyysspisteiden luokitukset

Nämä taulukot sisältävät kestävyyspistearvioiden luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 tai enemmän
21–39	Alle 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 tai enemmän
40–44	Alle 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 tai enemmän
45–49	Alle 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 tai enemmän
50–54	Alle 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 tai enemmän
55–59	Alle 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
60–64	Alle 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 tai enemmän
65–69	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 tai enemmän
70–74	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
75–80	Alle 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 tai enemmän

Naiset	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 tai enemmän
21–39	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
40–44	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 tai enemmän
45–49	Alle 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 tai enemmän
50–54	Alle 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 tai enemmän
55–59	Alle 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 tai enemmän
60–64	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 tai enemmän
65–69	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
70–74	Alle 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 tai enemmän
75–80	Alle 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 tai enemmän

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



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.

