

**GARMIN®**



**VÍVOACTIVE® 6**

---

**Käyttöopas**

© 2025 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](http://www.garmin.com) on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® ja vivoactive® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ mallisto, Index™, PacePro™, tempe™ ja Varia™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® ja iTunes® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. USB-C® on USB Implementers Forumin rekisteröity tavaramerkki. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A04951

# Sisällysluettelo

## Johdanto..... 1

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Aloittaminen.....                  | 1 |
| Yleistä.....                       | 1 |
| Kosketusnäytön käyttövinkkejä..... | 2 |
| Laitteen lukitseminen ja           |   |
| avaaminen.....                     | 2 |
| Kuvakkeiden esittely.....          | 2 |

## Sovellukset ja suoritukset.....3

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Sovellukset.....                   | 3  |
| Health Snapshot.....               | 5  |
| Garmin Pay.....                    | 5  |
| Garmin Pay lompakkotoiminnon       |    |
| määrittäminen.....                 | 5  |
| Ostoksen maksaminen kellon         |    |
| avulla.....                        | 5  |
| Kortin lisääminen Garmin Pay       |    |
| lompakkoon.....                    | 6  |
| Garmin Pay korttien                |    |
| hallitseminen.....                 | 6  |
| Garmin Pay salasanan               |    |
| vaihtaminen.....                   | 7  |
| Messenger ominaisuuden             |    |
| käyttäminen.....                   | 7  |
| Suoritukset.....                   | 8  |
| Suorituksen aloittaminen.....      | 9  |
| Suoritusten tallennusvinkkejä..... | 9  |
| Suorituksen lopettaminen.....      | 9  |
| Suorituksen arvioiminen.....       | 10 |
| Juoksu.....                        | 10 |
| Lähteminen lenkille.....           | 10 |
| Lähteminen ratajuoksuun.....       | 10 |
| Vinkkejä ratajuoksun               |    |
| tallentamiseen.....                | 10 |
| Lähteminen                         |    |
| virtuaalijuoksemaan.....           | 11 |
| Juoksumaton matkan                 |    |
| kalibrointi.....                   | 11 |
| Estekisasuorituksen                |    |
| tallentaminen.....                 | 11 |
| Pyöräily.....                      | 12 |
| Lähteminen matkaan.....            | 12 |
| Uinti.....                         | 12 |
| Allasuinti.....                    | 12 |
| Uintitermejä.....                  | 12 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Vetotyypit.....                    | 13 |
| Vinkkejä uintisuorituksiin.....    | 13 |
| Uinnin automaattinen ja            |    |
| manuaalinen lepo.....              | 13 |
| Harjoittelemisen harjoituslokin    |    |
| avulla.....                        | 14 |
| Monilaji.....                      | 14 |
| Triathlonharjoittelu.....          | 14 |
| Monilajisuorituksen luominen.....  | 14 |
| Kuntosalisuoritukset.....          | 15 |
| Voimaharjoittelusuorituksen        |    |
| tallentaminen.....                 | 15 |
| Vinkkejä                           |    |
| voimaharjoittelusuoritusten        |    |
| tallennukseen.....                 | 16 |
| HIIT-suorituksen tallentaminen.... | 16 |
| Liikkuvuussuorituksen              |    |
| tallentaminen.....                 | 16 |
| Golf.....                          | 17 |
| Golfin pelaaminen.....             | 17 |
| Golfvalikko.....                   | 18 |
| Golfasetukset.....                 | 18 |
| Lipun siirtäminen.....             | 18 |
| Lipun suunnan tarkasteleminen...   | 19 |
| Layup- ja dogleg-etäisyyksien      |    |
| tarkasteleminen.....               | 19 |
| Esteiden tarkasteleminen.....      | 19 |
| Mitattujen lyöntien                |    |
| tarkasteleminen.....               | 20 |
| Lyönnin mittaaminen                |    |
| manuaalisesti.....                 | 20 |
| Lyönnin lisääminen                 |    |
| manuaalisesti.....                 | 20 |
| Pisteiden seuraaminen.....         | 20 |
| Pisteytysasetukset.....            | 20 |
| Pisteytystavan määrittäminen..     | 21 |
| Golftilastojen seuranta.....       | 21 |
| Golftilastojen tallentaminen.....  | 21 |
| Lyöntihistorian tarkasteleminen... | 21 |
| Pelin yhteenvedon                  |    |
| tarkasteleminen.....               | 22 |
| Pelin lopettaminen.....            | 22 |
| Golfmailaluettelon                 |    |
| mukauttaminen.....                 | 22 |
| Ulkoilusuoritukset.....            | 22 |
| Kalastaminen.....                  | 22 |
| Talvilajit.....                    | 23 |
| Laskukertojen näyttö.....          | 23 |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Muut suoritukset.....                              | 23 |
| Hengittelysuorituksen tallentaminen.....           | 23 |
| Meditointisuorituksen tallentaminen.....           | 23 |
| Pelaaminen.....                                    | 24 |
| Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen.....        | 24 |
| Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen.....     | 24 |
| Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen.....      | 24 |
| Sovellusluettelon mukauttaminen...                 | 24 |
| Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen.....       | 25 |
| Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon..... | 25 |
| Tietonäyttöjen mukauttaminen.....                  | 25 |
| Mukautetun suorituksen luominen..                  | 26 |
| Suoritusasetukset.....                             | 26 |
| Suoritushälytykset.....                            | 28 |
| Hälytyksen määrittäminen.....                      | 28 |
| Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana..... | 29 |
| Satelliittiasetukset.....                          | 29 |

## **Ulkoasu..... 29**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Kellotauluasetukset.....                          | 29 |
| Kellotaulun mukauttaminen.....                    | 30 |
| Vilkaisut.....                                    | 30 |
| Vilkaisujen tarkasteleminen.....                  | 32 |
| Vilkaisuluettelon mukauttaminen.....              | 33 |
| Body Battery.....                                 | 33 |
| Body Battery vilkaisun tarkasteleminen.....       | 33 |
| Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen..... | 33 |
| Stressitasovilkaisun käyttäminen....              | 34 |
| Naisen terveys.....                               | 34 |
| Kuukautiskierron seuranta.....                    | 34 |
| Kuukautiskierrotietojen kirjaaminen.....          | 34 |
| Raskauden seuranta.....                           | 34 |
| Raskaustietojen kirjaaminen....                   | 35 |
| Säävilkaisun mukauttaminen.....                   | 35 |
| Osakkeen lisääminen.....                          | 35 |
| Säätimet.....                                     | 36 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Säädinvalikon mukauttaminen.....     | 39 |
| Älä häiritse -tilan käyttäminen..... | 39 |
| Pikavalinnan määrittäminen.....      | 39 |

## **Harjoittelu..... 39**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Aktiivisuuden seuranta.....                                    | 39 |
| Automaattinen tavoite.....                                     | 40 |
| Liikkumishälytys.....                                          | 40 |
| Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....                    | 40 |
| Liikkumishälytysten mukauttaminen.....                         | 40 |
| Unen seuranta.....                                             | 40 |
| Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....                  | 41 |
| Hengittelyn vaihtelut.....                                     | 41 |
| Move IQ®.....                                                  | 41 |
| Harjoitukset.....                                              | 41 |
| Harjoituksen aloittaminen.....                                 | 42 |
| Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....                   | 42 |
| Intervalliharjoitukset.....                                    | 42 |
| Intervalliharjoituksen aloittaminen...                         | 43 |
| Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....                      | 43 |
| Intervalliharjoituksen pysäyttäminen.....                      | 43 |
| Harjoitustavoitteen asettaminen.....                           | 44 |
| PacePro™ harjoittelu.....                                      | 44 |
| PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta..... | 44 |
| PacePro suunnitelman luominen kellossa.....                    | 45 |
| PacePro suunnitelman aloittaminen.....                         | 46 |
| Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....                  | 47 |
| Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....                        | 47 |
| Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten.....                    | 48 |
| Tietoja harjoituskalenterista.....                             | 48 |
| Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....                 | 48 |
| Itsearviointin ottaminen käyttöön.....                         | 48 |
| Suorituskykymittaukset.....                                    | 49 |
| Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....            | 49 |

|                                                                        |           |                                                                         |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten ..... | 50        | <b>Värinä -asetukset.....</b>                                           | <b>60</b> |
| Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....                                | 50        | <b>Näyttö- ja kirkkausasetukset.....</b>                                | <b>60</b> |
| Sykevaihtelun tila.....                                                | 51        | <b>Yhteydet.....</b>                                                    | <b>60</b> |
| Anaerobinen kynnys.....                                                | 51        | Anturit ja lisälaitteet.....                                            | 60        |
| Palautumisaika.....                                                    | 52        | Langattomat anturit.....                                                | 61        |
| Palautussyke.....                                                      | 52        | Langattomien anturien pariliitos..                                      | 62        |
| <b>Historia.....</b>                                                   | <b>52</b> | Juoksun dynamiikka.....                                                 | 62        |
| Historian käyttäminen.....                                             | 52        | Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....                | 63        |
| Omat ennätykset.....                                                   | 52        | Juoksuteho.....                                                         | 63        |
| Omien ennätysten tarkasteleminen.....                                  | 53        | Varia kameran säädinten käyttäminen.....                                | 64        |
| Oman ennätyksen palauttaminen....                                      | 53        | Puhelinyhteyksominaisuudet.....                                         | 64        |
| Omien ennätysten tyhjentäminen....                                     | 53        | Puhelimen yhdistäminen.....                                             | 64        |
| Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...                                  | 53        | Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön.....                              | 65        |
| <b>Kellot.....</b>                                                     | <b>54</b> | Ilmoitusten tarkasteleminen.....                                        | 65        |
| Herätyksen määrittäminen.....                                          | 54        | Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....                                  | 65        |
| Hälytyksen muokkaaminen.....                                           | 54        | Vastaaminen tekstiviestiin.....                                         | 66        |
| Älykäs herätys.....                                                    | 54        | Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....                     | 66        |
| Laskurijastimen käyttäminen.....                                       | 55        | Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.... | 66        |
| Laskurijastimen poistaminen.....                                       | 55        | GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen.....           | 66        |
| Sekuntikellon käyttäminen.....                                         | 56        | Wi-Fi yhteyksominaisuudet.....                                          | 66        |
| Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....                       | 56        | Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....                                        | 67        |
| Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....                        | 57        | Garmin Share.....                                                       | 67        |
| Laskuritapahtuman lisääminen.....                                      | 57        | Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....                        | 67        |
| Laskuritapahtuman muokkaaminen.....                                    | 57        | Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....                 | 68        |
| <b>Ilmoitus- ja hälytysasetukset.....</b>                              | <b>58</b> | Garmin Share -asetukset.....                                            | 68        |
| Terveys- ja hyvinvointihälytykset.....                                 | 58        | Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....                         | 68        |
| Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....                       | 58        | Garmin Connect.....                                                     | 68        |
| Liikkumishälytys.....                                                  | 58        | Garmin Connect+ tilaus.....                                             | 69        |
| Liikkumishälytysten mukauttaminen.....                                 | 59        | Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....                             | 69        |
| Aamuraportti.....                                                      | 59        | Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....             | 69        |
| Aamuraportin mukauttaminen.....                                        | 59        | Yhtenäinen harjoittelun tila.....                                       | 69        |
| Iltaraportti.....                                                      | 59        | Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....                                | 70        |
| Iltaraportin mukauttaminen.....                                        | 59        |                                                                         |           |
| Aikahälytysten asettaminen.....                                        | 59        |                                                                         |           |
| Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön.....                        | 60        |                                                                         |           |

|                                                                         |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Ohjelmiston päivittäminen<br>sovelluksella Garmin Express... 70         | Navigointi jaettuun sijaintiin<br>suorituksen aikana..... 78                 |
| Tietojen synkronointi Garmin<br>Connect kanssa manuaalisesti.... 70     | Navigoiminen määränpään..... 78                                              |
| Connect IQ -ominaisuudet..... 70                                        | Navigoiminen takaisin alkuun..... 79                                         |
| Connect IQ ominaisuuksien<br>lataaminen..... 71                         | Navigoinnin lopettaminen..... 79                                             |
| Connect IQ ominaisuuksien<br>lataaminen tietokoneella..... 71           | Reitit..... 79                                                               |
| Garmin Messenger sovellus..... 71                                       | Reitin luominen Garmin Connect<br>sovelluksessa..... 79                      |
| Garmin Golf sovellus..... 71                                            | Reitin lähettäminen laitteeseen.... 80                                       |
| <b>Tarkennustilat..... 72</b>                                           | Reitin seuraaminen laitteella..... 80                                        |
| Oletusarvoisen tarkennustilan<br>mukauttaminen..... 72                  | Reitin tietojen tarkasteleminen tai<br>muokkaaminen..... 80                  |
| Mukautetun tarkennustilan luominen.. 72                                 | Kompassi..... 80                                                             |
| <b>Terveys- ja hyvinvointiasetukset.... 73</b>                          | Kompassisuunnan asettaminen..... 80                                          |
| Rannesyke..... 73                                                       | <b>Kartta..... 81</b>                                                        |
| Kellon käyttäminen..... 73                                              | Karttatietonäytön lisääminen..... 81                                         |
| Vinkkejä, jos syketiedot ovat<br>väärä..... 74                          | Kartan panorointi ja zoomaus..... 81                                         |
| Rannesykemittarin asetukset..... 74                                     | Kartta-asetukset..... 81                                                     |
| Syketietojen lähettäminen..... 74                                       | <b>Turvallisuus- ja<br/>jäljitysominaisuudet..... 82</b>                     |
| Pulssioksimetri..... 75                                                 | Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen..... 82                                     |
| Pulssioksimetrin lukemien<br>saaminen..... 76                           | Yhteystietojen lisääminen..... 82                                            |
| Pulssioksimetritilan asettaminen..... 76                                | Tapahtumantunnistuksen ottaminen<br>käyttöön ja poistaminen käytöstä..... 83 |
| Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat<br>väärä..... 76               | Avun pyytäminen..... 83                                                      |
| Automaattinen tavoite..... 76                                           | <b>Musiikki..... 83</b>                                                      |
| Tehominuutit..... 77                                                    | Yhdistäminen kolmannen osapuolen<br>palveluun..... 84                        |
| Tehominuuttien hankkiminen..... 77                                      | Äänisisällön lataaminen kolmannen<br>osapuolen palvelusta..... 84            |
| Unen seuranta..... 77                                                   | Oman äänisisällön lataaminen..... 84                                         |
| Automaattisen unen seurannan<br>käyttäminen..... 77                     | Musiikin kuunteleminen..... 85                                               |
| <b>Navigointi..... 77</b>                                               | Musiikin toiston säätimet..... 85                                            |
| Sijaintien tallentaminen..... 77                                        | Bluetooth kuulokkeiden<br>yhdistäminen..... 86                               |
| Sijainnin tallentaminen..... 77                                         | Äänitilan vaihtaminen..... 86                                                |
| Tallennettujen sijaintien<br>tarkasteleminen ja<br>muokkaaminen..... 77 | <b>Käyttäjäprofiili..... 86</b>                                              |
| Sijainnin poistaminen..... 78                                           | Käyttäjäprofiilin määrittäminen..... 86                                      |
| Sijainnin jakaminen kartasta Garmin<br>Connect sovelluksella..... 78    | Sukupuoliasetukset..... 86                                                   |
| GPS-suorituksen aloittaminen<br>jaetusta sijainnista..... 78            | Pyörätuolitila..... 86                                                       |
|                                                                         | Kuntoiän tarkasteleminen..... 87                                             |
|                                                                         | Tietoja sykealueista..... 87                                                 |
|                                                                         | Kuntoilutavoitteet..... 87                                                   |

|                                                                                           |           |                                                                        |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Sykealueiden määrittäminen.....                                                           | 87        | Laitteen kieli on väärä.....                                           | 95         |
| Kellon määrittämien sykealueiden<br>käyttäminen.....                                      | 88        | Vinkkejä akunkeston maksimointiin....                                  | 96         |
| Sykealuelaskenta.....                                                                     | 88        | Kellon uudelleenkäynnistys.....                                        | 96         |
| Tehoalueiden määrittäminen.....                                                           | 88        | Tukeeko puhelin kelloa?.....                                           | 96         |
| Suorituskykymittausten automaattinen<br>tunnistus.....                                    | 88        | Puhelin ei muodosta yhteyttä<br>kelloon.....                           | 96         |
| <b>Virranhallinnan asetukset.....</b>                                                     | <b>89</b> | Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon<br>kanssa?.....                | 96         |
| Akunsäästöominaisuuden<br>mukauttaminen.....                                              | 89        | Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä<br>kelloon.....                     | 97         |
| <b>Järjestelmäasetukset.....</b>                                                          | <b>89</b> | Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys<br>katkeilee.....              | 97         |
| Painikkeiden pikavalintojen<br>mukauttaminen.....                                         | 90        | Miten kierrospainikkeen painallus<br>kumotaan?.....                    | 97         |
| Kellon pääsykoodin asettaminen.....                                                       | 90        | Satelliittisignaalien etsiminen.....                                   | 97         |
| Kellon pääsykoodin vaihtaminen....                                                        | 90        | GPS-satelliittivastaanoton<br>parantaminen.....                        | 97         |
| Kompassi.....                                                                             | 90        | Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....                                | 97         |
| Kompassin asetukset.....                                                                  | 90        | Suorituksen lämpötilalukema ei ole<br>tarkka.....                      | 98         |
| Kompassin kalibroiminen<br>manuaalisesti.....                                             | 91        | Esittelytilan sulkeminen.....                                          | 98         |
| Pohjoisen viitteen<br>määrittäminen.....                                                  | 91        | Aktiivisuuden seuranta.....                                            | 98         |
| Aika-asetukset.....                                                                       | 91        | Askelmäärä ei näytä oikealta.....                                      | 98         |
| Ajan synkronointi.....                                                                    | 91        | Kellon ja Garmin Connect tilin<br>askelmäärät eivät vastaa toisiaan... | 98         |
| Järjestelmän lisäasetukset.....                                                           | 92        | <b>Liite.....</b>                                                      | <b>98</b>  |
| Mittayksikön vaihtaminen.....                                                             | 92        | Maksimaalisen hapenottokyvyn<br>vakioluokitukset.....                  | 99         |
| Tiedontallennusasetukset.....                                                             | 92        | Värimittarit ja juoksun<br>dynamiikkatiedot.....                       | 100        |
| Kaikkien oletusasetusten<br>palauttaminen.....                                            | 92        | Maakosketuksen keston<br>tasapainotiedot.....                          | 101        |
| Laitteen tietojen näyttäminen.....                                                        | 92        | Pystysuuntainen liikehdintä ja<br>pystysuhdetiedot.....                | 101        |
| Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja<br>yhdenmukaisuustietojen<br>tarkasteleminen..... | 93        | Renkaan koko ja ympärysmitta.....                                      | 101        |
| <b>Laitteen tiedot.....</b>                                                               | <b>93</b> | <b>Tietokentät.....</b>                                                | <b>102</b> |
| Tietoja AMOLED-näytöstä.....                                                              | 93        |                                                                        |            |
| Kellon lataaminen.....                                                                    | 93        |                                                                        |            |
| Tekniset tiedot.....                                                                      | 94        |                                                                        |            |
| Akkutiedot.....                                                                           | 94        |                                                                        |            |
| Laitteen huoltaminen.....                                                                 | 94        |                                                                        |            |
| Kellon puhdistaminen.....                                                                 | 94        |                                                                        |            |
| Hihnojen vaihtaminen.....                                                                 | 95        |                                                                        |            |
| <b>Vianmääritys.....</b>                                                                  | <b>95</b> |                                                                        |            |
| Tuotepäivitykset.....                                                                     | 95        |                                                                        |            |
| Lisätietojen saaminen.....                                                                | 95        |                                                                        |            |



# 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.

## Aloittaminen

Kun käytät kelloa ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- 1 Käynnistä kello painamalla  pitkään.
- 2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.  
Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen*, sivu 64).
- 3 Lataa kello (*Kellon lataaminen*, sivu 93).
- 4 Tarkistaa ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset*, sivu 89).  
Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.
- 5 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen*, sivu 9).

## Yleistä



|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Aloituspainike | <ul style="list-style-type: none"><li>• Käynnistä kello painamalla 2 sekuntia.</li><li>• Painamalla voit avata suoritus- ja sovellusvalikon, mukaan lukien kellon asetukset.</li><li>• Avaa säädinvalikko, mukaan lukien sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan.</li><li>• Pyydä apua painamalla, kunnes kello värähtää 3 kertaa (<i>Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet</i>, sivu 82).</li></ul>       |
| <br>Paluupainike   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Voit palata edelliselle sivulle painamalla painiketta.</li></ul> <p><b>VIHJE:</b> suorituksen aikana näyttöön tulee vinkkejä, joissa kerrotaan painikkeiden muista kuin oletustoiminnoista.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Painamalla pitkään voit näyttää mukautetun pikavalintatoiminnon (<i>Pikavalinnan määrittäminen</i>, sivu 39).</li></ul> |
| <br>Kosketusnäyttö | <ul style="list-style-type: none"><li>• Voit selata vilkaisuja, ominaisuuksia ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös, alas, vasemmalle ja oikealle (<i>Kosketusnäytön käyttövinkkejä</i>, sivu 2).</li><li>• Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.</li><li>• Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.</li></ul>                                                                       |

## Kosketusnäytön käyttövinkkejä

- Voit vierittää luetteloita ja valikkoja hitaasti vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Herätä kello napauttamalla.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit selata kellon vilkaisuja.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle voit näyttää sovellus- ja suoritusvalikon, joka sisältää kellon asetukset.
- Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Koskettamalla kohdetta pitkään kellotaulussa voit näyttää kontekstitiedot, kuten vilkaisut tai valikot, jos niitä on käytettävissä.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit näyttää kellon valikon, kellotaulun ja vilkaisut suorituksen aikana pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit näyttää musiikkisoittimen suorituksen aikana pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Jos valikko on käytettävissä, voit näyttää sen valitsemalla  tai pyyhkäisemällä.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimenä.

## Laitteen lukitseminen ja avaaminen

Lukitsemalla laitteen voit estää tahattomat kosketukset ja painikkeiden painallukset.

**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 39](#)).

1 Näytä säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.

2 Valitse .

Laite ei reagoi kosketukseen eikä painikkeiden painallukseen, ennen kuin lukitus avataan.

3 Avaa laitteen lukitus painamalla jotain painiketta pitkään.

## Kuvakkeiden esittely

Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on yhdistetty. Vinoviiva kuvakkeen päällä tarkoittaa, että ominaisuus on poissa käytöstä.

Katso kaikki yhteensopivat anturit kohdasta [Langattomat anturit, sivu 61](#).

|                                                                                     |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Puhelimen yhteyden tila ( <a href="#">Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 60</a> )                |
|  | Sykemittarin tila <a href="#">Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä, sivu 74</a>                                |
|  | LiveTrack tila ( <a href="#">Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 82</a> )                              |
|  | Nopeus- ja poljinnopeus-/askeltiheysanturin tila ( <a href="#">Langattomien anturien pariliitos, sivu 62</a> ) |

# Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

**Sovellukset:** sovellukset tuovat kelloon vuorovaikuttavia ominaisuuksia, kuten harjoitusten tarkastelu tai musiikin kuunteleminen (*Sovellukset, sivu 3*).

**Suoritukset:** kellossa on esiladattuna sisälaji- ja ulkoilusuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, voimaharjoittelua ja golfia varten. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect™ yhteisön kanssa.

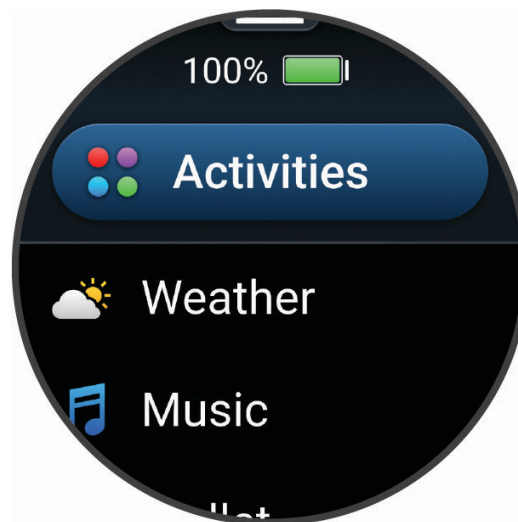
Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ™ sovellukset:** voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ kaupasta (*Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 71*).

## Sovellukset

Voit mukauttaa kelloa sovellusvalikosta, josta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen. Monia sovelluksia on myös vilkaisuissa (*Vilkaisut, sivu 30*) tai säätimissä (*Säätimet, sivu 36*).

Avaa sovellusluettelo pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle.



| Nimi                           | Lisätietoja                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | Valitsemalla tämän voit näyttää yhdistetyt korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot.                                                                                                  |
| Hälytykset                     | Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen.                                                                                                                                                       |
| Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet  | Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.                                                                                                                                              |
| Lähetä syke                    | Valitsemalla tämän voit lähettää sykkeen pariliitettyn laitteeseen ( <i>Syketietojen lähettäminen, sivu 74</i> ).                                                                                 |
| Laskin                         | Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.                                                                                                                                 |
| Kalenteri                      | Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.                                                                                                                        |
| Kellot                         | Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen, ajastimen, sekuntikellon, vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen tai laskuritapahtuman ( <i>Kellot, sivu 54</i> ).                                             |
| Kompassi                       | Näyttää sähköisen kompassin.                                                                                                                                                                      |
| Laskurit                       | Näyttää tulevat laskuritapahtumat.                                                                                                                                                                |
| Connect IQ Store               | Valitsemalla tämän voit käyttää Connect IQ Store kauppaa kellossa ( <i>Connect IQ -ominaisuudet, sivu 70</i> ).                                                                                   |
| Garmin Share                   | Valitsemalla tämän voit lähettää tai vastaanottaa tietoja muiden Garmin® laitteiden kanssa ( <i>Garmin Share, sivu 67</i> ).                                                                      |
| Health Snapshot™               | Valitsemalla tämän voit tallentaa monia keskeisiä terveystmittauksia ( <i>Health Snapshot, sivu 5</i> ).                                                                                          |
| Historia                       | Valitsemalla tämän voit näyttää tallennetun suoritushistoriasi, ennätysesesi ja kokonaismääräsi ( <i>Historian käyttäminen, sivu 52</i> ).                                                        |
| Messenger                      | Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Garmin Messenger™ puhelinsovelluksesta ( <i>Garmin Messenger sovellus, sivu 71</i> ).                                                    |
| Kuunkierto                     | Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.                                                                                            |
| Musiikki                       | Valitsemalla tämän voit hallita äänen toistamista kellolla ( <i>Musiikin kuunteleminen, sivu 85</i> ).                                                                                            |
| Ilmoitukset                    | Valitsemalla tämän voit tarkastella puhelinilmoituksia ( <i>Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 65</i> ).                                                                                           |
| Pulssioksimetri                | Valitsemalla tämän voit mitata pulssioksimetrilukeman ( <i>Pulssioksimetri, sivu 75</i> ).                                                                                                        |
| Asetukset                      | Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.                                                                                                                                                      |
| Osakkeet                       | Valitsemalla tämän voit näyttää mukautettavan osakeluettelon ( <i>Osakkeen lisääminen, sivu 35</i> ).                                                                                             |
| Sekuntikello                   | Valitsemalla tämän voit käyttää sekuntikelloa.                                                                                                                                                    |
| Auringonnousu ja auringonlasku | Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.                                                                                                                      |
| Ajanotot                       | Valitsemalla tämän voit asettaa ajastimen.                                                                                                                                                        |
| Vihjeet                        | Valitsemalla tämän näet vuorovaikutteisia kellovinkkejä, ja skannaamalla suoran linkin osoitteeseen <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> voit käyttää kellon käyttöopasta. |

| Nimi         | Lisätietoja                                                                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lompakko     | Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ( <a href="#">Garmin Pay, sivu 5</a> ).                |
| Kellotaulu   | Valitsemalla tämän voit mukauttaa kellotaulua ( <a href="#">Kellotaulun mukauttaminen, sivu 30</a> ).       |
| Sää          | Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.                                          |
| Harjoitukset | Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja harjoituksiasi ( <a href="#">Harjoitukset, sivu 41</a> ). |

## Health Snapshot

Health Snapshot 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 ominaisuuden lempisovellustesi luetteloon ([Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 24](#)).

## Garmin Pay

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

### Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa [garmin.com/garminpay/banks](https://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 paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina kellotaulussa -painiketta.
  - Paina -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 pyyhkäisemällä (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 vívoactive 6 kellolla.
- Poista kortti valitsemalla 🗑️.

## Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava vívoactive 6 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 vívoactive 6 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

## Messenger ominaisuuden käyttäminen

### HUOMIO

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

### HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, vívoactive 6 kellon on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth tekniikalla.

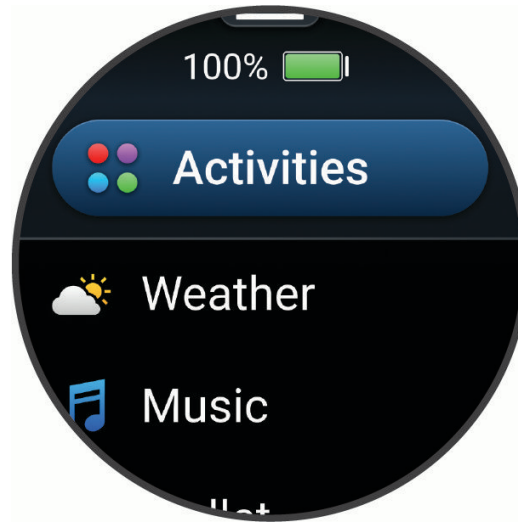
Kellon Messenger ominaisuuden avulla voi tarkastella Garmin Messenger puhelinsovelluksen viestejä, kirjoittaa viestejä ja vastata niihin.

- 1 Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit näyttää **Messenger** vilkaisun.  
**VIHJE:** Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna, sovelluksena tai säädinvalikon kohtana.
- 2 Valitse vilkaisu.
- 3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellossa vaihtoehto:
  - Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
  - Katso keskustelu vierittämällä alaspäin ja valitsemalla keskustelu.
  - Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

## Suoritukset

Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle ja valitse **Suoritukset**. Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 25](#)).

**HUOMAUTUS:** osa suorituksista näkyy useassa luokassa.



| Luokka          | Suoritukset                                                                                                                                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Juoksu          | Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Estekisa, Virtuaalinen juoksu                                                                   |
| Pyöräily        | Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Käsipyöräily, Sisäkäsipyöräily, Maastopyörä, Maantiepyöräily |
| Uinti           | Avovesi, Allasuinti                                                                                                                                     |
| Kuntosali       | Nyrkkeily, Cardio, Elliptinen, HIIT, Hyppynaru, Kamppailulajit, Liikkuvuus, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Sisäkävely, Jooga           |
| Ulkoilu         | Ratsastus, Frisbeegolf, Kalastus, Golf, Vaellus, Ratsastus, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Rucking-treeni, Kävely                                        |
| Talviurheilu    | Luistelurata, Hiihto, Lumilautailu, Moottorikelkkailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luistelu-hiihto                                                |
| Vesiuurheilu    | Vene, Kajakki, Soutu, Purjehdus, Snorkkeli, SUP                                                                                                         |
| Joukkuelajit    | Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate           |
| Mailalajit      | Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis                                                                    |
| Moottoriurheilu | Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland                                                                                                             |
| Muu             | Hengittely, Pelaaminen, Meditointi                                                                                                                      |

## Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse suoritus suosikeistasi.
  - Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 3 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).
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

## Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 93](#)).
- Joissakin suorituksissa voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen painamalla -painiketta.

Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 97](#)).
- Voit näyttää lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös tai alas.

## Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
  - Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla -painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.

**HUOMAUTUS:** kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin ([Suorituksen arvioiminen, sivu 10](#)).
  - Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
  - Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.

Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 97](#)).
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.

**HUOMAUTUS:** tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
  - Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.

**HUOMAUTUS:** tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
  - Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautussyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun ([Palautussyke, sivu 52](#)).
  - Hylkää suoritus valitsemalla .

**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 48*).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** (*Suorituksen lopettaminen, sivu 9*).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

**HUOMAUTUS:** voit ohittaa itsearviointin valitsemalla .

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

## Juoksu

### Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 62*).

1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten sykemittari (valinnainen).

2 Paina -painiketta.

3 Valitse **Suoritukset > Juoksu**.

4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, että kello muodostaa yhteyden niihin.

5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.

6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

7 Lähde juoksemaan.

8 Voit tallentaa kierroksia painamalla -painiketta (valinnainen).

9 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

10 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

### 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 .

3 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ratajuoksu**.

4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.

5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 8.

6 Valitse **Radan numero**.

7 Valitse ratanumero.

8 Paina .

9 Juokse radan ympäri.

10 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

### Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

• Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.

• Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla neljä kierrosta. Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.

• Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.

**HUOMAUTUS:** oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli neljä ratakierrosta.

• Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suorituseräasetuksista.

## Lähteminen virtuaalijuoksemaan

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Virtuaalinen juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksumatka ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **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 juoksumatonsuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 9*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla .
- 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 > ✓**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

## Estekisasuorituksen tallentaminen

Kun osallistut esteratakisaan, voit tallentaa aikasi kullakin esteellä ja juoksuajan esteiden välillä käyttämällä Estekisa-suoritusta.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Estekisa**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla .

**HUOMAUTUS:** määrittämällä **Esteiden seuranta** -asetuksen voit tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan.

- 5 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Pyöräily

### Lähteminen matkaan

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 62*).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari tai pyöränvalot (valinnainen).
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse **Suoritukset > Pyöräily > Pyörä**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, että kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.  
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Uinti

**HUOMAUTUS:** kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.

### Allasuinti

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Uinti > Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Tarkista suoritusasetukset, ennen kuin alat uida (*Suoritusasetukset, sivu 26*).  
Esimerkiksi kosketuslukitusasetus on oletusarvoisesti käytössä uintisuorituksissa.
- 5 Paina -painiketta.  
Laite tallentaa uintitietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 6 Aloita uinti.  
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit. **Automaattinen lepo** on oletusarvoisesti käytössä (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 13*).
- 7 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

### Uintitermejä

**Altaanväli:** 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.

## Vetotyytit

Vetotyyppien tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppien allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppien mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25](#)).

|           |                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vapaa     | Vapaauinti                                                                                                        |
| Selkä     | Selkäuinti                                                                                                        |
| Rinta     | Rintauinti                                                                                                        |
| Perhonen  | Perhonen                                                                                                          |
| Seka      | Useita vetotyyppiejä intervallissa                                                                                |
| Harjoitus | Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä ( <a href="#">Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 14</a> ) |

## Vinkkejä uintisuorituksiin

- Tarkista suoritusasetukset, ennen kuin alat uida ([Suoritusasetukset, sivu 26](#)).  
Esimerkiksi kosketuslukitusasetus on oletusarvoisesti käytössä uintisuorituksissa.
- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin 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 vierittämällä alaspäin ja valitsemalla suoritusasetukset ja **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana painamalla -painiketta ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 13](#)).  
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 ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 14](#)).

## Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepäät, ja leponäyttö avautuu. Jos lepäät yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin.

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

Jos taas haluat käyttää manuaalista lepotoimintoa, voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 26](#)). Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla . Uintitietoja ei tallenneta lepointervallin aikana.

**VIHJE:** käytä manuaalista lepoa, jos käytät lyhyitä lepoja tai haluat ajoittaa uinti-intervallit erityisen tarkasti.

## Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

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

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön vierittämällä allasuintisuorituksen aikana ylös- tai alaspäin.
- 2 Käynnistä 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.
  - Palaa uintitietonäyttöihin vierittämällä ylös- tai alaspäin.

## Monilaji

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

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

## Triathlonharjoittelu

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.  
**HUOMAUTUS:** kun aloitat triathlonsuorituksen ensimmäisen kerran, voit ottaa käyttöön -asetuksen, jotta kello tunnistaa lajinvaihdot automaattisesti ja siirtyy seuraavaan siirtymään tai lajiin ([Suoritusasetukset](#), sivu 26).
- 4 Paina tarvittaessa  kunkin siirtymän alussa ja lopussa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?](#), sivu 97).  
Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi. Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, vaihda lajia painamalla .
- 5 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Monilajisuorituksen luominen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa > Lisää**.
- 3 Valitse suoritusryhäksi monilaji tai valitse **Mukautettu** ja kirjoita nimi.  
Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 4 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
  - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.

## Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritusasetukset, sivu 26](#)).

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).

## Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

**VIHJE:** voit näyttää voimaharjoituksen aikana lisää vaihtoehtoja painamalla -painiketta.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > Voimaharjoittelu**.

Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.

3 Jos tallennat voimaharjoittelusuoritusta ensimmäistä kertaa, valitse **Harjoitukset > Selaa harjoituksia**, ja seuraa näytössä näkyviä ohjeita ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 42](#)).

4 Valitse harjoitus.

**HUOMAUTUS:** jos kelloon ei ole ladattu voimaharjoituksia, valitse **Vapaa** >  ja siirry vaiheeseen 7.

5 Tarkastele harjoituksen tietoja vierittämällä alaspäin.

6 Valitse **Tee harjoitus**.

Voit tarkastella muita harjoitusvaihtoehtoja valitsemalla **Lisää**.

7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

8 Aloita ensimmäinen sarja.

Kello laskee tekemäsi toistot oletusarvoisesti. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa. Voit poistaa toistojen laskemisen käytöstä suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 26](#)).

**VIHJE:** kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.

9 Näytä lisää tietonäyttöjä vierittämällä ylös- tai alaspäin.

10 Lopeta sarja painamalla -painiketta.

Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän.

11 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää valitsemalla  tai lisätä sarjassa käytettävän painon valitsemalla **Valmis**.

12 Lepoajanotto tulee näkyviin ja laskee, kuinka paljon seuraavaan sarjaan on aikaa.

**VIHJE:** voit odottaa, että ajastimen aika kuluu loppuun, tai aloittaa seuraavan sarjan heti painamalla -painiketta.

13 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.

14 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Lopeta harjoitus**.

## 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 tietoa Garmin Connect tilin työkaluilla.

## HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
  - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros valitsemalla .
- Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla .
- 7 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla .
- 8 Valitse **Tallenna**.

## Liikkuvuussuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa liikkuvuussuorituksen käyttämällä suoritus- ja lepointervalleja tai ladata liikkuvuusharjoituksia Garmin Connect.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > Liikkuvuus**.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Muuta suoritus- ja lepointervalleja valitsemalla **Intervallit**.
  - Lataa ja suorita harjoitus Garmin Connect sovelluksesta valitsemalla **Harjoituskirjasto > Selaa harjoituksia** ja seuraamalla näytön ohjeita.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.  
Kello ohjaa sinua liikkuvuusharjoituksissa.
- 6 Voit näyttää lisää tietonäyttöjä vierittämällä.

## Golf

### Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat ensimmäisen kerran golfia, sinun on ladattava Garmin Golf™ sovellus puhelimen sovelluskaupasta ([Garmin Golf sovellus, sivu 71](#)).

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen, sivu 93](#)).

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Golf**.

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

3 Jos kenttälueutelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

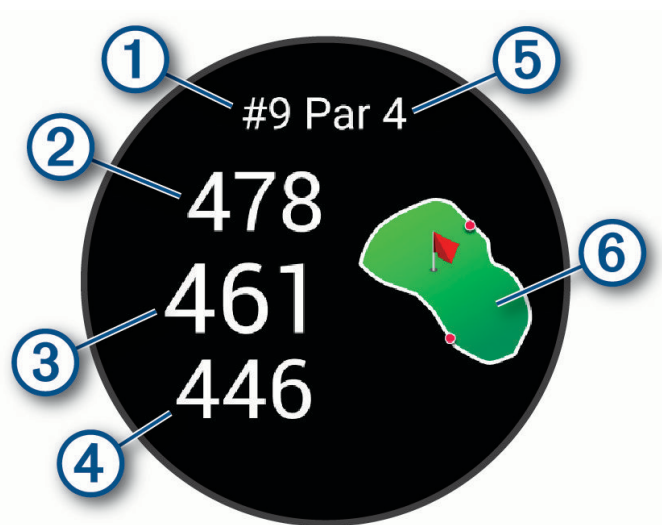
Kentät päivittyvät automaattisesti.

4 Paina -painiketta.

5 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.

6 Valitse tiiauspaikka.

Reiän tietonäyttö avautuu.



|   |                                |
|---|--------------------------------|
| ① | Nykyisen reiän numero          |
| ② | Etäisyys viheriön takareunaan  |
| ③ | Etäisyys viheriön keskikohtaan |
| ④ | Etäisyys viheriön etureunaan   |
| ⑤ | Reiän par-arvo                 |
| ⑥ | Viheriön kartta                |

**HUOMAUTUS:** koska lipun sijainti vaihtelee, kello laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan, ei todelliseen lipun sijaintiin.

7 Valitse vaihtoehto:

- Näytä lisätietoja tai muuta lipun sijaintia napauttamalla karttaa ([Lipun siirtäminen, sivu 18](#)).
- Avaa golfvalikko painamalla -painiketta ([Golfvalikko, sivu 18](#)).
- Avaa golfasetukset painamalla -painiketta pitkään ([Golfasetukset, sivu 18](#)).

Kun siirryt seuraavalle reiälle, kello siirtyy automaattisesti ja näyttää uuden reiän tiedot.

## Golfvalikko

Kierroksen aikana voit näyttää golfvalikon lisäominaisuudet painamalla -painiketta.

**Näytä viheriö:** voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa ([Lipun siirtäminen, sivu 18](#)).

**Esteet:** näyttää nykyisen reiän esteet ja vesiesteet.

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

**Vaihda reikää:** voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

**Tuloskortti:** avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen, sivu 20](#)).

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

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

**Pelin yhteenveto:** kierroksen aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastoja ja askeltietojasi.

**Mittaa lyönti:** näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 20](#)). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 20](#)).

**Vme lyönti:** näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

**HUOMAUTUS:** voit näyttää kaikkien nykyisen pelin aikana havaittujen lyöntien matkat. Tarvittaessa voit lisätä lyönnin manuaalisesti ([Lyönnin lisääminen manuaalisesti, sivu 20](#)).

**Mailatilastot:** näyttää kunkin golfmailan tilastot, kuten matka- ja tarkkuustiedot. Näkyy, kun pariliitit yhteensopivia Approach® CT10 mailanseuranta-antureita tai otat käyttöön Mailakehote-asetuksen.

**Auringonnousu ja auringonlasku:** näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

**Asetukset:** voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia ([Golfasetukset, sivu 18](#)).

**Lopeta kierros:** lopettaa nykyisen kierroksen.

## Golfasetukset

Voit mukauttaa golfasetuksia ja -ominaisuuksia painamalla kierroksen aikana  ja valitsemalla Asetukset.

**Pisteytys:** voit määrittää pisteytysasetukset ja ottaa käyttöön tilastojen seurannan.

**Draiverin matka:** asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla.

**Turnaustila:** poistaa käytöstä PinPointer ja PlaysLike matkatoiminnot. Näitä toimintoja ei saa käyttää virallisissa turnauksissa eikä tasoituksenlaskupeleissä.

**Golf-matka:** määrittää matkan mittayksikön.

**Mailakehote:** näyttää kehoitteen, jossa voit määrittää käyttämäsi mailan kunkin havaitun lyönnin jälkeen.

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

**Maila-anturit:** voit määrittää yhteensopivat Approach CT10 mailanseuranta-anturit.

## Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.

2 Valitse **Näytä viheriö**.

3 Napauta lippua ja vedä se oikeaan kohtaan.

 osoittaa valitun lipun sijainnin.

4 Hyväksy lipun sijainti painamalla -painiketta.

Reikänäkymänäytössä näkyvät matkat päivittyvät lipputangon uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

## 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 hiekkaesteessä.

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

1 Paina reiän tietonäytössä  -painiketta.

2 Valitse **Lipputangon osoitin**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

## Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella par 4- ja par 5 -reikien layup- ja dogleg-etäisyysluetteloa.

1 Valitse .

2 Valitse **Layupit**.

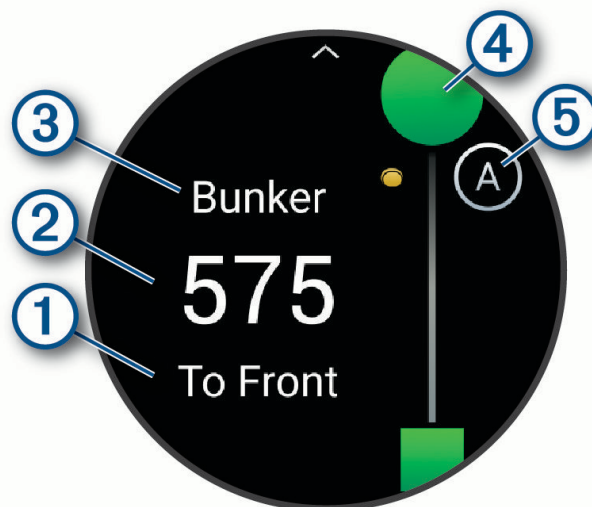
**HUOMAUTUS:** etäisyydet ja sijainnit poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

## Esteiden tarkasteleminen

Voit näyttää etäisyyden väylällä oleviin esteisiin rei'illä, joiden par on 4 tai 5. Lyönnin valintaan vaikuttavat esteet näkyvät yksittäin tai ryhminä, jotta voit arvioida matkan layupiin tai pallon ilmassa kulkemaan matkaan.

1 Paina  -painiketta.

2 Valitse **Esteet**.



- Lähimmän esteen etu- tai takareunan suunta ① ja etäisyys ② ilmestyvät näyttöön.
- Esteen tyyppi ③ näkyy näytön yläreunassa.
- Viheriö näkyy puoliympyränä ④ näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
- Esteet ⑤ näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.

## Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

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 Paina golfpelin aikana .

2 Valitse **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

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

3 Voit katsoa kaikki tallennetut lyöntimatkat painamalla  ja valitsemalla **Aiemmat lyönnit**.

**HUOMAUTUS:** lisäksi etäisyys viimeisimpään lyöntiin näkyy reikä tietonäytön yläreunassa.

## 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 -painiketta.

3 Valitse **Mittaa lyönti**.

4 Paina -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.

## Lyönnin lisääminen manuaalisesti

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

1 Valitse .

2 Valitse **Vme lyönti** >  > **Lisää lyönti**.

3 Valitsemalla  voit aloittaa uuden lyönnin nykyisestä sijainnista.

## Pisteiden seuraaminen

1 Paina golfpelin aikana -painiketta.

2 Valitse **Tuloskortti**.

3 Valitse reikä.

4 Aseta pisteet valitsemalla  tai .

## Pisteytysasetukset

Paina kierroksen aikana -painiketta ja valitse **Asetukset** > **Pisteytys**.

**Pisteytystapa:** vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

**Tasotuspisteytys:** ottaa käyttöön tasotuspisteytyksen.

**Näytä pisteet:** näyttää kierroksen kokonaispisteet tuloskortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen, sivu 20](#)).

**Tilastojen seuranta:** ottaa käyttöön puttausmäärän, GIR-arvojen ja väyläosumien tilastojen seurannan golfpelien aikana.

**Rang.lyönnit:** ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä ([Golftilastojen tallentaminen, sivu 21](#)).

**Kehote:** ottaa käyttöön kierroksen alussa kehoitteen, jossa kysytään, haluatko seurata pisteitä.

## Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämään pisteytystapaa.

- 1 Paina kierroksen aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Pisteytys > Pisteytystapa**.
- 3 Valitse pisteytystapa.

### Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 21](#)) 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                       |

## Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön kellossa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin yhteenvedon tarkasteleminen, sivu 22](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf sovelluksessa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Golf**.  
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.
- 3 Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.  
Kentät päivittyvät automaattisesti.
- 4 Valitse  > **Asetukset > Pisteytys > Tilastojen seuranta**.

## Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Golftilastojen seuranta, sivu 21](#)).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Määritä lyötyjen lyöntien määrä, puttauksat mukaan lukien, ja valitse **Tallenna**.
- 3 Määritä lyötyjen puttausten määrä ja valitse **Tallenna**.  
**HUOMAUTUS:** puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Jos pallo osui väylälle, valitse .
  - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse  tai .
- 5 Valitse **Tallenna**.

## Lyöntihistorian tarkasteleminen

- 1 Kun olet pelannut reiän, valitse .
- 2 Valitsemalla **Vme lyönti** voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

## Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsä, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Pelin yhteenvedo**.
- 3 Voit näyttää lisätietoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

## Pelin lopettaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Lopeta kierros**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit tallentaa pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
  - Voit muokata tulostietojasi valitsemalla **Muokkaa pisteitä**.
  - Voit hylätä pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää**.
  - Voit keskeyttää pelin ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Keskeytä kierros**.

## Golfmailaluettelon mukauttaminen

Kun olet pariliittänyt yhteensopivan golfkelon puhelimeen Garmin Golf sovelluksella, voit mukauttaa oletusarvoista golfmailaluetteloa sovelluksella.

- 1 Avaa puhelimen Garmin Golf sovellus.
- 2 Valitse **Profiili > Oma bägi**.
- 3 Valitse mailan lisäys, muokkaus, poisto tai poistaminen käytöstä.
- 4 Synkronoi yhteensopiva Garmin golfkello Garmin Golf sovelluksen kanssa.  
Päivitetty golfmailaluettelo ilmestyy golfkelloon.

## Ulkoilusuoritukset

### Kalastaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Kalastus**.
- 3 Paina .
- 4 Paina  ja valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla .
  - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
  - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla .
  - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
  - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
  - Navigoi määränpäähän valitsemalla ja valitsemalla vaihtoehto.
  - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehto ([Suoritusasetukset, sivu 26](#)).
- 5 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse .

## Talvilajit

### Laskukertojen näyttö

Voi tallentaa laskukertoja kierrospainikkeella laskettelon tai lumilautailun aikana.

- 1 Aloita laskettelu- tai lumilautailusuoritus.
- 2 Paina -painiketta
- 3 Pyyhkäise oikealle.
- 4 Valitse **Katso kerrat**.
- 5 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista pyyhkäisemällä ylöspäin.  
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

### Muut suoritukset

#### Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Hengittely**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
  - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.
  - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhemmällä harjoituksella.
  - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
- 4 Aloita suoritus painamalla -painiketta.
- 5 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.  
Keskihengitystahti ja syke näytetään.
- 7 Paina -painiketta.
- 8 Valitse **Kaikki tilastot**.  
Keski- ja maksimisyke, keskihengitystahti ja stressin muutos näytetään.

#### Meditointisuorituksen tallentaminen

Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuorituksen.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Meditointi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän meditointisuorituksen.
  - Valitse **Istunto**, jos haluat seurata ohjattua ääntä sisältävää istuntoa.
  - Valitse **Mukautettu**, jos haluat luoda mukautetun ääntä sisältävän istunnon.
- 4 Paina tarvittaessa -painiketta tai seuraa näytön ohjeita.
- 5 Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoitessasi ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 86](#)).
- HUOMAUTUS:** ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- Kellossa näkyy laskurajastin tai istunnon tarkoitus.
- 7 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Pelaaminen

### Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen

Kun pariliität kellon tietokoneeseen, voit tallentaa kellolla pelisuorituksen ja tarkastella reaaliaikaisia suoritustietoja tietokoneessa.

- 1 Siirry tietokoneessa osoitteeseen [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) ja lataa Garmin GameOn sovellus.
- 2 Suorita asennus loppuun näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- 3 Käynnistä Garmin GameOn sovellus.
- 4 Kun Garmin GameOn sovellus kehottaa pariliittämään kellon, paina  ja valitse kellossa **Suoritukset > Muu > Pelaaminen**.

**HUOMAUTUS:** kun kello on yhteydessä Garmin GameOn sovellukseen, ilmoitukset ja muut Bluetooth ominaisuudet ovat poissa käytöstä kellossa.

- 5 Valitse **Pariliit heti**.
- 6 Valitse kello luettelosta ja seuraa näytön ohjeita.

**VIHJE:** valitsemalla  > **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, lukea opastuksen uudelleen tai poistaa kellon. Garmin GameOn sovellus muistaa kellosi ja asetuksesi, kun avaat sovelluksen seuraavan kerran. Tarvittaessa voit pariliittää kellon toiseen tietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 62*).

- 7 Valitse vaihtoehto:
    - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
    - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 24*).
- Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskysytietosi. Kun suoritus päättyy, Garmin GameOn sovellus näyttää pelisuorituksesi yhteenvedon ja ottelutiedot.

### Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa pelisuorituksen kellolla ja lisätä kunkin ottelun tilastot manuaalisesti.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Pelaaminen**.
- 3 Valitse **Ohita**.
- 4 Valitse pelin tyyppi.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 6 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla .
- 7 Aloita uusi ottelu painamalla .
- 8 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

### Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

Voit mukauttaa suoritus- ja sovellusluetteloa, tietonäyttöä, tietokenttiä ja muita asetuksia.

#### Sovellusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse **Lisää** ja valitse yksi tai useampi sovellusluetteloon lisättävä sovellus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit siirtää sovellusta luettelossa valitsemalla sovelluksen, siirtää sitä vierittämällä ja valita uuden sijainnin painamalla -painiketta.
  - Voit poistaa sovelluksen luettelosta valitsemalla sovelluksen ja valitsemalla .
- 5 Valitse **Valmis**.

## Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen

Suosikkisuoritustesi luettelon avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Suoritukset**.

Jos olet jo valinnut suosikkisuorituksesi, ne näkyvät luettelon alussa.

3 Valitse **Muokkaa**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit siirtää suoritusta luettelossa valitsemalla suorituksen, siirtää sitä vierittämällä ja valita uuden sijainnin painamalla -painiketta.
- Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla .
- Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla vähintään yhden suorituksen.

## Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon

Voit kiinnittää enintään kolme suosikkisuoritusta sovellus- ja suoritusluettelon alkuun.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa**.

3 Vieritä suosikkisuorituksen kohtaan ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 25](#)).

4 Valitse suosikkisuorituksen vieressä .

Kun avaat sovellus- ja suoritusluettelon seuraavan kerran, kiinnitetty suoritus näkyy luettelon alussa.

## Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.

4 Valitse **Tietonäkymät**.

5 Vieritä tietonäyttöön, jota haluat mukauttaa.

6 Napauta tietokenttää.

7 Pyyhkäise ylös- tai alaspäin ja valitse tietokentän luokka.

8 Pyyhkäise ylös- tai alaspäin ja valitse kentässä näytettävät tiedot.

**VIHJE:** katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät, sivu 102](#). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

9 Pyyhkäise vasemmalle.

10 Valitse vaihtoehto:

- Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
- Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
- Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.

11 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.

Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

## Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Muokkaa** > **Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla  voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
  - Valitsemalla **Muu** > **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 vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
  - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

## Suoritusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suorituksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä sekä ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joillakin suoritustyypeillä on erilliset asetusluettelot.

Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle, valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset.

**Korostusväri:** asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

**Hälytykset:** määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Suoritushälytykset, sivu 28](#)).

**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 pysähdyt tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

**Automaattinen lepo:** luo automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt allasuintisuorituksen aikana ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 13](#)).

**Automaattinen vieritys:** vierittää kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

**Automaattinen sarja:** aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

**Automaattinen aloitus:** käynnistää suorituksen ajanoton automaattisesti, kun lähdet liikkeelle (esimerkiksi Motocross).

**Lähetä syke:** lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen ([Syketietojen lähettäminen, sivu 74](#)).

**GameOn-lähetys:** lähettää biometriikatiedot automaattisesti Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen.

**Laskurin käynnistys:** ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

**Tietonäkymät:** mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25](#)).

**Muokkaa painoa:** kehottaa lisäämään voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytettävän painon.

**Lopetushälytykset:** saat hälytyksen 2–5 minuuttia ennen meditointisuorituksen loppua.

**Hyppytila:** määrittää naruhyppysuorituksen tavoitteeksi tietyn ajan tai toistojen määrän tai jättää sen avoimeksi.

**Radan numero:** määrittää radan numero ratajuoksua varten.

**Kierrokset:** määrittää Kierros-painike- ja Kierroshälytys-asetukset.

**Kierroshälytys:** määrittää kierrosten yhteydessä näkyvät tietokentät.

**Kierros-painike:** ottaa käyttöön -painikkeen kierroksen tai levon tallentamiseen suorituksen aikana.

**Esteiden seuranta:** tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan ([Estekisasuorituksen tallentaminen, sivu 11](#)).

**Altaan koko:** määrittää altaan pituuden allasuuintia varten.

**Virrnsäästön aikakatkaisu:** määrittää aikakatkaisurajan, jonka mukaan kello pysyy suoritustilassa odottaessaan, että aloitat suorituksen esimerkiksi odottaessasi kilpailun alkamista. Tavallinen-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.

**Mittaa lämpötila:** tallentaa lämpötilan kellon ympäristössä tai pariliitetyn lämpöanturin avulla.

**Tallenna VO2max:** tallentaa maksimaalisen hapenottokyvyn arvion suorituksessa, jossa ei tavallisesti mitata suorituskykyä, kuten Polkujuoksu.

**Nimeä uudelleen:** määrittää suorituksen nimen.

**Toistojen laskeminen:** tallentaa toistomäärät harjoituksen aikana. Vain harjoitukset -valinnalla toistot lasketaan vain ohjatuissa harjoituksissa.

**Palauta oletukset:** nollaa suoritusasetukset.

**Juoksuteho:** tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia.

**Kerrat:** määrittää Kierros-painike- ja Kierroshälytys-asetukset.

**Satelliitit:** määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset, sivu 29](#)).

**Itsearviointi:** määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen, sivu 10](#)).

**Vetojen tunnistus:** tunnistaa allasuinnin vetotyyppin automaattisesti.

**Kosketuslukitus:** mahdollistaa kosketusnäytön lukituksen avaamisen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

**Yksikkö:** määrittää suorituksen mittayksiköt.

**Värihälytykset:** kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

## 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/poljinnopeus | Alue                | Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimi-arvot.                                                                                                            |
| Kalorit                  | Tapahtuma, toistuva | Voit asettaa kalorimäärän.                                                                                                                                                       |
| 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 <a href="#">Tietoja sykealueista</a> , sivu 87 ja <a href="#">Sykealue-laskenta</a> , sivu 88. |
| Tahti                    | Alue                | Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.                                                                                                                                     |
| Läheisyys                | Tapahtuma           | Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.                                                                                                                                 |
| Juoksu/kävely            | Toistuva            | Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.                                                                                                                        |
| Juoksuteho               | Tapahtuma, alue     | Voit määrittää tehoalueen minimi- ja maksimi-arvot.                                                                                                                              |
| Nopeus                   | Alue                | Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimi-arvot.                                                                                                                                |
| 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.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Hälytykset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
  - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 6 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 7 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimi-arvot tai mukautettu arvo.
- 8 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 maksimi-arvot).

## Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana

Kello voi toistaa motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Äänihälytyksen aikana kello tai puhelin hiljentää ensisijaista ääntä ilmoituksen toistamiseksi.

**HUOMAUTUS:** ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat > Toiminto > Äänihälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Määritä, että äänihälytykset toistetaan puhelimen tai yhdistettyjen Bluetooth kuulokkeiden kautta, valitsemalla **Äänilähtö > Yhdistetyt laitteet**.
- Jos haluat kuulla kierrosten hälytykset, valitse **Kierroshälytys**.
- Voit mukauttaa hälytyksiä tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
- Voit mukauttaa hälytyksiä syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
- Voit mukauttaa hälytyksiä tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
- Jos haluat kuulla hälytyksen, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
- Jos haluat toistaa harjoitushälytykset äänihälytyksinä, valitse **Harjoitushälytykset**.
- Jos haluat toistaa suoritushälytykset äänihälytyksenä, valitse **Suoritushälytykset** (*Suoritushälytykset, sivu 28*).

## Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia.

Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

Paina kellotaulussa -painiketta, valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset, ja valitse **Satelliitit**.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

**Ei käytössä:** poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

**Käytä oletusta:** määrittää kellon käyttämään oletusarvoista suorituksen tarkennustila-asetusta satelliittien yhteydessä (*Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 72*).

**Vain GPS:** ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

**Kaikki järjestelmät:** ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä. Kun käytät useaa satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akkuvirtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

## Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

## Kellotauluasetukset

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

## Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 71](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja vierittämällä ylöspäin.
- 4 Voit valita muita kellotauluasetuksia valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitse kellotaulu ja .
- 6 Valitse vaihtoehto:

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.

- Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
- Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
- Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

## Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista saat tietoja nopeasti ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 32](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 33](#)). Jotkin vilkaisut näkyvät toisiinsa liittyvien mittausten ryhmissä, kuten terveys ja suorituksen teho.

**VIHJE:** vilkaisuja voi myös ladata Connect IQ kaupasta ([Connect IQ -ominaisuudet, sivu 70](#)).

| Nimi                                                           | Kuvaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vaihtoehtoiset aika-<br>vyöhykkeet                             | Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Body Battery™                                                  | Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta ( <i>Body Battery</i> , sivu 33).                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kalenteri                                                      | Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kalorit                                                        | Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kompassi                                                       | Näyttää sähköisen kompassin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Laskurit                                                       | Näyttää tulevat laskuritapahtumat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pyöräilyteho                                                   | Näyttää pyöräilytehomittauksia, kuten arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ja FTP:stä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Garmin valmentaja                                              | Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi 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 verisuolistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi.<br>Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot ( <i>Health Snapshot</i> , sivu 5). |
| Terveydentila                                                  | Näyttää terveystmittaukset, kuten hengityksen ja sykevaihtelun.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Syke                                                           | Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Historia                                                       | Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi ( <i>Historian käyttäminen</i> , sivu 52).                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sykevaihtelun tila                                             | Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana ( <i>Sykevaihtelun tila</i> , sivu 51).                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Tehominuutit                                                   | Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Viimeisin suoritus                                             | Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Viimeisin matka<br>Viime juoksu<br>Viime uinti<br>Viime työntö | Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Messenger                                                      | Voit katsoa Garmin Messenger sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta ( <i>Garmin Messenger sovellus</i> , sivu 71).                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kuun vaihe                                                     | Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Musiikki                                                       | Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Torkut                                                         | Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Nimi                    | Kuvaus                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ilmoitukset             | Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä ( <a href="#">Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 65</a> ).                     |
| Ensisijainen kisa       | Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi.                                                                                                                        |
| Pulssioksimetri         | Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen ( <a href="#">Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 76</a> ). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta. |
| Työnnöt                 | Seuraa pyörätuolitilassa päivittäistä pyörätuolin työntöjen määrää, työntötavoitetta ja edellisten päivien tietoja ( <a href="#">Pyörätuolitila, sivu 86</a> ).                                                             |
| Kisakalenteri           | Näyttää Garmin Connect kalenteriisi määritetyt tulevat kisatapahtumat.                                                                                                                                                      |
| Palautuminen            | Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.                                                                                                                                                                     |
| Hengitys                | Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.                                                                                              |
| Juoksuteho              | Näyttää juoksutehomittauksia, kuten maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja anaerobisen kynnyksen.                                                                                                                           |
| Univalmentaja           | Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi, sykevaihtelusi tilan ja torkkujesi perusteella.                                                                                                   |
| Unipisteet              | Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihtelutiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelysi vaihteluja yön aikana ( <a href="#">Unen seuranta, sivu 40</a> ).                                |
| Askeleet                | Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.                                                                                                                        |
| Osakkeet                | Näyttää mukautettavan osakeluettelon ( <a href="#">Osakkeen lisääminen, sivu 35</a> ).                                                                                                                                      |
| Stressi                 | Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.                          |
| Auringonnousu ja -lasku | Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.                                                                                                                                               |
| Sää                     | Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.                                                                                                                                                                                |
| Naisen terveys          | Näyttää nykyisen kiertosi tai raskautesi seurannan tilan. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.                                                                                                               |

## Vilkaisujen tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.  
Kello selaa vilkaisuja.
- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot pyyhkäisemällä vasemmalle.

## Vilkaisuluettelon mukauttaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.  
Kello vierittää vilkaisuluetteloa.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vilkaisu.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Poista vilkaisu luettelosta valitsemalla **X**.
  - Siirrä vilkaisua luettelossa valitsemalla vilkaisu ja vetämällä se haluamaasi kohtaan näytössä.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä luetteloon vilkaisun valitsemalla **Lisää**.

## Body Battery

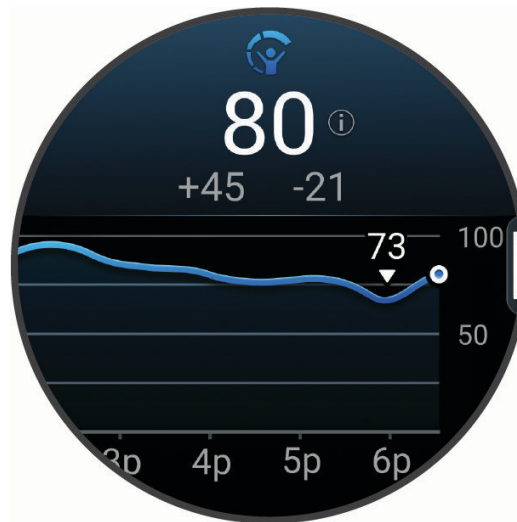
Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: 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 33](#)).

### Body Battery vilkaisun tarkasteleminen

Body Battery vilkaisussa näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

- 1 Tarkastele Body Battery vilkaisua pyyhkäisemällä ylöspäin.  
**HUOMAUTUS:** vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 33](#)).
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää kaavion viimeisimmistä Body Battery tiedoistasi.



- 3 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.
- 4 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit katsoa Body Battery tasoosi vaikuttavien tekijöiden luettelon.  
**HUOMAUTUS:** 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.

## Stressitasovilkaisun käyttäminen

Stressitasovilkaisu näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasovilkaisun vierittämällä.

**VIHJE:** jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.

- 2 Napauttamalla vilkaisua näet kaavion stressitasostasi viimeisten neljän tunnin ajalta.

Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.

- 3 Pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin näet stressitason tiedot ja keskimääräisen stressitasosi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

- 4 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla ✓.

## Naisen terveys

### Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierron seuranta on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviättä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta](#), sivu 34). Ominaisuuden lisätiedot ja asetukset ovat Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksissa. Naisen terveyden seurantasovelluksen voi asentaa Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 71).

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

**HUOMAUTUS:** voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

### Kuukautiskierron seuranta

Ennen kuin voit kirjata kuukautiskierron seurantaasi, sinun on määritettävä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa ja asennettava naisen terveyden seurantasovellus Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 71).

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.

- 2 Napauta kosketusnäyttöä.

- 3 Valitse +.

- 4 Jos tänään on kuukautisten päivä, valitse **Kuukautisten päivä** > ✓.

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Arvioi vuoto niukasta runsaaseen valitsemalla **Virtaus**.
- Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla **Oireet**.
- Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
- Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
- Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.
- Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
- Arvioi sukupuoliviättäsi (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuoliviättä**.
- Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

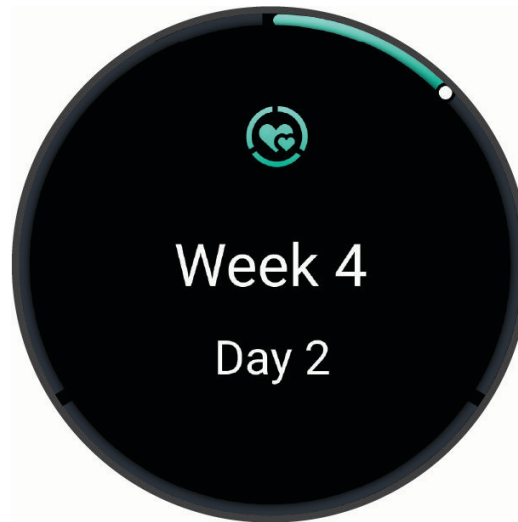
### Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskauden seuranta](#), sivu 35). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

## Raskaustietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun on määritettävä raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa ja asennettava naisen terveyden seurantasovellus Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 71](#)).

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.



- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Oireet** voit kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita ja mielialoja.
  - Valitsemalla **Verensokeri** voit kirjata verensokeritasosi ennen ja jälkeen aterioiden ja ennen nukkumaanmenoa.
  - Valitsemalla **Liike** voit kirjata vauvan liikkeitä sekuntikellon tai ajastimen avulla.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Säävilkaisun mukauttaminen

- 1 Avaa säävilkaisu pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.
- 3 Pyyhkäise vasemmalle.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Päivitä nykyisen GPS-sijaintisi säätiedot valitsemalla **Sääasetukset > Päivitä nykyinen sijainti**.  
**VIHJE:** odota, kun kello etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 97](#)).
  - Vaihda lämpötilan mittayksiköt valitsemalla **Sääasetukset > Lämpötila** ja valitsemalla mittayksikkö.

## Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluetteloa, sinun on lisättävä osakevilkaisu vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 33](#)).

- 1 Näytä osakevilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
- 2 Valitse osakevilkaisu.
- 3 Valitse **Muokkaa > Lisää**.
- 4 Anna lisättävän yrityksen nimi tai haluamasi osakkeen symboli ja valitse ✓.  
Kello näyttää hakutulokset.
- 5 Valitse osake, jonka haluat lisätä.
- 6 Näytä lisätietoja valitsemalla osake.  
**VIHJE:** voit näyttää osakkeen vilkaisuluettelossa painamalla -painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.

## Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 39](#)).



| Kuvake                                                                              | Nimi                          | Kuvaus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Lentokonetila                 | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä lentokonetilaa, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | Herätyskello                  | Valitsemalla tämän voit avata herätyskellosovelluksen ( <a href="#">Herätyksen määrittäminen</a> , sivu 54).                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet | Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | Opastus                       | Valitsemalla tämän voit pyytää apua ( <a href="#">Avun pyytäminen</a> , sivu 83).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | Akunsäästö                    | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön ( <a href="#">Säätimet</a> , sivu 36).                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | Kirkkaus                      | Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta ( <a href="#">Näyttö- ja kirkkausasetukset</a> , sivu 60).                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    | Lähetä syke                   | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettynä laitteeseen ( <a href="#">Syketietojen lähettäminen</a> , sivu 74).                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | Laskin                        | Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | Kalenteri                     | Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|   | Kellot                        | Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä ( <a href="#">Kellot</a> , sivu 54).                                                                                                                                                                                                               |
|  | Kompassi                      | Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Näyttö                        | Valitsemalla tämän voit sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten ( <a href="#">Näyttö- ja kirkkausasetukset</a> , sivu 60).                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Älä häiritse                  | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.                                                                                                                                                                                            |
|  | Etsi puhelin                  | Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy vivoactive 6 kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana ( <a href="#">GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen</a> , sivu 66). |
|  | Taskulamppu                   | Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Garmin Share                  | Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen ( <a href="#">Garmin Share</a> , sivu 67).                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Historia                      | Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätyksesi ja kokonaismääräsi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Lukitse laite                 | Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Messenger                     | Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen ( <a href="#">Messenger ominaisuuden käyttäminen</a> , sivu 7).                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Kuvake                                                                              | Nimi                           | Kuvaus                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Musiikki                       | Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.                                                                                                                                    |
|    | Ilmoitukset                    | Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset ( <i>Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 65</i> ). |
|    | Puhelinyhteys                  | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.                                                                                        |
|    | Sammuta                        | Sammuta kello valitsemalla tämä.                                                                                                                                                                              |
|    | Pulssioksimetri                | Valitsemalla tämän voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen ( <i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 76</i> ).                                                                                   |
|    | Punatila                       | Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.                                                                                                           |
|    | Tallenna sijainti              | Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.                                                                                                                 |
|    | Asetukset                      | Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.                                                                                                                                                                  |
|  | Sekuntikello                   | Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon.                                                                                                                                                             |
|  | Auringonnousu ja auringonlasku | Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.                                                                                                                                  |
|  | Synkronoi                      | Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.                                                                                                                                     |
|  | Aikasynkronointi               | Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliitin avulla.                                                                                                                      |
|  | Ajastin                        | Valitsemalla tämän voit määrittää laskurijajastimen.                                                                                                                                                          |
|  | Kosketuslukitus                | Valitsemalla tämän voit avata kosketusnäytön lukituksen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.                                                                                                           |
|  | Lompakko                       | Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla ( <i>Garmin Pay, sivu 5</i> ).                                                                                                |
|  | Sää                            | Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.                                                                                                                                            |
|  | Wi-Fi                          | Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Wi-Fi® yhteyden.                                                                                                                                  |

## Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalintoja sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säätimet](#), sivu 36).

- 1 Paina -painiketta pitkään.  
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Pyyhkäise alaspäin.
- 3 Valitse **Muokkaa**.
- 4 Valitse pikavalinta:
  - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa vetämällä sen haluamaasi kohtaan näytössä ja valitsemalla .
  - Valitse , jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalikon säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää**.

## Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä ([Näyttö- ja kirkkasasetukset](#), sivu 60). Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä manuaalisesti painamalla  pitkään ja valitsemalla .
- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti nukkuma-ajaksesi siirtymällä laitteen asetuksiin Garmin Connect sovelluksessa ja valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset > Älykkäät ilmoitukset > Nukkumisen aikana**.

## Pikavalinnan määrittäminen

Voit määrittää pikavalinnan jollekin suosikkisovellukselle, -vilkaisulle tai -säätimelle, kuten Garmin Pay lompakolle tai musiikin hallinnalle.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Oikotie**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.

# Harjoittelu

## Aktiivisuuden seuranta

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

Päivän askeleet näkyvät askelvilkaisussa. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Kun pyörätuolitila on käytössä, kello tallentaa erilaisia tilastoja, kuten työntöjä askelten sijasta ([Pyörätuolitila](#), sivu 86).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automaattinen tavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi ①.



Kun pyörätuolitila on käytössä, kello seuraa työntöjä askelten sijasta ja luo päivittäisen työntötavoitteen ([Pyörätuolitila](#), sivu 86).

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää omia tavoitteita Garmin Connect tililläsi.

## Liikkumishälytys

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Voit mukauttaa liikkumishälytystä esimerkiksi siten, että kävely tai muunlainen liike kuittaa sen.

### Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä**.

### Liikkumishälytysten mukauttaminen

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Hälytystyyppi**.
  - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeet**.
  - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

## 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. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella ([Vilkaisu](#), sivu 30). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

**HUOMAUTUS:** Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen](#), sivu 39).

## Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 69*).  
Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.  
vivoactive 6 kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 30*).

## Hengittelyn vaihtelut

### HUOMIO

vivoactive 6 laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

vivoactive 6 laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnistasi. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristöösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

**HUOMAUTUS:** hengittelyn vaihtelujen tunnistaminen edellyttää, että unen seuranta pulssioksimetrin avulla on käytössä (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 76*).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkaisussa.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 33*).

Garmin Connect tilillä voit tarkastella hengittelyn vaihtelun lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

## 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.

Move IQ toiminto aloittaa ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen automaattisesti käyttäen aikakynnyksiä, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa tai kellon terveys- ja hyvinvointiasetuksissa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluettelosi.

## Harjoitukset

Kello voi ohjata sinua monivaiheisissa harjoituksissa, joissa on tavoitteet kullekin harjoitusvaiheelle, kuten matka, aika, toistot tai muita tekijöitä. Kellossa on useita esiladattuja harjoituksia eri suorituksille, kuten voimaharjoittelulle, kardioharjoittelulle, juoksulle ja pyöräilylle. Voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sovelluksella ja siirtää ne kelloosi.

Jos kello on pyörätuolitilassa, kello sisältää harjoituksia mm. työntösuorituksia ja käsipyöräilyä varten (*Käyttäjäprofiili, sivu 86*).

**Kellossa:** avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 24*).

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 42*).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

## Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina -painiketta.

**VIHJE:** jos sinulla on ennestään ajoitettu tai ehdotettu harjoitus tälle päivälle, voit vierittää alaspäin ja valita **Harjoitukset**.

- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

- 3 Pyyhkäise ylöspäin.

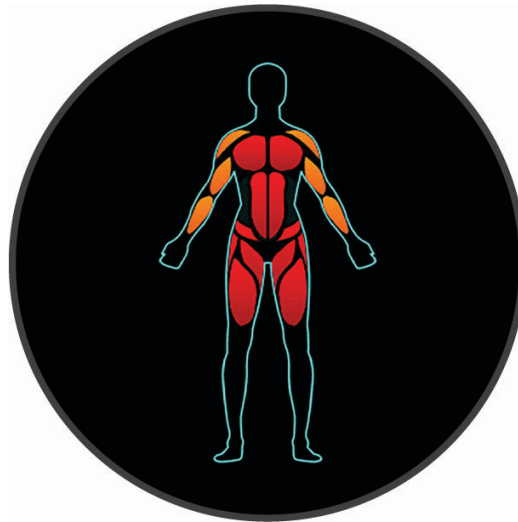
- 4 Valitse **Harjoitus**.

- 5 Valitse harjoitus.

**HUOMAUTUS:** vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Näytä harjoituksen vaiheet (valinnainen) pyyhkäisemällä ylöspäin.

**VIHJE:** jos lihaskartta on käytettävissä, napauttamalla sitä voit näyttää lihasryhmät, joihin harjoitus kohdistuu.



- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

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

## Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 68).

- 1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
- Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.

- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.

- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## Intervalliharjoitukset

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

**VIHJE:** kaikki intervalliharjoitukset sisältävät avoimen jäähdyttelyvaiheen.

## Intervalliharjoituksen aloittaminen

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina -painiketta.
  - 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
  - 3 Vieritä alas.
  - 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit**.
  - 5 Valitse vaihtoehto:
    - Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti painamalla -painiketta.
    - Valitsemalla **Jäsennellyt toistot, Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
  - 6 Tarvittaessa voit lisätä ennen harjoitusta lämmittelyn valitsemalla .
  - 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
  - 8 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla -painiketta.
  - 9 Seuraa näytön ohjeita.
  - 10 Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepoaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepoaiheeseen painamalla -painiketta (valinnainen).
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

## Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta.
  - 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
  - 3 Pyyhkäise ylöspäin.
  - 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot**.
  - 5 Pyyhkäise ylöspäin.
  - 6 Valitse **Lisää > Muokkaa harjoitusta**
  - 7 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**.
  - 8 Palaa suoritukseen pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Kello tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

## Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

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

## Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminnon avulla voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Kello näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus**.

4 Valitse **Nopea harjoitus**.

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse aikaan tai matkaan perustuvat toistot valitsemalla **Intervallit**.
- Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataivoite.
- Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
- Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.

6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

## 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 68](#)).

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse **...**.
- Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **PacePro-tahtistrategiat**.

3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.

4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

## PacePro suunnitelman luominen kellossa

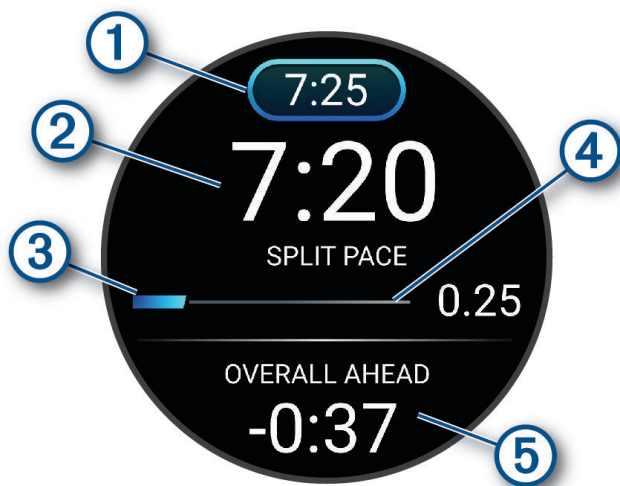
Ennen kuin voit luoda PacePro suunnitelman kellossa, luo reitti ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 79](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat > Luo uusi**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
  - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.Vierittämällä alaspäin voit tarkastella mukautettua tahtialuettasi sekä esikatsella osia.
- 6 Paina -painiketta.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita suunnitelma valitsemalla .
  - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
  - Voit poistaa suunnitelman valitsemalla **Poista**.

## PacePro suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.
- 6 Paina -painiketta.
- VIHJE:** voit esikatsella karttaa, tahtia ja osia, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.
- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
- 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla .
- 9 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.



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

## Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan.

**HUOMAUTUS:** ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpaile itseäsi vastaan**.
- 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.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 30](#)). 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 44](#)).

## Harjoittelemisen 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 49*).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Kilpailut ja tapahtumat** > **Etsi tapahtuma**.
- 3 Hae tapahtumaa alueeltasi.  
Voit myös luoda oman tapahtuman valitsemalla **Luo tapahtuma**.
- 4 Valitse **Lisää kalenteriin**.
- 5 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 6 Vieritä kellossa ensisijaisen kilpailun vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
- 7 Paina kellotaulussa  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.

## 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 ajoitetuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

## 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 vivoactive 6 kellon vilkaisuluetteloon.

## Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana. Voit tarkastella itsearviointitietoja Garmin Connect tililläsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Valitse  > **Asetukset** > **Itsearviointi**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit tehdä itsearviointin vain harjoitusten jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
  - Voit tehdä itsearviointin joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

## Suorituskykymittaukset

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

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**Sykevaihtelun tila:** kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskisarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 51*).

**Kilpailuajan ennusteet:** kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 50*).

**Maksimaalinen hapenottokyky:** maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 49*).

### Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. vívoactive 6 laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

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 99](#)) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tähän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 62](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 86](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 87](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisen juoksutyyppin vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritusasetukset, sivu 26](#)).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Juokse ulkona kohtalaisella tai kovalla teholla vähintään 70 prosentilla maksimisykkeestäsi.
- 3 Valitse vähintään 10 minuutin kuluttua **Tallenna**.
- 4 Tarkastele suorituskykymittauksia vierittämällä ylös- ja alaspäin.

### Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 86](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 87](#)).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 49](#)). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä juoksutehovilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
- 2 Valitse juoksutehovilkaisu.
- 3 Vieritä kilpailuajan ennusteen kohtaan.



- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla -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<br>Ei tilaa | Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi.<br>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.

## 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. Kokoneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisien 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 87](#)). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

## Palautumisaika

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

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

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

## 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.

**HUOMAUTUS:** palautumissykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

## 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 tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 30*).

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Historia**.

Näyttöön tulee pylväskaavio viimeisimmistä suorituksistasi.

3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit muuttaa pylväskaavion ajanjaksoa valitsemalla **Kaavioasetukset**.
- Voit näyttää omat ennätyksesi lajeittain valitsemalla **Ennätykset** (*Omat ennätykset, sivu 52*).
- Voit katsoa viikoittaiset tai kuukausittaiset kokonaismäärät valitsemalla **Yhteensä** (*Kaikkien yhteismäärien näyttäminen, sivu 53*).

5 Voit palata pylväskaavioon painamalla -painiketta.

6 Tarkastele suoritushistoriaasi vierittämällä alaspäin.

7 Valitse suoritus.

8 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.

## 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. Pyörätuolisuorituksissa omat ennätykset sisältävät työnnot, käsipyöräilyn ja tavoiteputket.

## Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse ennätys.
- 7 Valitse **Katso ennätys**.

## Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse palautettava ennätys.
- 7 Valitse **Edellinen** > ✓.

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Poista yksi ennätys valitsemalla se ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys** > ✓.
  - Poista kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset** > ✓.

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Yhteensä**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

# Kellot

## Herätyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Aseta ja tallenna hälytys ensimmäisen kerran määrittämällä hälytysaika.
  - Aseta ja tallenna lisähälytyksiä valitsemalla **Lisää hälytys** ja määrittämällä hälytysaika.
- 4 Katso lisää vaihtoehtoja vierittämällä alaspäin.
- 5 Valitse **Tallenna**.

## Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 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**.
  - Valitsemalla **Älykäs herätys** voit määrittää herätyksen herättämään sinut lempeästi 30 minuutin aikaikkunassa ennen ajoitettua herätystä optimaalisen uniajan perusteella.  
**HUOMAUTUS:** herätys käynnistyy aina valitsemanasi aikana aiempien herätysten lisäksi. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00.
  - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
  - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
  - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

## Älykäs herätys

Älykäs herätys luo 30 minuutin aikaikkunan, jona vívoactive 6 kello yrittää herättää sinut optimaaliseen aikaan unesi perusteella. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00. Minkä tahansa hälytyksen voi muuttaa älykkääksi herätykseksi ([Herätyksen määrittäminen, sivu 54](#)).

**HUOMAUTUS:** hälytys laukeaa aina valittuna aikana.

## Laskurijastimen käyttäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.
- 3 Jos et ole tallentanut ajastinta aiemmin, määritä aika.
- 4 Jos olet tallentanut ajastimen aiemmin, valitse vaihtoehto:
  - Voit määrittää uuden laskurijastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
  - Voit asettaa ja tallentaa uuden laskurijastimen valitsemalla **Muokkaa > Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
  - Voit asettaa tallennetun laskurijastimen valitsemalla sen.
- 5 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
  - Pysäytä ajastin, jossa on aikaa jäljellä, valitsemalla .
  - Käynnistä ajastin uudelleen valitsemalla .
  - Pysäytä ja nollaa ajastin pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Peruuta ajastin**.
  - Tallenna ajastin pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
  - Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, pyyhkäise vasemmalle ja valitse **Automaattinen uudelleenkäynnistys**.
  - Voit mukauttaa ajastinilmoitusta pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Värinä**.

## Laskurijastimen poistaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot > Muokkaa**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **Poista**.

## Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Käynnistä kierrosajanotto uudelleen painamalla -painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Pysäytä molemmat ajanotot painamalla -painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Nollaa molemmat ajanotot valitsemalla .
  - Tallenna sekuntikellon aika suoritukseksi pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
  - Ota käyttöön tai poista käytöstä kierrosten tallennus pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Kierros-painike**.

## Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

- 1 Paina -painiketta.  
**VIHJE:** vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 33](#)).
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää vyöhyke**.
- 3 Korosta alue pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 4 Valitse alue painamalla -painiketta.
- 5 Valitse aikavyöhyke.

## Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Paina -painiketta.  
**VIHJE:** vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 33](#)).
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Paina -painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisuluettelossa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
  - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
  - Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
  - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke**.
  - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

## Laskuritapahtuman lisääminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Laskurit > Lisää**.
- 3 Kirjoita nimi.
- 4 Valitse vuosi, kuukausi ja päivä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Koko päivä**.
  - Valitse **Tietty aika** ja anna aika.
- 6 Valitse kuvake.

## Laskuritapahtuman muokkaaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Laskurit**.
- 3 Valitse laskuritapahtuma.
- 4 Voit näyttää laskuritapahtuman vilkaisuluettelossa (valinnainen) pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
- 5 Pyyhkäise vasemmalle ja valitse **Muokkaa laskuria**.
- 6 Valitse muokattava vaihtoehto:
  - nimeä tapahtuma uudelleen valitsemalla **Nimi**
  - muuta päivämäärää valitsemalla **Päiväys**
  - muuta aikaa valitsemalla **Aika**
  - muuta tapahtuman tyyppi valitsemalla **Tyyppi**
  - lisää tapahtuman lyhennetty nimi valitsemalla **Lyhenne**
  - lisää tapahtumamuistutukset valitsemalla **Muistutukset**
  - toista tapahtuma vuosittain valitsemalla **Toista vuosittain**
  - poista tapahtuma valitsemalla **Poista laskuri**.

# Ilmoitus- ja hälytysasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset**.

**Älykkäät ilmoitukset:** mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 65*).

**Terveys ja hyvinvointi:** mukauttaa kellossa näkyviä terveys- ja hyvinvointihälytyksiä (*Terveys- ja hyvinvointihälytykset, sivu 58*).

**Raporttiasetukset:** ottaa käyttöön raportit ja mukauttaa niiden tietoja ja teemaa. Valitsemalla **Aamuraportti** voit luoda aamuraportin ja muokata sen päivittäisiä ilmoituksia (*Aamuraportin mukauttaminen, sivu 59*). Valitsemalla **Iltaraportti** voit määrittää iltaraportin ajoituksen. Valitsemalla **Valitse teema** voit mukauttaa raporttien taustan teemaa.

**Järjestelmähälytykset:** asettaa aika- (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 59*), ilmanpainemittari- tai puhelinyhteyshälytykset (*Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 60*).

**Ilmoituskeskus:** ottaa käyttöön ilmoituskeskuksen, jossa uudet ilmoitukset näkyvät (*Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 65*).

## Terveys- ja hyvinvointihälytykset

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

**Päivittäinen yhteenveto:** päivittäinen Body Battery yhteenveto näkyy muutamaa tuntia ennen uni aikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi (*Body Battery, sivu 33*).

**Stressihälytykset:** ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoosi.

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

**Poikkeavan sykkeen hälytykset:** ilmoittaa, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 58*).

**Liikuntakannustin:** kehottaa pysymään liikkeellä.

**Tavoitehälytykset:** ilmoittaa, kun saavutat päivittäisen askelten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen.

## Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

### HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita 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 -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnysarvo.

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

## Liikkumishälytys

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Voit mukauttaa liikkumishälytystä esimerkiksi siten, että kävely tai muunlainen liike kuittaa sen.

## Liikkumishälytysten mukauttaminen

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Hälytystyyppi**.
  - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeet**.
  - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

## Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Voit tarkastella vierittämällä raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 59](#)).

### Aamuraportin mukauttaminen

**HUOMAUTUS:** voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect tililläsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
  - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
  - Kirjoita ja lisää aamuraporttiin mukautettuja viestejä valitsemalla **Mukauta päivittäisiä viestejä > Muokkaa viestejä**.

## Iltaraportti

Kello näyttää iltaraportin ennen nukkumaanmenoaikaa. Vierittämällä voit tarkastella raporttia, joka sisältää mm. Body Battery tietosi, seuraavan päivän harjoituksen ja sään sekä univalmentajan suosituksen.

### Iltaraportin mukauttaminen

**HUOMAUTUS:** voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect tililläsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Iltaraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Ota iltaraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
  - Mukauta iltaraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
  - Määritä aika raportista unen alkuun valitsemalla **Ajasta raportti**.

## Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Aika**.
- 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**.

## Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön

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

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Puhelin**.

## Värinä -asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Värinä**.

**Järjestelmä:** ottaa kellon värinän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

**Värinähälytys:** määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille.

**Painikkeen painallus:** määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille ja painikepainalluksille.

## Näyttö- ja kirkkausasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus**.

**Kirkkaus:** määrittää näytön kirkkauden.

**Näyttö aina käytössä:** määrittää kellotaulun tiedot pysymään näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan ([Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 93](#)).

**Tekstikoko:** muuttaa tekstin kokoa näytössä.

**Punatila:** muuttaa näytön puna-, viher- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa, hämäränäkö toimii ja silmien väsyminen vähenee.

**Käynnistys hälytyksestä:** sytyttää näytön, kun saat ilmoituksen tai hälytyksen.

**Käynnistys eleellä:** ottaa näytön käyttöön, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.

**Aikakatkaisu:** määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

**Kosketuslukitus:** voit välttää turhat ruutukosketukset lukitsemalla näytön. Kun asetus on käytössä, kosketusnäyttö avataan pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

## Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 64](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 67](#)).

## Anturit ja lisälaitteet

vivoactive 6 kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

## Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+® tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 62*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25*). 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](http://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 toimintasäteen tietoja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Syke                  | Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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 vívoactive 6 kelloosi ladattua musiikkia ( <i>Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 86</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Valot                 | Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Tutka                 | Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkakameran takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 64</i> ).                                                                                                                                                                                          |
| Nopeus/<br>poljinnop. | Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan manuaalisesti ( <i>Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 101</i> ).<br>Voit kiinnittää nopeus- tai poljinnopeusantureita myös pyörätuoliin ja tarkastella tietoja suoritusten aikana. Kun anturi on kiinnitettynä, kello luo ja tallentaa suorituksen Garmin Connect tilillesi aina, kun työnnät pyörätuoliasi. |
| tempe                 | Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Aseta sykemittari paikalleen, asenna anturi tai herätä anturi painamalla painiketta.

**HUOMAUTUS:** katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

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

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

- 3 Paina -painiketta.

- 4 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Kellon anturit > 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 tietonäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25](#)).

## Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. vívoactive 6 kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat nähdä kaikki juoksuasentomittaukset, pariliitä vívoactive 6 kello HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| Metrimitta                             | Anturin tyyppi                     | Kuvaus                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Askeltiheys</b>                     | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).                                                                                                        |
| <b>Askeleen pituus</b>                 | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.                                                                                                                                                            |
| <b>Pystysuuntainen liikehdintä</b>     | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.                                                                                                    |
| <b>Pystysuhde</b>                      | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.                                                                  |
| <b>Maakosketuksen kesto</b>            | Kello tai yhteensopiva lisävaruste | Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunneina.<br><b>HUOMAUTUS:</b> maakosketusmittaukset eivät ole käytettävissä kävelyssä.                       |
| <b>Maakosketuksen keston tasapaino</b> | 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. |

## 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 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM 600 lisävarustetta, pariliitä se kelloon suojatulla Bluetooth yhteydellä avoimen yhteyden sijasta.  
Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

**HUOMAUTUS:** osa mittauksista ei näy kävelyssä.

## 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 [garmin.com/performance-data/running](https://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 102*). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset, sivu 28*).

Juoksun tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

### Juoksutehoasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta, valitse **Suoritukset**, valitse juoksusuoritus, paina -painiketta, valitse suorituksen asetukset ja valitse **Juoksuteho**.

**Tila:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin juoksutehotietojen tallennuksen.

**Huomioi tuuli:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen juoksutehon laskennassa.

Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

## 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 62).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Lisää kelloon **Valot** -säädin (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 39).
  - Lisää kelloon **Valot** -vilkaistu (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen*, sivu 33).
- 2 Valitse vaihtoehto **Valot** -säätimessä tai -vilkaistussa:
  - Katso kamera-asetukset valitsemalla  > .
  - Tallenna ajo valitsemalla .
  - Ota valokuva valitsemalla .
  - Tallenna leike valitsemalla .

## Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä vívoactive 6 kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella (*Puhelimen yhdistäminen*, sivu 64).

- Sovellusominaisuudet Garmin Connect sovelluksesta (*Garmin Connect*, sivu 68)
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Connect IQ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset*, sivu 68)
- Vilkaistut (*Vilkaisut*, sivu 30)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet*, sivu 36)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 82)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 65)

## Puhelimen yhdistäminen

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

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse kellon alkumäärittämisessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
  - Jos ohitit pariliitoksen aiemmin, paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Pariliitä puhelin**.
  - Jos haluat pariliittää uuden puhelimen, paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

## Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön

Voit määrittää, miltä pariliitetyn puhelimen ilmoitukset kuulostavat ja näyttävät kellossa normaalin käytön aikana.

**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa unen tai suoritusten aikaisia ilmoituksia Tarkennustilat-asetuksista ([Tarkennustilat, sivu 72](#)).

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Ilmoitukset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit ottaa puhelinilmoitukset käyttöön valitsemalla **Tila > Käytössä**.
- Voit ottaa käyttöön puhelujen ilmoitukset valitsemalla **Puhelut** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit ottaa käyttöön tekstiviestien ilmoitukset valitsemalla **Tekstiviestit** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit ottaa käyttöön puhelimen sovellusten ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit määrittää kunkin puhelinsovelluksen ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset > Yhdistetyt sovellukset** ja valitsemalla sovelluksen ja asetuksen.

**HUOMAUTUS:** voit hallita sovellusilmoituksia puhelimen asetuksista. Kun puhelin ja kello saavat ilmoituksen sovelluksesta, sovellus näkyy kellon **Yhdistetyt sovellukset** -luettelossa.

Android™ puhelimissa voit myös hallinnoida kellossa näkyviä sovellusilmoituksia Garmin Connect sovelluksella. Garmin Connect sovelluksessa voit valita **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset**.

- Voit piilottaa ilmoituksen tiedot siihen saakka, että teet jonkin toiminnon, valitsemalla **Yksityisyys** ja valitsemalla vaihtoehdon.
- Voit muuttaa ilmoitusten kestoa kellossa valitsemalla **Aikakatkaisu**.
- Voit lisätä allekirjoituksen kellosta lähettämiisi tekstiviestivastauksiin valitsemalla **Allekirjoitus**.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

## Ilmoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella puhelinilmoituksia useassa kellon valikkokohdassa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Näytä ilmoitusviikaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.  
**VIHJE:** vilkaisussa voit hylätä ilmoituksen pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Avaa ilmoitussovellus painamalla kellotaulussa  ja valitsemalla **Ilmoitukset**.
- Avaa ilmoitusten hallinta painamalla  pitkään ja valitsemalla **Ilmoitukset**.

2 Valitse ilmoitus.

3 Katso lisää vaihtoehtoja painamalla .

4 Ohita kaikki ilmoitukset vierittämällä ilmoitusten yläreunaan ja valitsemalla **Hylkää kaikki**.

## Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, vivoactive 6 kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .

**HUOMAUTUS:** jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- Hylkää puhelu valitsemalla .
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.

**HUOMAUTUS:** jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

## Vastaaminen tekstiviestiin

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen kelloon, voit lähettää vastauksen nopeasti valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect sovelluksessa.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Tähän saatetaan soveltaa operaattorin ja puhelimen palvelusopimuksen normaaleja tekstiviestirajoituksia ja -maksuja. Pyydä matkapuhelinoperaattorilta lisätietoja tekstiviestimaksuista ja -rajoituksista.

- 1 Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

## Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 39).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä vívoactive 6 kellossa.  
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

## Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

## GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

vívoactive 6 kello tallentaa GPS-sijainnin automaattisesti, jos pariliitetyn puhelimen yhteys katkeaa GPS-suorituksen aikana. Tällä toiminnolla voit paikantaa puhelimen, joka katoaa suorituksen aikana.

Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehoitteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse .
- 3 Navigoi sijaintiin kartassa.
- 4 Näytä sijaintiin osoittava kompassi pyyhkäisemällä ylöspäin (valinnainen).
- 5 Kun kello on puhelimen Bluetooth kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön.  
Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

## 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:** voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

**Harjoitukset ja harjoitusohjelmat:** voit etsiä ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect tililläsi.  
Kun kello käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään kelloon.

## 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 -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > 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.

## Garmin Share

### HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat tietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

Garmin Share toiminnolla voit jakaa tietojasi Bluetooth tekniikan kautta muiden yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Kun Garmin Share on käytössä ja yhteensopivia Garmin laitteita on riittävän lähellä, voit valita tallennettuja sijainteja, reittejä ja harjoituksia siirrettäväksi toiseen laitteeseen suoran, suojatun laitteiden välisen yhteyden kautta ilman puhelinta tai Wi-Fi yhteyttä.

## Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehoitettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

vivoactive 6 kello voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 68*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge® pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Garmin Share > Jaa**.
- 3 Valitse luokka ja yksi kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Jaa**.
  - Voit valita useita jaettavia kohteita valitsemalla **Lisää > Jaa**.
- 5 Odota, kun laite etsii yhteensopivia laitteita.
- 6 Valitse laite.
- 7 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse .
- 8 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 9 Voit jakaa samat kohteet eri käyttäjän kanssa (valinnainen) valitsemalla **Jaa uudelleen**.
- 10 Valitse **Valmis**.

## Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Garmin Share**.
- 3 Odota, kun laite etsii alueella olevat yhteensopivat laitteet.
- 4 Valitse .
- 5 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse .
- 6 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 7 Valitse **Valmis**.

## Garmin Share -asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Garmin Share**.

**Tila:** määrittää, että kello voi lähettää ja vastaanottaa kohteita Garmin Share kautta.

**Unohda laitteet:** poistaa kaikki laitteet, joiden kanssa kello on jakanut kohteita aiemmin.

## Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

Kellon voi yhdistää useaan Garmin puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

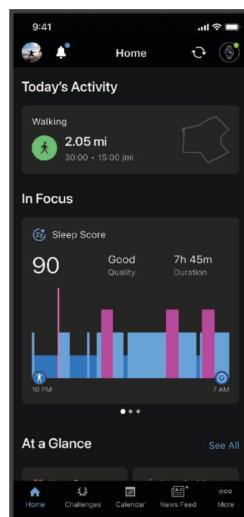
### Garmin Connect

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](https://garmin.com/connectapp)) tai osoitteessa [connect.garmin.com](https://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 suunnitteleminen:** 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+ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI):** saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi, kuten ravitsemuksestasi.

**LiveTrack+:** voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

**Seuraa: Garmin Trails:** käytä polkuja ja reittejä, joita Garmin tietokannat ja muut Garmin käyttäjät suosittelevat, sekä mm. kuvia, luokituksia ja matkaraportteja.

**Seuraa sisäsuorituksia:** voit tarkastella sisäsuorituksiasi ja harjoitustietojasi reaaliaikaisesti, jotta voit säätää tehoasi suorituksen aikana.

**Harjoitusopastus:** saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin valmentajan harjoitusohjelmissa.

**Tehokoontinäyttö:** mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä voit tarkastella harjoittelutietojasi, kuten ravitsemusmittauksiasi, haluamallasi tavalla.

**Yhteiskäyttöominaisuudet:** saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

## Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 64*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Kello synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

## 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 yhdistäminen, sivu 64*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 69*).

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

## 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 sovelluksessa ••• > **Asetukset**.

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

**HUOMAUTUS:** Garmin laitteita, joissa ei ole harjoittelun tila -ominaisuutta, ei voi määrittää Ensisijainen harjoittelulaite, mutta niillä voi silti tallentaa harjoittelutietoja.

**Ensisijainen puettava laite:** määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

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

## Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin laitteista vívoactive 6 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa vívoactive 6 kellossasi.

Synkronoi vívoactive 6 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

**VIHJE:** voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila](#), sivu 69).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmitaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät vívoactive 6 kellossasi.

## 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 84). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## 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.

## Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 39).

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

## Connect IQ -ominaisuudet

Voit lisätä kelloon esimerkiksi Connect IQ sovelluksia, vilkaisuja, musiikkipalveluja ja kellotauluja sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**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 anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

**Musiikki:** lisää kelloon musiikkipalveluja.

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä vívoactive 6 kello puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen*, sivu 64).

- 1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse kello tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Garmin Messenger sovellus

### VAROITUS

inReach® ominaisuudet Garmin Messenger sovelluksessa, kuten SOS, jäljitys ja inReach™-sää, ovat käytettävissä ainoastaan yhdistetyn inReach satelliittiviestintälaitteen ja aktiivisen satelliittitilauksen yhteydessä. Testaa sovellus aina ulkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

### HUOMIO

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

### HUOMAUTUS

Sovellus toimii sekä Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta) että Iridium® satelliittiverkossa. Jos käytät mobiilidataa, pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Jos verkko ei ole käytettävissä alueella, jolla olet, sinulla on oltava aktiivinen satelliittitilaus inReach satelliittiviestintälaitteellesi, jotta voit käyttää Iridium satelliittiverkkoa.

Sovelluksella voit viestitellä muiden Garmin Messenger sovelluksen käyttäjien kanssa, esimerkiksi läheistesi kanssa, ilman Garmin laitteita. Kuka tahansa voit ladata sovelluksen ja yhdistää puhelimensa, minkä jälkeen hän voi olla yhteydessä muihin sovelluksen käyttäjiin Internetin kautta (kirjautumista ei tarvita). Lisäksi sovelluksen käyttäjät voivat luoda ryhmäviestiketjuja muiden tekstiviestipuhelinnumeroiden kanssa. Uudet, ryhmäviestiin lisätyt jäsenet voivat ladata sovelluksen nähdäkseen, mitä muut sanovat.

Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja tai lisämaksuja satelliittitilaukseesi. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä Iridium satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia vívoactive 6 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyyssejä. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä voit tarkastella viheriön muototietoja puhelimesi.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

# Tarkennustilat

Tarkennustilat säätävät kellon asetuksia ja toimintaa eri tilanteisiin, kuten nukkumiseen ja suorituksiin. Kun muutat asetuksia tarkennustila käytössä, asetukset päivittyvät ainoastaan kyseisessä tarkennustilassa.

## Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat**.

3 Valitse tarkennustila.

4 Valitse vaihtoehto:

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa tarkennustiloissa.

- Voit ottaa tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Voit vaihtaa kellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
- Valitsemalla **Satelliitit** voit määrittää kaikissa suorituksissa käytettävät GNSS-satelliittijärjestelmät.  
**VIHJE:** voit mukauttaa yksittäisten suoritusten **Satelliitit**-asetusta ([Suoritusasetukset, sivu 26](#)).
- Valitsemalla **Äänihälytykset** voit ottaa käyttöön äänihälytykset suoritusten aikana.
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ilmoitukset ja hälytykset** -osassa voit määrittää puhelinilmoitukset, terveys- ja hyvinvointihälytykset tai järjestelmähälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 58](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Näyttö ja kirkkaus** -osassa voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 60](#)).
- Voit lisätä mukautuksia valitsemalla **Lisää**.
- Voit poistaa tarkennustilan valitsemalla **Poista tarkenn..**
- Voit palauttaa oletusasetukset valitsemalla **Oletukset**.

## Mukautetun tarkennustilan luominen

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat > Lisää**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Vakio** voit luoda mukautetun tarkennustilan, jota voi käyttää milloin tahansa.
- Valitsemalla **Toiminto** voit määrittää tarkennustilan tietyille suoritukselle.

4 Kirjoita tarkennustilan nimi ja valitse .

5 Valitse kuvake ja väri.

6 Valitse uusi mukautettu tarkennustila.

7 Valitse vaihtoehto:

**HUOMAUTUS:** kaikki asetukset eivät ole käytettävissä sekä Vakio- että Toiminto-tarkennustilassa.

- Voit ottaa mukautetun tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Valitse **Käynnistyy automaattisesti** ja valitse, mikä suoritus käynnistää mukautetun suorituksen tarkennustilan.
- Voit muokata mukautetun tarkennustilan nimeä valitsemalla **Nimi**.
- Voit muokata mukautetun tarkennustilan kuvaketta ja väriä valitsemalla **Kuvake**.
- Valitsemalla **Lisää > Ilmoitukset ja hälytykset** voit määrittää puhelimen ja kellon ilmoitukset ja hälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 58](#)).
- Valitsemalla **Lisää > Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 60](#)).

8 Valitse **Valmis**.

# Terveys- ja hyvinvointiasetukset

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

**Rannesyke:** mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset](#), sivu 74).

**Pulssioksimetri:** asettaa pulssioksimetrin tilan ([Pulssioksimetrin tilan asettaminen](#), sivu 76).

**Move IQ:** ottaa käyttöön Move IQ tapahtumat. 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 suoritusten aloitus:** kello voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että kävelet tai juokset. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

## Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa ([Vilkaisujen tarkasteleminen](#), sivu 32).

Lisäksi kello tukee sykevoimia. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevyön tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevyön tietoja.

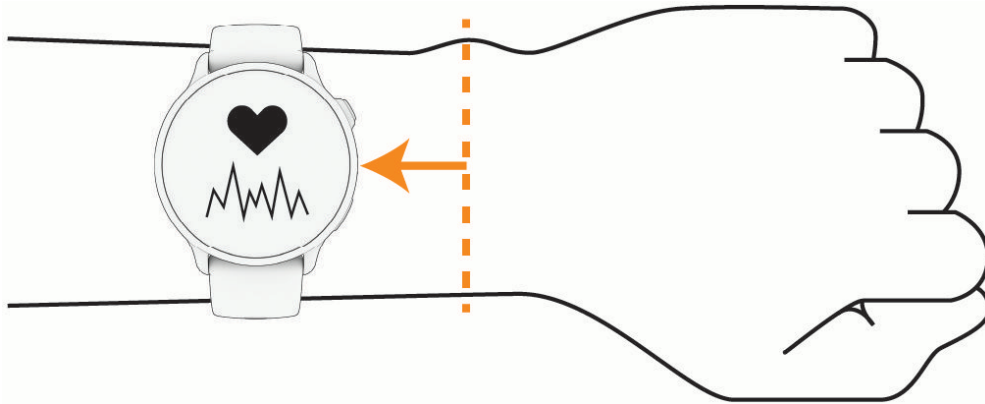
## Kellon käyttäminen

### HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, 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. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://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 74.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä](#), sivu 76.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## 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.
- 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.

## Rannesykemittarin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke**.

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

**HUOMAUTUS:** rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrianturin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

**Lähteen vaihto:** valitsee parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/dynamicsourceswitching/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Lähetä syke:** lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 74*).

## 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 (*Suoritusasetukset, sivu 26*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

### 1 Valitse vaihtoehto:

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

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 39*).

### 2 Paina -painiketta.

Kello alkaa lähettää syketietojasi.

### 3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

### 4 Lopeta syketietojen lähetys painamalla -painiketta.

## Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) ääreisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 76*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 76*). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiotasi ja korkeuttasi. 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](https://garmin.com/ataccuracy).



|   |                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Korkeusskaala.                                                                  |
| 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 tarkastelemalla pulssioksimetrivilkaisua. Vilkaistu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

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

1 Kun istut tai olet toimettomana, pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.

2 Vieritä pulssioksimetrivilkaisuun

3 Valitse pulssioksimetrivilkaisu.

Kello aloittaa pulssioksimetrin lukemisen.

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 toimettomana useita minuutteja. Kun kello lukee veren happisaturaatiota, saat parhaan tuloksen pitämällä sydämen korkeudella kättä, jossa käytät kelloa.

5 Vierittämällä alaspäin näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

## Pulssioksimetrin asettaminen

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Pulssioksimetri**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimettomana, valitse **Koko päivä**.

**HUOMAUTUS:** Koko päivä tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.

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

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Tarvittaessa**.

## Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä

Jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä 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.

## Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi.

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

## 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

vivoactive 6 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

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

## 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. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella ([Vilkaisut, sivu 30](#)). 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 39](#)).

## Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 69](#)). Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi. vivoactive 6 kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi ([Vilkaisut, sivu 30](#)).

## Navigointi

Kellon GPS-navigointitoimintojen avulla voit tallentaa sijainteja, navigoida sijainteihin ja etsiä reitin kotiin.

## Sijaintien tallentaminen

### Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Tallenna sijainti**.

**HUOMAUTUS:** tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 39](#)).

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

### Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

**VIHJE:** voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 36](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 4 Valitse tallennettu sijainti.
- 5 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

## Sijainnin poistaminen

- 1 Paina .
- 2 Valitse GPS-ominaisuutta käyttävät suoritus, esimerkiksi **Juoksu**.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi** > **Tallennetut sijainnit**.
- 4 Valitse tallennettu sijainti.
- 5 Valitse **Poista**.

## Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella

### HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi sijaintitietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijaintitietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos reittejä tukeva Garmin laitteesi on yhteydessä iPhone® laitteeseen Bluetooth tekniikalla.

Voit jakaa sijaintitietoja ja muita tietoja Apple® Kartoista yhteensopivaan Garmin laitteeseesi.

- 1 Valitse sijainti Apple Kartoissa.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse tarvittaessa Garmin Connect sovelluksessa Garmin laite.  
Garmin Connect sovelluksessa näkyy ilmoitus, että sijainti on nyt käytettävissä laitteessasi ([GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista, sivu 78](#)).

## GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple Kartoista kelloosi ja navigoida siihen ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 78](#)).

- 1 Kun sijainti-ilmoitus näkyy kellossasi, valitse .
- Kello näyttää sijainnin tiedot.
- VIHJE:** sijainti tallentuu Tallennettu-sovellukseen.

- 2 Valitse **Mene** ja valitse suoritus.
- 3 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

## Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana

Tämä ominaisuus on tarkoitettu GPS-suorituksiin. Jos GPS ei ole käytössä suorituksessa, voit tarkastella sijaintia myöhemmin.

**VIHJE:** sijainti tallentuu Tallennettu-sovellukseen.

Kellolla voi vastaanottaa jaettuja sijainteja GPS-suorituksen aikana ja navigoida niihin ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 78](#)).

- 1 Jos näet ilmoituksen jaetusta sijainnista GPS-suorituksen aikana, navigoi jaettuun sijaintiin valitsemalla .
- 2 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

## Navigoiminen määränpään

Laitteen avulla voit navigoida aiempaan määränpään tai tallennettuun sijaintiin.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.
  - Valitse **Aiemmat suoritukset**, valitse suoritus ja valitse **Mene**.
  - Valitse **Tallennetut sijainnit**, valitse sijainti ja valitse **Mene**.**VIHJE:** voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 36](#)).
- 5 Aloita navigointi painamalla .

## Navigoiminen takaisin alkuun

Ennen kuin voit navigoida takaisin alkuun, sinun on etsittävä satelliitteja, käynnistettävä ajanotto ja aloitettava suoritus.

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa suorituksen vaiheessa. Jos esimerkiksi juokset itsellesi vieraassa kaupungissa etkä ole varma, miten pääset takaisin polun päähän tai hotelliin, voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen. Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina .
- 2 Valitse GPS-ominaisuutta käyttävät suoritus, esimerkiksi **Juoksu**.
- 3 Pyyhkäise suorituksen aikana oikealle.
- 4 Valitse **Navigoi > Palaa alkuun**.
- 5 Valitse **TracBack** tai **Linnuntietä**.  
Navigointinäyttö avautuu.
- 6 Liiku eteenpäin.  
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.  
**VIHJE:** voit tarkentaa navigointia suuntaamalla kellon navigointisuuntaan.

## Navigoinnin lopettaminen

- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja jatkaa suoritusta, pyyhkäise oikealle missä tahansa tietonäytössä, valitse ensimmäinen vaihtoehto, paina  -painiketta ja valitse **Lopeta navigointi** tai **Lopeta reitti**.  
Suorituksen ajanoton tallennus jatkuu.
- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja tallentaa suorituksen, paina  -painiketta ja valitse **Tallenna**.

## 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.

## Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 68).

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

**HUOMAUTUS:** voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen](#), sivu 80).

## Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 79](#)).

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

## Reitin seuraaminen laitteella

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi** > **Reitit**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Paina .
- 6 Valitse **Tee harjoitus** tai **Harjoitus käänteisesti**.
- 7 Aloita navigointi painamalla .

## Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

Voit tarkastella tai muokata reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi** > **Reitit**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Paina .
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
  - Voit luoda mukautetun tahtialueen valitsemalla **PacePro** ([PacePro™ harjoittelu, sivu 44](#)).
  - 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 poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

## 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 90](#)).

## Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Näytä ja avaa kompassivilkaisu vierittämällä kellotaulussa.
  - Paina -painiketta pitkään ja avaa kompassin hallinta.
- 2 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 3 Valitse **Lukitse kulkusuunta**.
- 4 Osoita kellon yläreuna kulkusuuntaasi ja paina -painiketta.  
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

# Kartta

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

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 81](#))
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset, sivu 81](#))

## Karttatietonäytön lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi GPS-suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

## Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.  
**HUOMAUTUS:** suorituksen karttatietonäyttö tarvitsee ehkä lisätä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25](#)).
- 2 Pyyhkäise oikealle.
- 3 Valitse **Karttasäätimet**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen painamalla -painiketta.
  - Voit lopettaa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

## Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttatietonäytöissä.

Paina  ja valitse **Asetukset > Kartta ja navigointi**.

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

**Käyttäjän sijainnit:** näyttää tai piilottaa käyttäjän sijainnit kartassa.

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

# Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

## ⚠ HUOMIO

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

Tapahtumantunnistus ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolillassa.

## HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, vívoactive 6 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

✳ **Tapahtumantunnistus:** kun vívoactive 6 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

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

## 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.

## Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 82](#)).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön vívoactive 6 laitteessa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 69](#)).

## 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 82). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

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

**HUOMAUTUS:** tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun vivoactive 6 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.

## Avun pyytäminen

### ⚠ HUOMIO

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

### HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 82). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

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

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

## Musiikki

**HUOMAUTUS:** vivoactive 6 kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

vivoactive 6 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.

## Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

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

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 71](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellon säädinvalikosta **Musiikki**.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.

**HUOMAUTUS:** jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina -painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Musiikki > 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 67](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 3 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 4 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.

- 5 Paina tarvittaessa -painiketta, kunnes näet kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

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

## Oman äänisisällön lataaminen

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

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta vívoactive 6 kelloon. Lisätietoja on osoitteessa [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 vívoactive 6 luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

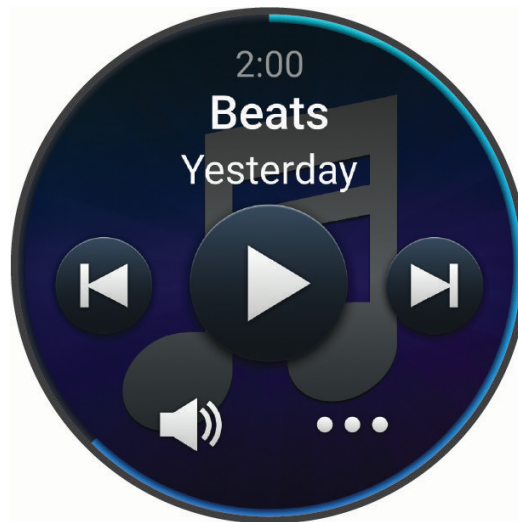
## Musiikin kuunteleminen

Ensimmäisellä kerralla, kun kuuntelet musiikkia, valintasi tallennetaan oletukseksi. Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, paina kellotaulussa -painiketta ja vaihda valintasi valitsemalla **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.

- 1 Avaa musiikin hallinta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 84*).
  - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Puhelin**.
  - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**, valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja valitsemalla soittolistan (*Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta, sivu 84*).
- 3 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 86*).
- 4 Valitse .

## Musiikin toiston säätimet

**HUOMAUTUS:** suorituksen aikana voit näyttää musiikin toistosäätimet pyyhkäisemällä vasemmalle. Musiikin toiston säädinten ulkoasu voi vaihdella valitun musiikkilähteen mukaan.



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ...                                                                                 | Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.                                                                                                                                                                       |
|  | Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.                                                                                                                                                                                             |
|  | Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.                                                                                                                                                                    |
|  | Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon.<br>Voit siirtyä nykyisessä äänitiedostossa eteenpäin painamalla tätä pitkään.                                                                                  |
|  | Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta.<br>Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon.<br>Voit siirtyä nykyisessä äänitiedostossa taaksepäin painamalla tätä pitkään. |
|  | Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.                                                                                                                                                                                  |
|  | Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.                                                                                                                                                                                  |

## Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella vívoactive 6 kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

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

## Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

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

## Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

### Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää henkilötietojasi, kuten pituuttasi, painoasi ja harjoitusalueitasi. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

### Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

**Profiili ja yksityisyys:** voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

**Käyttäjäasetukset:** sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittäyksessä ilmoittamaasi sukupuolta.

### Pyörätuolitila

Pyörätuolitila päivittää vilkaisusi, sovelluksesi ja käytettävissäsi olevat suoritukset. Pyörätuolitilassa on esimerkiksi juoksu- ja pyöräilysuoritusten sijasta työntö- ja käsipyöräilysuoritukset sisällä ja ulkona, kuten Työntö - juoksunopeus ja Työntö - kävelynopeus. Kun pyörätuolitila on käytössä, vívoactive 6 kello seuraa liikkeitäsi työntöinä askelten sijasta. Myös kuvakkeet päivittyvät pyörätuolin käyttäjää varten. Kello ei päivitä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota pyörätuolitilassa. Myös tapahtumantunnistus on poissa käytöstä.

Kun otat pyörätuolitilan käyttöön kellossa ensimmäisen kerran, voit määrittää aktiivisuustasosi oikean algoritmin mukaiseksi valitsemalla harjoittelutiheytesi. Kun pyörätuolitila on käytössä, voit pariliittää poljinanturin, jotta saat matka- ja nopeustiedot suorituksista, kuten käsipyöräilystä. Sisäsuorituksissa saat kehoitteen pariliittää nopeusanturin nopeustietoja varten, mutta suorituksen voi tallentaa myös ilman nopeusanturia. Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

Voit ottaa pyörätuolitilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä käyttäjäprofiilisi asetuksissa ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 86](#)).

Lisätietoja pyörätuolin fysiologiasta on osoitteessa [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/](https://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/).

## Kuntoiän tarkasteleminen

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

**HUOMAUTUS:** saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 86).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

## 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.

### Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 88-osion taulukosta.

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

### 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 -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
- 4 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.  
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 5 Valitse **Alueet > Perusta**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
  - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
  - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 9 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

## Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 86](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- 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 tiliäsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet**.
- 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.
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

## Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti.

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

# Virranhallinnan asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Virranhallinta**.

**Akunsäästö:** pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 89](#)).

**Akun prosentti:** näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

**Akkuarvio:** näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

**Akku vähissä -hälytys:** ilmoittaa, kun akun virta on vähissä.

## Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 39](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 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 pariliitettyn puheluimeen.
  - Valitsemalla **Wi-Fi** voit katkaista yhteyden Wi-Fi verkkoon.
  - Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
  - Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa pulssioksimetrian turin käytöstä.
  - Valitsemalla näytön **Näyttö aina käytössä** -asetuksen voit sammuttaa näytön, kun et käytä sitä.
  - Voit vähentää näytön kirkkautta valitsemalla **Kirkkaus**.Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 5 Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

## Järjestelmäasetukset

Paina kellotaulussa  ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

**Oikotiet:** määrittää pikavalintoja painikkeisiin ([Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 90](#)).

**Salasana:** määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi ([Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 90](#)).

**Älä häiritse:** ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.

**Kompassi:** kalibroi sisäisen kompassin ja mukauttaa asetuksia ([Kompassi, sivu 80](#)).

**Aika:** muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset, sivu 91](#)).

**Kieli:** määrittää kellon näyttökielen.

**Ääni:** määrittää kellon äänen murteen ja tyylin.

**Lisäasetukset:** avaa järjestelmän lisäasetukset, joista määritetään mittayksiköt, tiedontallennustila ja USB-tila ([Järjestelmän lisäasetukset, sivu 92](#)).

**Nollaa:** määrittää kellon tietojen varmuuskopiointin ja nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 92](#)).

**Ohjelmistopäivitys:** asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset ja mahdollistaa päivitysten tarkistamisen manuaalisesti ([Tuotepäivitykset, sivu 95](#)).

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

## Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Oikotiet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

## Kellon pääsykoodin asettaminen

### HUOMAUTUS

Jos annat pääsykoodin väärin kolme kertaa, kello lukittuu tilapäisesti. Viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen kello lukittuu, kunnes nollaat pääsykoodin Garmin Connect sovelluksessa. Jos et ole pariliittänyt kelloa puhelimeen, kello poistaa tietosi ja palauttaa oletusasetukset viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen.

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen ([Garmin Pay](#), sivu 5).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Aseta salasana**.
- 3 Anna nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

## Kellon pääsykoodin vaihtaminen

Sinun on tiedettävä kellon nykyinen pääsykoodi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Vaihda salasana**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.
- 4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

## 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 90).

### Kompassin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kompassi**.

**Kalibroi:** kalibroi kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti](#), sivu 91).

**Näyttö:** asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

**Pohjoisen viite:** asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Pohjoisen viitteen määrittäminen](#), sivu 91).

**Magneettinen vaihtelu:** määrittää pohjoisen viitteen magneettisen vaihtelun.

**Tila:** asettaa kompassin käyttämään sekä GPS:n että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen). vain GPS:n tietoja tai magnetometriä.

## 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.

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kompassi > Kalibroi**.
- 3 Tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

### Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kompassi > Pohjoisen viite**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
  - Jos haluat asettaa suunnaksi magneettisen pohjoisen ilman deklinaatiota, valitse **Magneettinen**.
  - Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
  - Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä > Magneettinen vaihtelu**, antamalla erantoarvon ja valitsemalla **Valmis**.

## Aika-asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > 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:** asettaa ajan, jos Aseta aika-asetus on Manuaalinen.

**Aikasynkronointi:** synkronoi ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja päivittää kesäaikaan ([Ajan synkronointi, sivu 91](#)).

### Ajan synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect sovelluksen, kello tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.
- 3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 97](#)).  
**VIHJE:** voit vaihtaa lähdettä pyyhkäisemällä ylöspäin.

## Järjestelmän lisäasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset**.

**Muoto:** määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 92](#)).

**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.

## Mittayksikön vaihtaminen

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Muoto > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

## Tiedontallennusasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Tiedon tallennus**.

**Taajuus:** määrittää, miten usein kello tallentaa suoritustietoja. **Älykäs**-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. **Joka sekunti** -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan. Se tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu. Harjoitustietueesta tulee pienekö, joten laitteen muistiin mahtuu enemmän toimintoja.

**Kirjaa SV:** sallii kellon tallentaa sykevaihteluasi suorituksen aikana ([Sykevaihtelun tila, sivu 51](#)).

## Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian 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 kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

**HUOMAUTUS:** jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, tämä asetus poistaa lompakon kellostasi. Jos olet tallentanut musiikkia kelloon, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

- Voit poistaa kaikki väliaikaistiedostot kellosta valitsemalla **Poista väliaikaiset tiedostot**.

## Laitteen tietojen näyttäminen

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

- 1 Paina -painiketta.
- 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 -painiketta.
- 2 Valitse asetusvalikosta **Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Tietoja**.

## Laitteen tiedot

### Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn (*Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 96*).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. vívoactive 6 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 60*). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

### Kellon lataaminen

#### VAROITUS

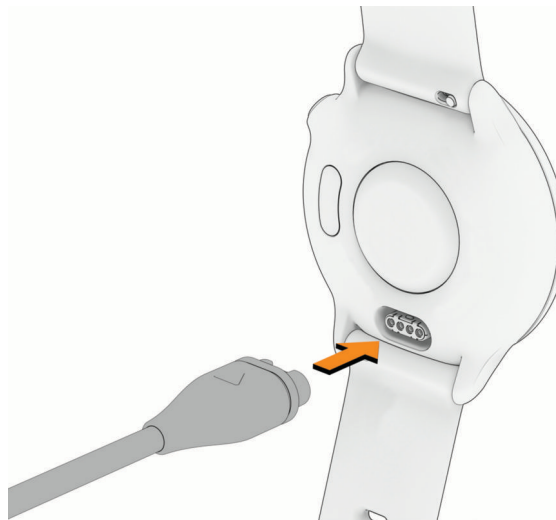
Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

#### HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 94*).

Kellon mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Liitä kaapeli (pää ) kellon latausporttiin.



- 2 Irrota kello, kun akku on täynnä.

## Tekniset tiedot

|                                           |                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| Akun tyyppi                               | Ladattava sisäinen litiumioniakku     |
| Vesitiiviys                               | 5 ATM <sup>1</sup>                    |
| Käyttö- ja varastointilämpötila           | From -20° to 60°C (from -4° to 140°F) |
| USB-latauksen lämpötilat                  | From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)   |
| Langattomat taajuudet ja lähetysteho (EU) | 2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum           |
| EU:n SAR-arvot                            | 1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb       |

## Akkutiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit.

| Tila                                             | Akunkesto          |
|--------------------------------------------------|--------------------|
| Älykellotila                                     | Enintään 11 päivää |
| Kellon akunsäästötila                            | Enintään 21 päivää |
| Vain GPS -tila                                   | Enintään 21 tuntia |
| Kaikki satelliittijärjestelmät -tila             | Enintään 17 tuntia |
| Kaikki satelliittijärjestelmät ja musiikki -tila | Enintään 8 tuntia  |

## Laitteen huoltaminen

### HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

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.

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

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

## Kellon puhdistaminen

### ⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

### HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

**VIHJE:** lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

**1** Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.

**2** Anna kellon kuivua kokonaan.

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](https://www.garmin.com/waterrating).

## Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää kelloon.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko kellon toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

## Vianmääritys

### Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth tekniikan avulla tai kun se on liitetty Wi-Fi verkkoon. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 89). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

### Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta [support.garmin.com](https://support.garmin.com) saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Laite ei ole lääkintälaitte.

### Laitteen kieli on väärä

Voit vaihtaa kellon kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse .
- 4 Vieritä luettelon kuudenteen kohtaan.
- 5 Valitse kieli.

## Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoja näillä vinkeillä.

- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 36](#)).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 60](#)).
- Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisuaika ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 60](#)).
- Vähennä näytön kirkkautta ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 60](#)).
- Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa ([Satelliittiasetukset, sivu 29](#)).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Säätimet, sivu 36](#)).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa ([Suorituksen lopettaminen, sivu 9](#)).
- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää ([Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 65](#)).
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat ([Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 76](#)).

## Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, voit kokeilla käynnistää sen uudelleen seuraavasti.

- Paina , kunnes kello sammuu, ja käynnistä kello painamalla  pitkään.
- Liitä kello USB-C® latausporttiin vähintään 30 sekunniksi, irrota kaapeli ja liitä kaapeli uudelleen.

## Tukeeko puhelin kelloa?

vivoactive 6 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa [garmin.com/ble](https://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 puhelimesa.
- 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 puhelimesa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimesasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Valitse  > **Asetukset > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

## Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Kellon anturit > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Etsi kaikki**.
  - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 25](#)).

## Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

Jos Bluetooth kuulokkeet on yhdistetty puhelimeen aiemmin, ne yhdistyvät ehkä automaattisesti puhelimeen eivätkä kelloon. Kokeile seuraavia vinkkejä.

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.  
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 86](#)).

## Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät vivoactive 6 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 vivoactive 6 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.

## Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee , ja sinulla on muutama sekunti aikaa hylätä viimeisin kierros tai lajinvaihto. Kierroksen voi kumota suorituksissa, jotka tukevat manuaalisia kierroksia, manuaalisia lajinvaihtoja ja automaattisia lajinvaihtoja. Kierrosta ei voi kumota suorituksissa, joissa kierros, juoksu, lepo tai tauko alkaa automaattisesti, kuten kuntosalisuorituksissa, allasuinnissa ja harjoituksissa.

## Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

**VIHJE:** lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.  
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.  
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

## GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin tilillesi:
  - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
  - Yhdistä laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
  - Yhdistä laite Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

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

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

## Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

## Suorituksen 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.

## Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina -painiketta kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse .

## Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## 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 70](#)).
  - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 69](#)).
- 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.

## Liite

## Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

**HUOMAUTUS:** maksimaalinen hapenottokyky ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolillassa.

| 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkänäytössä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Voit mukauttaa ensisijaista mittausta. 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, pystysuuntainen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi, askelnopeuden menetys 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 pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa . Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

| Värialue                                                                                     | Prosenttipiste alueella | Askeltiheyden alue  | Maakosketuksen keston alue | Askelnopeuden menetyksen asteikko |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------------------------|
|  Violetti   | > 95                    | > 185 askelta/min   | < 218 ms                   | < 8,2 cm/s                        |
|  Sininen    | 70–95                   | 174–185 askelta/min | 218–248 ms                 | 8,2–12,1 cm/s                     |
|  Vihreä    | 30–69                   | 163–173 askelta/min | 249–277 ms                 | 12,2–19,7 cm/s                    |
|  Oranssi  | 5–29                    | 151–162 askelta/min | 278–308 ms                 | 19,8–25,9 cm/s                    |
|  Punainen | < 5                     | < 151 askelta/min   | > 308 ms                   | > 25,9 cm/s                       |

## 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 juoksupata 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 mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksupataasi.

## Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

| Värialue                                                                                     | Prosenttipiste alueella | Pystysuuntaisen liikehinnän alue (rintakehä) | Pystysuuntaisen liikehinnän 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 %              |

## Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä 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.

# Tietokentät

Joidenkin tietokenttien tietojen näyttämiseen tarvitaan langattomia lisävarusteita.

**% sykereservistä:** sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

**Aika alueella:** kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

**Aika liikkeellä:** nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

**Aika pysähdyksissä:** nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

**Ajastin:** nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

**Ajastin:** suorituksen ajanoton nykyinen aika.

**Aktiiviset kalorit:** suorituksen aikana kulutetut kalorit.

**Aktiivisuus aika:** aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.

**Akun tunnit:** jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.

**Akun varaus:** akun jäljellä oleva virta.

**Alin / 24 h:** viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

**Altaanvälit:** nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

**Arvioitu loppuaika:** nykyisen suorituksen arvioitu loppuaika.

**Asennon aika:** nykyisen asennon sekuntikellon aika.

**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.

**Askelnopeuden menetys:** askelnopeuden menetys senttimetreinä sekunnissa juoksun aikana.

**Askelnopeuden menetys kierroksella:** askelnopeuden keskimenetys nykyisellä kierroksella.

**Askelnopeuden menetyso prosentti:** askelnopeuden menetys suhteessa nopeuteen juoksun aikana.

**Askelnopeuden menetyso prosentti kierroksella:** askelnopeuden keskimääräinen menetys suhteessa nopeuteen nykyisellä kierroksella.

**Askeltiheys:** juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

**Auringonl.**: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

**Auringonn.**: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

**Body Battery:** pelaaminen. Loppupäiväksi jäljellä oleva energiavarastosi.

**eBIKE-AKKU:** sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.

**eBike-kantama:** arvioitu matka, jonka voit kulkea nykyisten sähköpyöräasetustesi ja jäljellä olevan akun virran mukaan.

**Etäisyys:** nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

**GPS:** GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

**GPS-suunta:** GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

**Harjoitusvaikutusmittari:** nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.

**Hengitystahti:** hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

**Interv. keskim. %max.:** nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

**Interv. keskim. %SYV:** nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Intervallin aika:** nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

**Intervallin altaanvälit:** nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

**Intervallin keskisyke:** nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

**Intervallin maksimi-% max.:** nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

**Intervallin maksimi-% SYV:** 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 vetotahti/altaanväli:** yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

**Intervallin vetotyyppi:** intervallin nykyinen vetotyyppi.

**Intervallit:** nykyisen suorituksen aikana tehtyjen intervallien määrä.

**Kaikkiaan edellä/jäljessä:** kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistä tai -nopeudesta.

**Kalorit:** kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

**Kalorit yhteensä:** päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

**Kellonaika:** kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

**Keskim. SY % maksimista:** nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**Keskimääräinen %SYR:** nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Keskimääräinen asennon aika:** nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.

**Keskimääräinen kierrosaika:** nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

**Keskimääräinen liikkeen aika:** nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.

**Keskimääräinen poljinnopeus:** pyöräily. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

**Keskimääräinen poljinnopeus:** juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

**Keskimääräinen Swolf:** nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 12*).

**Keskimääräinen syke:** nykyisen suorituksen keskisyke.

**Keskimääräinen vetomatka:** nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

**Keskimääräinen vetotahti:** keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

**Keskimääräiset vedot/altaanväli:** yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

**Keskinopeus:** nykyisen suorituksen keskinopeus.

**Keskinopeus:** nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.

**Keskipystysuhde:** pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.

**Keskitahti:** nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

**Keskitason minuutit:** keskitason tehominuuttien määrä.

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

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

**Kierroksen % SYR:** nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Kierroksen askeleen pituus:** askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

**Kierroksen askeleet:** nykyisen kierroksen askelmäärä.

**Kierroksen askeltiheys:** pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

**Kierroksen askeltiheys:** juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

**Kierroksen matka:** nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

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

**Kierroksen SWOLF:** nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

**Kierroksen SY % maksimista:** nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**Kierroksen syke:** nykyisen kierroksen keskisyke.

**Kierroksen teho:** nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.

**Kierroksen työnnöt:** pyörätuolin työntöjen määrä nykyisellä kierroksella.

**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.

**Kierroksia:** suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.

**Kierrosaika:** nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

**Kierrosnopeus:** nykyisen kierroksen keskinopeus.

**Kierrostahti:** nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

**KIERROSTAHTI / 500 M:** nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

**Kokonaiskeskinopeus:** nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

**Kompassimittari:** kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

**Kompassisuunta:** kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

**KSK.T. / 500 M:** nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

**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.

**Kuormitus:** nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.

**Lämpötila:** ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Laite on liitettävä tempe anturiin, jotta nämä tiedot näkyvät.

**Lepoajanotto:** nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

**Liikkeen %SYR:** nykyisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**LIIKKEEN AIKA:** nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.

**Liikkeen matka:** nykyisen liikkeen kuljettu matka.

**Liikkeen nopeus:** nykyisen liikkeen keskinopeus.

**Liikkeen SY:** nykyisen liikkeen keskisyke.

**Liikkeen SY % maksimista:** nykyisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.

**Liikkeen tahti:** nykyisen liikkeen keskitahti.

**LIIKKEET:** nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärä.

**Maak. kesto -mittari:** värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.

**Maakosketuksen keskikesto:** nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

**Maakosketuksen kesto:** millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.

**Maksiminopeus:** nykyisen suorituksen huippunopeus.

**Minuutit yhteensä:** tehominuuttien kokonaismäärä.

**Nopeus:** nykyinen kulkunopeus.

**Nopeuskaavio:** kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

**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.

**Pääsivu:** pelaaminen. Ensisijainen harjoitustietonäyttö.

**PacePro-mittari:** juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.

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

**Pystys. liikehd. kesk.:** nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

**Pystys. liikehd. mittari:** värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.

**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.

**Seuraavan osan matka:** juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.

**Seuraavan osan tavoitetahti:** juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.

**Stressi:** nykyinen stressitasosi.

**Suuren tehon minuutit:** tehokkaiden tehominuuttien määrä.

**SY (% maksimista):** prosenttiosuus maksimisykkeestä.

**Syke:** syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

**Sykealue:** nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikä).

**Sykealuesuhde:** värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.

**Sykekaavio:** kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.

**Sykemittari:** värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.

**Tahti:** nykyinen tahti.

**Tahti / 500 m:** nykyinen soututahti 500 metrillä.

**Tahtikaavio:** kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.

**Tehoalue:** nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

**Tehokaavio:** kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.

**TEHOMITTARI:** värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.

**Teho pelissä:** pelaaminen. Nykyiseen suoritukseen jäljellä olevan tehon arvio.

**Toistoja jäljellä:** jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.

**Toisto päällä:** viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

**Toistot:** harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.

**TYÖNNÖT:** pyörätuolin työntöjen määrä nykyisen suorituksen aikana.

**Uintiaika:** nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

**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.

**Vedot:** nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

**Vetomatka:** vetoaika.

**Vetotahti:** vetojen määrä minuutissa.

**Viime altaanvälin Swolf:** viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

**Viime altaanvälin tahti:** viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

**Viime altaanvälin vedot:** viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

**Viime altaanvälin vetotahti:** keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

**Viime altaanvälin vetotyyppi:** viimeksi suoritettujen altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

**Viime asennon aika:** viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.

**Viime intervallin Swolf:** viimeksi suoritettujen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

**Viimeisen kierroksen matka:** viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

**Viimeisen liikkeen aika:** viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.

**Viime kierroksen %SYV:** viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Viime kierroksen aika:** viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

**Viime kierroksen nopeus:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

**Viime kierroksen poljinnopeus:** pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

**Viime kierroksen poljinnopeus:** juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

**Viime kierroksen Swolf:** viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.

**Viime kierroksen SY:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

**Viime kierroksen syke % maksimista:** 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 toistot:** suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.

**Viime kierroksen vedot:** uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

**Viime kierroksen vedot:** melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

**Viime kierroksen vetomatka:** melontalajit. Viimeksi tehdyn 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.

**Viime liikk. SY % maks.:** viimeisen tehdyn liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.

**Viime liikkeen %SYR:** viimeisen tehdyn liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Viime liikkeen matka:** viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka.

**Viime liikkeen nopeus:** viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.

**Viime liikkeen SY:** viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.

**Viime liikkeen tahti:** viimeksi tehdyn liikkeen keskitähti.

**Widgetin vilkaisut:** juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.

**Ylin / 24 h:** viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.



