

GARMIN®



MARQ® CAPTAIN (GEN 2)

Käyttöopas

© 2022 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, MARQ®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, GNT™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ 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®, iTunes® ja Mac® 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. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Overwolf™ on Overwolf Ltd:n tavaramerkki. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peakware, LLC:n tavaramerkkejä. 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.

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Aloittaminen.....	1
Laitteen esittely.....	1
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	2
Kellon käyttäminen.....	2

Kellot..... 2

Hälytyksen määrittäminen.....	2
Hälytyksen muokkaaminen.....	3
Laskurijastimen käynnistäminen.....	3
Ajastimen poistaminen.....	3
Sekuntikellon käyttäminen.....	4
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	4
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	5

Veneilytoimet..... 5

Veneilykartat.....	5
Veneilykarttojen lataaminen.....	5
Purjehdus.....	6
Luovimisavustin.....	6
Luovimisavustimen kalibroiminen.....	6
Kiinteän luovimiskulman määrittäminen.....	7
Tosituulen suunnan määrittäminen.....	7
Vinkkejä parhaan nostearvion saamiseen.....	7
Kilpapurjehdus.....	7
Lähtöviivan määrittäminen.....	7
Kilpailun aloittaminen.....	8
Vuorovedet.....	9
Vuorovesitietojen tarkasteleminen.....	9
Vuorovesihälytyksen asettaminen.....	9
Vesiurheilu.....	10
Vesilajin kertojen tarkasteleminen.....	10
MFD Remote.....	10
Pariliitos karttaplotteriin.....	10
MFD Remote -ominaisuuden käyttäminen.....	10
Kalastus.....	11

Kalastaminen.....	11
Ankkuri.....	11
Ankkurin sijainnin merkitseminen.....	11
Ankkuriasetukset.....	11
Automaattiohjaus.....	12
Pariliitos automaattiohjauksen kanssa.....	12
Automaattiohjauksen hallinta.....	12
Keulamoottorin kaukosäädin.....	13
Kellon ja keulamoottorin pariliitos... ..	13
Veneen tiedot.....	13
Veneen tietojen suoratoisto.....	13
Reittipisteen merkitseminen karttaplotterissa.....	13
Grinding.....	13
Grinding-suorituksen aloittaminen.. ..	14
Grinding-harjoituksen aloittaminen.. ..	14
GNT™ 10.....	14
GNT 10 tietojen suoratoisto.....	14
Fusion® Audio sovellus.....	14
Yhdistäminen Fusion stereolaitteeseen.....	15

Suoritukset ja sovellukset..... 15

Suorituksen aloittaminen.....	15
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	15
GPS-tila ja tilakuvakkeet.....	16
Suorituksen lopettaminen.....	17
Suorituksen arvioiminen.....	17
Juoksu.....	18
Lähteminen ratajuoksuun.....	18
Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen.....	18
Lähteminen virtuaalijuoksemaan.....	18
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	19
Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen.....	19
Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset.....	19
Estekisasuorituksen tallentaminen.. ..	19
Uinti.....	20
Uintitermejä.....	20
Vetotyytit.....	20
Vinkkejä uintisuorituksiin.....	20
Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo.....	21
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla.....	21

Monilaji.....	21	Tietoja pistebogey- pisteytyksestä.....	34
Triathlonharjoittelu.....	21	Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen.....	34
Multisport-suorituksen luominen.....	22	Lipun suunnan tarkasteleminen.....	35
Sisäharjoitukset.....	22	Mukautettujen kohteiden tallentaminen.....	35
Health Snapshot™.....	22	Isot numerot -tila.....	35
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	23	Lyöntitempoharjoittelu.....	36
HIIT-suorituksen tallentaminen.....	23	Ihanteellinen lyönnin tempo.....	36
Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen.....	24	Lyöntitempon analysoiminen.....	37
Pelaaminen.....	24	Vihjeiden näyttäminen.....	37
Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen.....	24	Jumpmaster.....	37
Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen.....	25	Hypyn suunnitteleminen.....	37
Kiipeilylajit.....	25	Hyppytyypit.....	37
Sisäkiipeilyosuorituksen tallentaminen.....	25	Hyppytietojen määrittäminen.....	38
Kalliokiipeilyosuorituksen tallentaminen.....	26	Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppyjä varten.....	38
Tutkimusretken aloittaminen.....	26	Tuulitietojen nollaaminen.....	38
Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti.....	26	Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten.....	38
Jälkipisteiden tarkasteleminen.....	26	Pysyvät asetukset.....	39
Metsästys.....	27	Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen.....	39
Hiihto ja talviurheilu.....	27	Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen.....	39
Laskukertojen näyttö.....	27	Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa.....	39
Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen.....	27	Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	40
Murtomaahiihdon tehotiedot.....	28	Kartan lisääminen suoritukseen..	40
Golf.....	29	Mukautetun suorituksen luominen..	40
Golfin pelaaminen.....	29	Suoritukset ja sovellusasetukset.....	41
Golfvalikko.....	31	Suoritushälytykset.....	43
Lipun siirtäminen.....	31	Hälytyksen määrittäminen.....	44
Virtuaalinen mailapoika.....	32	Suoritusten kartta-asetukset.....	45
PlaysLike etäisyyskuvakkeet.....	32	Reititysasetukset.....	45
PlaysLike etäisyyden tekijät.....	32	Käyttäminen:ClimbPro.....	45
PlaysLike asetukset.....	33	Automaattisen nousun ottaminen käyttöön.....	46
Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä.....	33	Satelliittiasetukset.....	46
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen.....	33	Osuudet.....	46
Lyönnin mittaaminen manuaalisesti.....	33	Strava™ osuudet.....	47
Pisteiden seuraaminen.....	33	Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	47
Tilastojen tallentaminen.....	34	Osuuden ajaminen kilpaa.....	47
Pisteytysasetukset.....	34	Harjoittelu.....	47
		Yhtenäinen harjoittelun tila.....	47

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi.....	48
Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten.....	48
Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	48
Harjoitukset.....	48
Harjoituksen aloittaminen.....	49
Harjoituksen suorituspisteet.....	49
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	49
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen.....	50
Intervalliharjoituksen aloittaminen...	50
Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	50
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen.....	51
Käyttäminen:Virtual Partner®.....	51
Harjoitustavoitteen asettaminen..	51
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	52
Tietoja harjoituskalenterista.....	52
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen...	52
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	52
PacePro harjoittelu.....	52
PacePro suunnitelman lataaminen	
Garmin Connect palvelusta.....	53
PacePro suunnitelman luominen kellossa.....	53
PacePro suunnitelman aloittaminen.....	54
Power Guide.....	55
Power Guiden luominen ja käyttäminen.....	55

Historia..... 55

Historian käyttäminen.....	56
Monilajihistoria.....	56
Omat ennätykset.....	56
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	56
Oman ennätyksen palauttaminen....	56
Omien ennätysten tyhjentäminen....	57
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	57
Matkamittarin käyttäminen.....	57
Historiatietojen poistaminen.....	57

Ulkoasu..... 57

Kellotauluasetukset.....	57
Kellotaulun mukauttaminen.....	58
Vilkaisut.....	58
Vilkaisusilmukan tarkasteleminen...	61
Vilkaisusilmukan mukauttaminen....	62
Vilkaisukansioiden luominen.....	62
Body Battery.....	62
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	62
Suorituskymmittaukset.....	63
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	64
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	65
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	65
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	65
Sykevaihdelun tila.....	66
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	66
Suoritustaso.....	67
Suoritustason tarkasteleminen.....	67
Kynnystehon (FTP) arvioiminen...	68
Anaerobinen kynnys.....	68
Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen.....	69
Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen.....	69
Harjoittelun tila.....	70
Harjoittelun tilan tasot.....	71
Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	71
Välitön kuormitus.....	71
Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	72
Kuormituksen suhde.....	72
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	73
Palautumisaika.....	73
Palautussyke.....	73
Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	74
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	74

Harjoitteluvalmius.....	75
Kestävyyspisteet.....	75
Mäkipisteet.....	76
Pyöräilytaidon tarkasteleminen.....	76
Osakkeen lisääminen.....	76
Sääsijaintien lisääminen.....	77
Jetlag-opastuksen käyttäminen.....	77
Matkan suunnitteleminen Garmin	
Connect sovelluksessa.....	77
Säätimet.....	77
Säädinvalikon mukauttaminen.....	80
Taskulamppunäytön käyttäminen....	80
Garmin Pay.....	80
Garmin Pay lompakkotoiminnon	
määrittäminen.....	80
Ostoksen maksaminen kellon	
avulla.....	81
Kortin lisääminen Garmin Pay	
lompakkoon.....	81
Garmin Pay korttien	
hallitseminen.....	81
Garmin Pay salasanan	
vaihtaminen.....	81
Aamuraportti.....	82
Aamuraportin mukauttaminen.....	82

Anturit ja lisälaitteet..... 82

Rannesyke.....	82
Kellon käyttäminen.....	82
Vinkkejä, jos syketiedot ovat	
väärä.....	83
Rannesykemittarin asetukset.....	83
Poikkeavan sykkeen hälytyksen	
määrittäminen.....	83
Syketietojen lähettäminen.....	84
Pulssioksimetri.....	84
Pulssioksimetrin lukemien	
saaminen.....	85
Pulssioksimetritilan asettaminen.....	85
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat	
väärä.....	85
Kompassi.....	86
Kompassisuunnan asettaminen.....	86
Kompassin asetukset.....	86
Kompassin kalibroiminen	
manuaalisesti.....	86
Pohjoisen viitteen	
määrittäminen.....	86

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari....	86
Korkeusmittariasetukset.....	87
Barometrisen korkeusmittarin	
kalibroiminen.....	87
Ilmanpainemittarin asetukset.....	87
Ilmanpainemittarin kalibrointi.....	87
Myrskyhälytyksen asettaminen....	88
Langattomat anturit.....	88
Langattomien anturien pariliitos.....	90
Sykeliävarusteen juoksutahti ja	
-matka.....	90
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan	
tallennukseen.....	91
Juoksun dynamiikka.....	91
Vinkkejä puuttuvia juoksun	
dynamiikkatietoja varten.....	92
Juoksuteho.....	92
Juoksutehoasetukset.....	92
Varia kameran säädinten	
käyttäminen.....	93
inReach etäkäyttö.....	93
inReach etäkäyttötoiminnon	
käyttäminen.....	93
VIRB etäkäyttö.....	93
VIRB actionkameran hallinta.....	94
VIRB actionkameran hallinta	
suorituksen aikana.....	94
Xero lasersijaintiasetukset.....	95

Kartta..... 95

Kartan tarkasteleminen.....	95
Kartan sijainnin tallentaminen tai	
navigoiminen siihen.....	96
Navigointi Ympäristö-toiminnolla.....	96
Kartta-asetukset.....	97
Karttojen hallinta.....	97
Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-	
tilauksella.....	98
TopoActive karttojen	
lataaminen.....	98
Karttojen poistaminen.....	98
Karttateemat.....	99
Merikartan asetukset.....	99
Karttatietojen näyttäminen ja	
piilottaminen.....	99

Musiikki..... 99

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	100
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	100
Oman äänisisällön lataaminen.....	100
Musiikin kuunteleminen.....	101
Musiikin toiston säätimet.....	101
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	101
Äänitilan vaihtaminen.....	101

Yhteydet..... 102

Puhelinyhteysominaisuudet.....	102
Puhelimen liittäminen.....	102
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	102
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	102
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	103
Vastaaminen tekstiviestiin.....	103
Ilmoitusten hallinta.....	103
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	103
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä..	103
Etsi puhelin hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä..	103
GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen.....	104
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	104
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	104
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	105
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	105
Garmin Connect.....	105
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	106
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	106
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	106
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express..	106
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti..	106
Garmin Connect+ tilaus.....	106
Connect IQ ominaisuudet.....	107

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	107
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	107
Garmin Explore™.....	107
Garmin Messenger sovellus.....	108
Messenger ominaisuuden käyttäminen.....	108
Garmin Golf sovellus.....	109
Garmin Share.....	109
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	109
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	109
Garmin Share -asetukset.....	110

Käyttäjäprofiili..... 110

Käyttäjä profiilin määrittäminen.....	110
Sukupuoliasetukset.....	110
Kuntoiän tarkasteleminen.....	110
Tietoja sykealueista.....	110
Kuntoilutavoitteet.....	110
Sykealueiden määrittäminen.....	111
Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	111
Sykealueelaskenta.....	112
Tehoalueiden määrittäminen.....	112
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	112

Turvallisuus- ja jäljitys ominaisuudet..... 113

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen....	113
Yhteystietojen lisääminen.....	113
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	114
Avun pyytäminen.....	114
GroupTrack istunnon aloittaminen....	115
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin.....	115
GroupTrack asetukset.....	115

Terveys- ja hyvinvointiasetukset.. 116

Automaattinen tavoite.....	116
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	116
Tehominuutit.....	116
Tehominuuttien hankkiminen.....	116
Unen seuranta.....	117

Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	117	Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	125
Hengittelyn vaihtelut.....	117	Virrankäyttötilan vaihtaminen.....	125
Navigointi.....	117	Virrankäyttötilojen mukauttaminen...	125
Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen.....	117	Virrankäyttötilan palauttaminen.....	126
Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen.....	117	Järjestelmäasetukset.....	126
Viittauspisteen asettaminen.....	118	Aika-asetukset.....	127
Navigoiminen määränpäähän.....	118	Aikahälytysten asettaminen.....	127
Navigoiminen kohdepisteeseen....	118	Ajan synkronointi.....	127
Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.....	119	Näyttöasetusten muuttaminen.....	127
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	119	Unitilan mukauttaminen.....	128
Reitin ohjeiden tarkasteleminen....	120	Pikanäppäinten mukauttaminen.....	128
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	120	Kellon pääsykoodin asettaminen.....	128
Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen.....	120	Kellon pääsykoodin vaihtaminen...	128
Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella.....	120	Mittayksikön vaihtaminen.....	129
GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista.....	121	Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen.....	129
Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana.....	121	Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta.....	129
Navigoinnin lopettaminen.....	121	Laitteen tietojen näyttäminen.....	129
Reitit.....	121	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdennukaisuustietojen tarkasteleminen.....	129
Reitin luominen ja seuraaminen laitteella.....	122	Laitteen tiedot.....	129
Kiertomatkatreitien luominen.....	122	Tietoja AMOLED-näytöstä.....	129
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	122	Laitteen lataaminen.....	130
Reitin lähettäminen laitteeseen..	123	Tekniset tiedot.....	130
Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen.....	123	Akkutiedot.....	131
Reittipisteen projisointi.....	123	Saranallisten QuickFit® lisävarusteiden vaihtaminen.....	131
Navigointiasetukset.....	123	Vakiomallisten QuickFit lisävarusteiden vaihtaminen.....	132
Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen.....	124	Laitteen huoltaminen.....	132
Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen.....	124	Kellon puhdistaminen.....	133
Navigointihälytysten asettaminen.	124	Tietojen hallinta.....	133
Virranhallinnan asetukset.....	124	Tiedostojen poistaminen.....	133
		Vianmääritys.....	133
		Tuotepäivitykset.....	133
		Lisätietojen saaminen.....	133
		Laitteen kieli on väärä.....	134
		Tukeeko puhelin kelloa?.....	134
		Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	134

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?	134
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	134
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	135
Kellon uudelleenkäynnistys.....	135
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	135
Vinkkejä akunkeston maksimointiin..	136
Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?	136
Satelliittisignaalien etsiminen.....	136
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	136
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka....	136
Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka.....	137
Esittelytilan sulkeminen.....	137
Aktiivisuuden seuranta.....	137
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	137
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan.	137
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	137

Liite..... 138

Tietokentät.....	138
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	152
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	152
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	153
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	153
FTP-luokitukset.....	154
Kestävyyspisteiden luokitukset.....	155
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	155

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 **LIGHT** pitkään (*Laitteen esittely, sivu 1*).

2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen liittäminen, sivu 102*). Jos päivität yhteensopivasta kellosta, voit siirtää esimerkiksi kellon asetukset ja tallennetut reitit, kun pariliität uuden MARQ Captain kellon puhelimeen.

3 Lataa kello (*Laitteen lataaminen, sivu 130*).

4 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 15*).

Laitteen esittely



① Kosketusnäyttö

- napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
- Voit avata vilkaisun tai ominaisuuden koskettamalla kellotaulun tietoja pitkään.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.
- Voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.

② LIGHT

- kytke kelloon virta painamalla painiketta.
- Vähennä näytön kirkkautta painamalla tätä.
- Sytytä taskulamppu painamalla kaksi kertaa lyhyesti.
- Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.

③ UP-MENU

- painamalla tätä voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja.
- Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

④ DOWN

- painamalla tätä voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja.
- Voit näyttää musiikin hallinnan mistä tahansa näytöstä painamalla tätä pitkään.

⑤ START-STOP

- painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
- Painamalla tätä voit näyttää suoritusluettelon ja aloittaa tai lopettaa suorituksen.
- Avaa regatta-ajastin painamalla tätä pitkään.

⑥ BACK-LAP

- painamalla tätä voit palata edelliseen näyttöön.
- Painamalla tätä voit tallentaa kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän monilajisuorituksen aikana.
- Merkitse nykyinen sijaintisi mies yli laidan (MOB) -sijainniksi ja aktivoi navigointi painamalla painiketta pitkään.

Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- Paina **DOWN**-painiketta ja **START** pitkään.
- Paina **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse .
- Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Järjestelmä** > **Kosketus** ja valitse vaihtoehto.

Kellon käyttäminen

- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ([Säätimet, sivu 77](#)).
Säädinvalikosta voit käyttää nopeasti usein käytettyjä toimintoja, kuten ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, tallentaa sijainnin ja katkaista kellosta virran.
- Painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit selata vilkaisusilmukkaa ([Vilkaisut, sivu 58](#)).
- Painamalla kellotaulussa **START**-painiketta voit aloittaa suorituksen tai avata sovelluksen ([Suoritukset ja sovellukset, sivu 15](#)).
- Painamalla **MENU**-painiketta pitkään voit esimerkiksi mukauttaa kellotaulua ([Kellotaulun mukauttaminen, sivu 58](#)), säätää asetuksia ([Järjestelmäasetukset, sivu 126](#)), pariliittää langattomia antureita ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 90](#)).

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

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

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > HÄLYTYKSET > Muokkaa**.
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
 - Voit valita hälytysilmoituksen tyyppin valitsemalla **Äänet ja värinä**.
 - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Laskurijastimen käynnistäminen

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

Ajastimen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > AJASTIMET > Muokkaa**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

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



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

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

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

HUOMAUTUS: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella vilkaisusilmukassa ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 62](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > VAIHTOEHT. AIKAV. > Lisää vaiht. aikav.**
- 3 Korosta alue **UP**- tai **DOWN**-painikkeella ja valitse se **START**-painikkeella.
- 4 Valitse aikavyöhyke.
- 5 Voit nimetä vyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

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

Veneilytoimet

Kello sisältää esiladattuna sovelluksia veneilytoimiin, kuten veneilyyn, purjehdukseen ja Garmin® veneilylaitteiden käyttämiseen. Voit pariliittää sen Garmin veneilylaitteiden kanssa käyttämällä kelloon esiladattuja veneilysovelluksia.

Lisätietoja pariliitoksesta on kunkin Garmin veneilylaitteen käyttöoppaassa.

Veneilykartat

Voit tehostaa laitteen MARQ käyttöä hankkimalla valinnaisia Premium-karttoja, kuten BlueChart® g3 ja Garmin LakeVü™ g3.

Veneilykarttojen lataaminen

- 1 Osoitteessa garmin.com/c/wearables-mapping voit hakea ja ostaa veneilykarttoja.
- 2 Lataa Garmin Express™.
- 3 Asenna ostamasi kartat laitteeseen näytön ohjeiden mukaisesti.

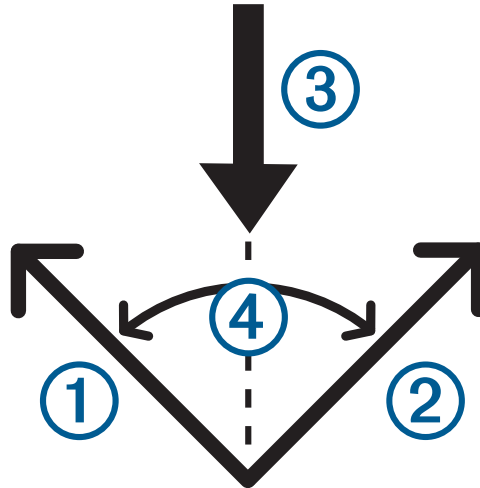
Purjehdus

Luovimisavustin

⚠ HUOMIO

Kello määrittää kurssin luovimisavustimessa hyödyntämällä GPS-perustaista suuntaa pohjaan nähden. Se ei huomioi muita veneen suuntaan mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten virtauksia ja vuoroveden vaihtelua. Olet vastuussa aluksen turvallisesta ja järkevästä käytöstä.

Kun purjehdit tai kilpaillet vastatuuleen, näet luovimisavustimen avulla, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva. Kun kalibroit luovimisavustimen, kello tallentaa veneen paapuurin ① ja tyyrpuurin ② suunnan pohjaan nähden (COG) ja laskee COG-tietojen perusteella tosituulen keskisuuruuden ③ ja veneen luovimiskulman ④.



Kello määrittää näiden tietojen avulla, nouseeko vai laskeeko veneen kurssi tuulen suunnan muutosten vuoksi. Luovimisavustin on määritetty oletusarvoisesti automaattiseksi. Aina kun kalibroit paapuurin tai tyyrpuurin suunnan pohjaan nähden, kello kalibroi uudelleen vastakkaisen puolen ja tosituulen suunnan. Voit määrittää kiinteän luovimiskulman tai tosituulen suunnan luovimisavustimen asetuksista.

Luovimisavustimen kalibroiminen

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.** tai **Purjehdus**.
- 3 Näytä luovimisavustimen näyttö valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

HUOMAUTUS: luovimisavustinnäyttö tarvitsee ehkä lisätä tietonäyttöihin suoritusta varten ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 40).

- 4 Valitse **START**
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Kalibroi tyyrpuurin puoli valitsemalla **START**.
 - Kalibroi paapuurin puoli valitsemalla **DOWN**.

VIHJE: jos tuuli tulee aluksen tyyrpuurin puolelta, kalibroi tyyrpuuri. Jos tuuli tulee aluksen paapuurin puolelta, kalibroi paapuri.

- 6 Odota, kun laite kalibroi luovimisavustimen.
Näkyviin tulee nuoli, joka osoittaa, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva.

Kiinteän luovimiskulman määrittäminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.** tai **Purjehdus**.
- 3 Näytä luovimisavustimen näyttö painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 5 Valitse **Luovimiskulma > Kulma**.
- 6 Aseta arvo painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Tosituulen suunnan määrittäminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.** tai **Purjehdus**.
- 3 Näytä luovimisavustimen näyttö painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 5 Valitse **Tosituulen suunta > Kiinteä**.
- 6 Aseta arvo painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Vinkkejä parhaan nostearvion saamiseen

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit saada parhaan nostearvion luovimisavustinta käyttäessäsi. Lisätietoja:

[Tosituulen suunnan määrittäminen, sivu 7](#) ja [Luovimisavustimen kalibroiminen, sivu 6](#).

- Anna kiinteä luovimiskulma ja kalibroi paapuurin puoli.
- Anna kiinteä luovimiskulma ja kalibroi tyyrpuurin puoli.
- Nollaa luovimiskulma ja kalibroi sekä paapuurin että tyyrpuurin puoli.

Kilpapurjehdus

Laitteen avulla voit ylittää kilpailun lähtöviivan täsmälleen kilpailun alkamishetkellä. Kun synkronoit kilpapurjehdussovelluksen regatta-ajastimen kilpailun virallisen ajastimen kanssa, laite hälyttää minuutin välein kilpailun lähtöajan lähestyessä. Kun määrität lähtöviivan, laite määrittää GPS-tietojen avulla, ylittääkö veneesi lähtöviivan kilpailun starttihakella, sitä ennen vai sen jälkeen.

Lähtöviivan määrittäminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.**
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 5 Valitse **Lähtöviiv. asetukset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Merkitse paapuuuri** voit merkitä paapuurin lähtöviivan merkin, kun purjehdit sen ohi.
 - Valitsemalla **Merkitse tyyrpuuri** voit merkitä tyyrpuurin lähtöviivan merkin, kun purjehdit sen ohi.
 - Valitsemalla **Käytettävissä oleva aika** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä käytettävissä olevan ajan tiedot regatta-ajastimen tietonäytössä.
 - Valitsemalla **Matka alkuun** voit määrittää matkan lähtöviivaan, matkan yksikön ja veneen pituuden.

Kilpailun aloittaminen

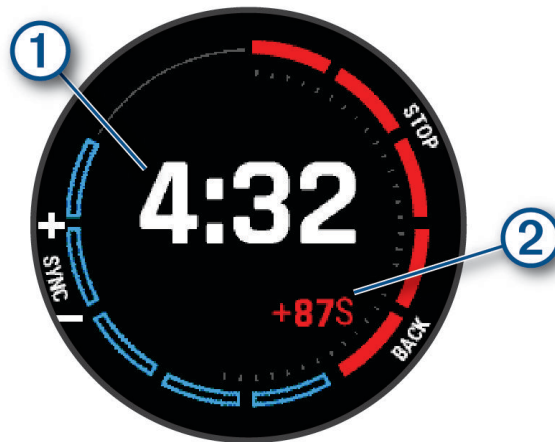
Ennen kuin voit tarkastella käytettävissä olevaa aikaa, sinun on määritettävä lähtöviiva ([Lähtöviivan määrittäminen, sivu 7](#)).

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Purjehduskilp.**

3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.

Näytöllä näkyy regatta-ajastin ① ja käytettävissä oleva aika ②.



4 Paina tarvittaessa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse vaihtoehto:

- aseta kiinteä ajastin valitsemalla **Regatan aika** > **Kiinteä** ja määrittämällä aika.
- aseta lähtöaika 24 tunnin kuluessa valitsemalla **Regatan aika** > **GPS** ja määrittämällä kellonaika.

5 Paina **START**-painiketta.

6 Voit synkronoida regatta-ajastimen virallisen lähtölaskennan kanssa painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.

HUOMAUTUS: kun käytettävissä oleva aika on negatiivinen, saavut lähtöviivalle kilpailun alettua. Kun käytettävissä oleva aika on positiivinen, saavut lähtöviivalle ennen kilpailun alkua.

7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Vuorovedet

Vuorovesitietojen tarkasteleminen

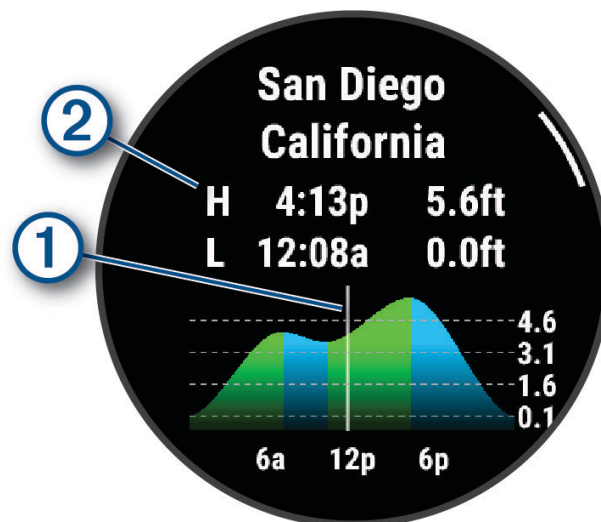
⚠ VAROITUS

Vuorovesitiedot on tarkoitettu ainoastaan tiedoksi. On käyttäjän vastuulla noudattaa kaikki julkaistuja veteen liittyviä ohjeita, pysyä tietoisena ympäristöstään ja toimia vedessä, vesillä ja veden lähetyksillä aina turvallisesti ja harkitsevasti. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Voit tarkastella tietyn vuorovesiaseman tietoja, mukaan lukien vuoroveden korkeus ja seuraavan nousu- ja laskuveden ajankohta. Voit tallentaa enintään kymmenen vuorovesiasemaa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Vuorovedet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat käyttää nykyistä sijaintiasi, kun olet vuorovesiaseman lähellä, valitse **Lisää > Nykyinen sijainti**.
 - Voit valita sijainnin kartasta valitsemalla **Lisää > Käytä karttaa**.
 - Voit kirjoittaa kaupungin nimen valitsemalla **Lisää > Kaupunkihaku**.
 - Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Lisää > Tallenn. sijainnit**.
 - Voit määrittää sijainnin koordinaatit valitsemalla **Lisää > Koordinaatit**.

Kuluvan päivän 24 tunnin vuorovesikartta tulee näyttöön, ja siinä näkyvät nykyinen nousuveden korkeus ① ja tiedot seuraavasta nousu- ja laskuvedestä ②.



- 4 Voit katsoa tulevien päivien vuorovesitiedot painamalla **DOWN**-painiketta.
- 5 Voit asettaa tämän sijainnin suosikkivuorovesiasemaksesi painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.

Suosikkivuorovesiasemasi näkyy luettelon ylimmäisenä sovelluksessa ja vilkaisussa.

Vuorovesihälytyksen asettaminen

- 1 Valitse **Vuorovedet**-sovelluksessa tallennettu vuorovesiasema.
- 2 Paina **START**-painiketta ja valitse **Aseta hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä hälytys kuulumaan ennen korkeinta nousuvettä valitsemalla **Nousuveteen**.
 - Määritä hälytys kuulumaan ennen laskuvettä valitsemalla **Laskuveteen**.

Vesiurheilu

Vesilajin kertojen tarkasteleminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa vesilajeissa.

Kello tallentaa kunkin vesilajin kertojen tiedot Automaattinen kerta -toiminnolla. Tämä toiminto tallentaa automaattisesti uudet kerrat liikkumisesi perusteella. Suorituksen ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt. Suorituksen ajanotto alkaa automaattisesti, kun liikenoiteutesi kasvaa. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai suorituksen ajanoton ollessa käynnissä.

- 1 Aloita vesilajisuoritus.
- 2 Paina **MENU** pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää edellisen tai nykyisen kerran tai kaikkien kertojen tiedot painamalla **UP**- ja **DOWN**-painikkeita. Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden ja keskinopeuden.

MFD Remote

Pariliitos karttaplotteriin

Pariliittämällä kellon yhteensopivaan Garmin karttaplotteriin voit käyttää nopeasti useimmin käytettyjä toimintoja, kuten pikavalintoja ja kartan zoomausta.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **MFD Remote**.
- 3 Tuo MARQ kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän karttaplotterista.
- 4 Aseta karttaplotteri pariliitostilaan kellon näytössä olevien ohjeiden mukaisesti.
- 5 Valitse karttaplotterin nimi kellossa.

Kun olet pariliittänyt laitteet, ne muodostavat yhteyden toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa.

MFD Remote -ominaisuuden käyttäminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **MFD Remote**.
- 3 Voit käyttää kosketusnäytössä pariliitetyn karttaplotterin valikkoja ja ominaisuuksia.
VIHJE: voit vaihtaa karttaplotterin suuntavalitsimen ja sen pääsäätimien välillä painamalla **START**-painiketta.

Kalastus

Kalastaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Kalastus**.
- 3 Valitse **START > Aloita kalastus**.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla **Kirjaa saalis**.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla **Kalastusajast.**
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallenn. sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
 - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehdon ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)).
- 5 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Lopeta kalastus**.

Ankkuri

VAROITUS

Ankkuriominaisuuden tarkoitus on ainoastaan parantaa tilannetietoisuutta, eikä se estä ajamista karille tai törmäyksiä kaikissa tilanteissa. Olet vastuussa aluksen turvallisesta ja järkevästä käytöstä, siitä, että pysyt tietoisena ympäristöstäsi ja siitä, että toimit vesillä aina turvallisesti ja harkitsevasti. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa omaisuusvahinkoja, vakavia vammoja tai kuoleman.

Ankkurin sijainnin merkitseminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Ankkuri**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Pudota ankkuri**.

Ankkuriasetukset

Paina kellotaulussa **START**-painiketta, valitse **Ankkuri**, paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse suoritusasetukset.

Tuuliajon säde: määrittää suurimman sallitun tuuliajon ankkurissa.

Päivitysväli: määrittää ankkuritietojen päivitysvälin.

Ankkurihälytys: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä hälytyksen, joka annetaan, kun vene siirtyy tuuliajon säteen ulkopuolelle.

Ankkurihälytyksen kesto: voit määrittää ankkurihälytyksen keston. Kun ankkurihälytys on käytössä, hälytys tulee näyttöön aina, kun vene siirtyy tuuliajon säteen ulkopuolelle määritetyn hälytyksen kestoajana.

Automaattiohjaus

VAROITUS

Olet vastuussa aluksen turvallisesta ja järkevästä käytöstä. Automaattiohjaus on työkalu, joka tehostaa veneen käyttöä. Se ei poista vastuutasi veneen turvallisesta käytöstä. Vältä navigoinnin vaaratilanteet äläkä jätä ruoria ilman valvontaa.

Ole aina valmiina siirtymään manuaaliseen ohjaukseen.

Opettele käyttämään automaattiohjausta tyyneessä ja esteettömässä avovedessä.

Ole varovainen, kun käytät automaattiohjausta lähellä vedessä olevia esteitä, kuten laitureita, paalutuksia ja muita veneitä.

Pariliitos automaattiohjauksen kanssa

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Automaattiohjaus > START**.
- 2 Tuo MARQ laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän veneilylaitteesta.
- 3 Aseta yhteensopiva Garmin automaattiohjaus hakemaan kaukosäädintä.

Lisätietoja on automaattiohjauksen käyttöoppaassa.

Kun olet pariliittänyt laitteet, ne muodostavat yhteydet toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa. Jos haluat pariliittää laitteen johonkin toiseen automaattiohjaukseen, paina automaattiohjaussovelluksessa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Pariliitä uusi**.

Automaattiohjauksen hallinta

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Automaattiohjaus**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit ottaa automaattiohjauksen Kulkusuunnan pito -tilan käyttöön pitämällä kurssin vakaana, valitsemalla **START** ja vapauttamalla ruorin.
 - Voit muuttaa kulkusuuntaa, kun automaattiohjaus on käytössä, valitsemalla **UP** (paapuuri) ja **DOWN** (tyyruuri).
 - Voit muuttaa ohjaustilaa painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla **Ohjaustila** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Voit tehdä ohjauskuvion painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla **Kuvio-ohjaus** ja valitsemalla kuvion.

HUOMAUTUS: voit muuttaa MARQ laitteessa käytettävissä olevia ohjauskuvioita automaattiohjausjärjestelmässä.

 - Jos haluat ottaa ruorin käyttöösi ja asettaa automaattiohjauksen valmiustilaan, valitse **STOP**.

Keulamoottorin kaukosäädin

Kellon ja keulamoottorin pariliitos

Kellon voi pariliittää Garmin keulamoottoriin käytettäväksi kaukosäätimenä. Lisätietoja kaukosäätimen käyttämisestä on keulamoottorin käyttöoppaassa.

- 1 Käynnistä keulamoottori.
- 2 Tuo kello enintään 1 metrin (3 jalan) päähän keulamoottorin näyttöpaneelistä.
- 3 Paina kellossa **START**-painiketta ja valitse **Keulamoottori**.
VIHJE: tarvittaessa kellon voi pariliittää toiseen keulamoottoriin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*).
- 4 Siirry pariliitostilaan painamalla keulamoottorin näyttöpaneelissa olevaa  -painiketta kolme kertaa.
 syttyy sinisenä keulamoottorin näyttöpaneelissa, kun keulamoottori etsii yhteyttä.
- 5 Siirrä kello pariliitostilaan painamalla **START**-painiketta.
- 6 Varmista, että keulamoottorin kaukosäätimessä näkyy sama salasana kuin kellossa.
- 7 Vahvista salasana painamalla kellon **START**-painiketta.
- 8 Vahvista salasana painamalla keulamoottorin kaukosäätimen  -painiketta.
 muuttuu vihreäksi keulamoottorin näyttöpaneelissa, kun yhteys kelloon on muodostettu.

Veneen tiedot

Veneen tietojen suoratoisto

Voit suoratoistaa tietokenttiä yhteensopivasta karttaplotterista MARQ laitteeseen. Laite näyttää enintään kolme tietokenttää sivulla ja enintään kuusi tietosivua.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Veneen tiedot**.
- 2 Tuo MARQ laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän karttaplotterista.
- 3 Aseta karttaplotteri etsintätilaan.
Lisätietoja on karttaplotterin käyttöoppaassa.
- 4 Tarvittaessa voit muuttaa tietosivua valitsemalla MARQ laitteessa **START**.

Kun laitteet on pariliitetty, ne muodostavat yhteydet toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa. Jos haluat pariliittää kellon johonkin toiseen karttaplotteriin, paina veneilysovelluksessa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Pariliitä uusi**.

Reittipisteen merkitseminen karttaplotterissa

Voit merkitä reittipisteen yhteensopivassa karttaplotterissa MARQ laitteella.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Veneen tiedot**.
- 2 Valitse **START > Merkitse plotterin reittipiste**.

Grinding

Laite sisältää esiladattuna grinding-suoritukset rannikolla ja avomerellä. Grinding on syklinen ylävartalon harjoitus, jossa pyöritetään manuaalisesti vinssejä, jotka ohjaavat maston ja purjeiden liikettä. Pariliittämällä laitteen yhteensopivaan voimamittariin voit seurata grinding-suorituksen aikana lisätilastoja, kuten voimaa ja poljinnopeutta/askeltiheyttä.

Grinding-suorituksen aloittaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aloittaa rannikon grinding-suorituksen valitsemalla **Grind, rannikko**.
 - Voit aloittaa avomeren grinding-suorituksen valitsemalla **Grind, avomeri**.

HUOMAUTUS: **Grind, avomeri** -suoritus tallentaa samat tiedot kuin **Grind, rannikko** -suoritus, mutta se tallentaa myös nopeustietoja ja näyttää reitin kartassa.
- 3 Odota, kun laite hakee GPS-signaalin (jos sitä tarvitaan).
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Grinding-harjoituksen aloittaminen

Laitteessa on esiladattuna useita grinding-harjoituksia, kuten kilpailusimulaatio, kuntotesti ja intervalliharjoitukset. Laite ohjaa sinua harjoituksen vaiheissa.

Voima- ja poljinnopeus-/askeltiheysmittaukseen tarvitaan yhteensopiva voimamittari. Koska harjoitus keskittyy käsivarsiin, saat parhaan tuloksen käyttämällä sykevyyttä.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse grinding-suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus**.
- 5 Valitse harjoitus.
- 6 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

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

GNT™ 10

GNT 10 tietojen suoratoisto

Jotta voit suoratoistaa tietokenttiä yhteensopivasta GNT 10 lähetin-vastaanottimesta MARQ kelloosi, lataa GNT 10 sovellus ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 107](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **GNT 10**.
- 3 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän lähetin-vastaanottimesta.
- 4 Aseta lähetin-vastaanotin pariliitostilaan.
Lisätietoja on lähetin-vastaanottimen käyttöoppaassa.
- 5 Tarvittaessa voit muuttaa tietosivua painamalla kellon **START**-painiketta.

Kello näyttää enintään kolme tietokenttää sivulla ja enintään kuusi tietosivua. Kun laitteet on pariliitetty, ne muodostavat yhteydet toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa.

VIHJE: pariliitä MARQ kello toiseen lähetin-vastaanottimeen painamalla GNT 10 sovelluksessa **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Pariliitä uusi**.

Fusion® Audio sovellus

MARQ Captain kellon Fusion Audio sovelluksella voit hallita Fusion laitteen äänentoistoa.

Yhdistäminen Fusion stereolaitteeseen

- 1 Määritä Fusion stereolaitte etsintätilaan.
Lisätietoja on stereolaitteen käyttöoppaassa.
- 2 Tuo MARQ kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän stereolaitteesta.
- 3 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Fusion Audio**.
Kun avaat sovelluksen kellossa ensimmäisen kerran, kello muodostaa automaattisesti pariliitoksen ja yhteyden stereolaitteeseen. Jos haluat pariliittää kellon johonkin toiseen stereolaitteeseen, valitse Fusion Audio sovelluksessa **Asetukset > Pariliitä uusi**.
Kun olet pariliittänyt laitteet, ne muodostavat yhteyden toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa.

Suoritukset ja sovellukset

Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 40](#)). Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect™ yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 107](#)).

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

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 ajanotto painamalla **START**-painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen, sivu 130](#)).
- Valitsemalla **LAP** voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 136](#)).
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ([Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 2](#)).
- Voit pidentää akunkestoa valitsemalla virrankäyttötilan painamalla **MENU** pitkään ja valitsemalla **Virrankäyttötila** ([Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 125](#)).

GPS-tila ja tilakuvakkeet

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

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Puhelimen yhteyden tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	LiveTrack tila
	GroupTrack tila
	Sykkeen tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	Älyharjoitusvastuksen tila
	Tehomittarin tila
	tempe™ anturin tila

Suorituksen lopettaminen

1 Paina **STOP**-painiketta.

2 Valitse vaihtoehto:

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

HUOMAUTUS: kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin ([Suorituksen arvioiminen, sivu 17](#)).

- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöh..**
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.

Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 136](#)).

- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.

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

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

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

- Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun ([Palautussyke, sivu 73](#)).
- Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.

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

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen, sivu 17](#)).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla .

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Juoksu

Lähteminen ratajuoksuun

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

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

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

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Virt. juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-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 juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 15](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **STOP**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tall.** > **Kyllä**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Ultrajuoksu**.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 4 Ala juosta.
- 5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla **LAP**-painiketta.
HUOMAUTUS: Kierros-painike-asetuksella voit määrittää kierroksen tallennuksen ja lepoajanoton käynnistykseen, vain lepoajanoton käynnistykseen tai vain kierroksen tallennuksen ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)).
- 6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla **LAP**-painiketta.
- 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset

Voit mukauttaa asetuksia, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti Ultrajuoksusuorituksessa.

Tila: ottaa käyttöön osien automaattisen tallennuksen.

Levon alku: käynnistää lepoajanoton automaattisesti, kun lakkaat juoksemasta. Valitsemalla Vain manuaalinen voit käynnistää lepoajanoton ainoastaan, kun painat LAP-painiketta.

Levon loppu: määrittää tarvittavan tahdin, jolla lepo-osuus päättyy.

Minimiaika: määrittää ajan, jonka kuluttua lepo-osa alkaa tai päättyy.

Kierros-painike: määrittää LAP-painikkeen tallentamaan kierroksen ja käynnistämään lepoajanoton, vain käynnistämään lepoajanoton tai vain tallentamaan kierroksen.

Estekisasuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Estekisa**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla **LAP**-painiketta.
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 **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Uinti

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Lisäksi kello tukee sykevöitä, kuten HRM-Pro™ malliston lisävarusteita. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevöiden tiedot, kello käyttää sykevöiden tietoja.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päältä päähän.

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

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

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

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

Vetotyypit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 40](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 21)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla **LAP**-painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuuintisuorituksen.
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 allasuuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päältä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Painamalla **LAP**-painiketta voit tallentaa allasuinnin aikana levon ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 21](#)).
Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päältä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 21](#)).

Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

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

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

Jos taas haluat käyttää manuaalista lepotoimintoa, voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksista (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41*). Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla LAP. 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 painamalla allasuintisuorituksen aikana **UP-** tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto painamalla **LAP**-painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen **LAP**-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 **LAP**-painiketta.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla **UP-** tai **DOWN**-painiketta.

Monilaji

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

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Triathlonharjoittelu

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Triathlon**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
HUOMAUTUS: Automaattinen lajinvaihto on oletusasetus monilajisuorituksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41*).
- 4 Valitse tarvittaessa **LAP** kunkin siirtymän alussa ja lopussa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 136*).
Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi. Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, voit vaihtaa lajia valitsemalla LAP.
- 5 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Multisport-suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää > Monilaji**.
- 3 Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu 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.
- 6 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)).

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).

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 ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)).

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Voima**.
- 3 Valitse harjoitus.
- 4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).
VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla **START**- ja **DOWN**-painiketta.
- 5 Kun olet tarkastellut harjoituksen vaiheita, paina **START**-painiketta ja valitse **Tee harjoitus**.
- 6 Paina **START**-painiketta ja valitse **Aloita harjoitus**.
- 7 Aloita ensimmäinen sarja.
Kello laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.
VIHJE: kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 8 Painamalla **LAP**-painiketta voit lopettaa sarjan ja siirtyä seuraavaan harjoitukseen, jos se on käytettävissä.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän.
- 9 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 10 Tarvittaessa voit aloittaa levon jälkeen seuraavan sarjan painamalla **LAP**-painiketta.
- 11 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 12 Paina viimeisen sarjan jälkeen **START**-painiketta ja valitse **Lopeta harjoitus**.
- 13 Valitse **Tallenna**.

HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 **START**.
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla **LAP**.
- 7 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **STOP**.
- 8 Valitse **Tallenna**.

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon ANT+® tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*).

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sisäpyöräily**.
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
 - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta (*Harjoitukset, sivu 48*).
 - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** (*Reitit, sivu 121*).
 - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehon arvon.
 - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
 - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

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 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 **START**-painiketta ja valitse kellossa **Pelaaminen**.
HUOMAUTUS: kun kello on yhteydessä Garmin GameOn sovellukseen, ilmoitukset ja muut Bluetooth® ominaisuudet ovat poissa käytöstä kellossa.
- 5 Valitse **Pariliitä 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 90*).
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
 - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 25*).

Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskyytietosi. 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 kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Pelaaminen**.
- 3 Paina **DOWN**-painiketta ja valitse pelin tyyppi.
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 5 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla **LAP**-painiketta.
- 6 Aloita uusi ottelu painamalla **LAP**-painiketta.
- 7 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Kiipeilylajit

Sisäkiipeilyosuituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilyosuituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sisäkiipeily**.
- 3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla **Kyllä**.
- 4 Valitse luokittelujärjestelmä.

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

- 5 Valitse reitin vaikeustaso.
- 6 Paina **START**-painiketta.
- 7 Aloita ensimmäinen reitti.

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

- 8 Kun reitti on lopussa, laskeudu maahan.

Lepoajanotto käynnistyy automaattisesti, kun olet maassa.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit lopettaa reitin painamalla **LAP**-painiketta.

- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
 - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
 - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

- 10 Kirjoita reitin putoamisten määrä.

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

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

- 13 Paina **STOP**-painiketta.

- 14 Valitse **Tallenna**.

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Kalliokiipeily**.
- 3 Valitse luokittelujärjestelmä.
HUOMAUTUS: kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla MENU-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.
- 4 Valitse reitin vaikeustaso.
- 5 Käynnistä reitin ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Aloita ensimmäinen reitti.
- 7 Lopeta reitti painamalla **LAP**-painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
 - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
 - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.
- 9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla **LAP**-painiketta.
- 10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Pysäytä reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen valitsemalla **STOP**.
- 12 Valitse **Tallenna**.

Tutkimusretken aloittaminen

Tutkimusretki sovelluksella voit pidentää akunkestoa, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tutkimusretki**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
Laite siirtyy virransäästötilaan ja kerää GPS-reittipisteet kerran tunnissa. Laite maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä kaikki anturit ja lisälaitteet, kuten yhteyden älypuhelimeesi.

Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti

Retken aikana jälkipisteet tallennetaan automaattisesti valitun tallennusvälin mukaisesti. Voit tallentaa jälkipisteen manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Paina matkan aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää piste**.

Jälkipisteiden tarkasteleminen

- 1 Paina matkan aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Näytä pisteet**.
- 3 Valitse jälkipiste luettelosta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi jälkipisteeseen valitsemalla **Mene**.
 - Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja jälkipisteestä valitsemalla **Tiedot**.

Metsästys

Voit tallentaa metsästykseen liittyviä sijainteja ja tarkastella tallennettuja sijainteja kartassa. Metsästysasuorituksen aikana laite käyttää akkua säästävää GNSS-tilaa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Metsästys**.
- 3 Paina **START**-painiketta ja valitse **Aloita metsästys**.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Näytä tämän metsästyskerran aikana tallennetut sijainnit valitsemalla **Metsästyspaikat**.
 - Näytä kaikki aiemmin tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallenn. sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähen valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
- 5 Paina metsästysasuorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Lopeta ajo**.

Hiihto ja talviurheilu

Voit lisätä hiihto- ja lumilautailusuorituksia suoritusluetteloosi (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 39*). Voit mukauttaa kunkin suorituksen tietonäyttöä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 40*).

Laskukertojen näyttö

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

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

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

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen avulla voit siirtyä nousevan ja laskevan seurantatilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot. Mukauttamalla Tilan seuranta -asetusta voit määrittää, vaihdetaanko seurantatilaa automaattisesti vai manuaalisesti (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41*).

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

Murtomaahiihdon tehotiedot

HUOMAUTUS: HRM-Pro lisävaruste on pariliitettävä MARQ kelloon ANT+ tekniikalla.

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

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

Golf

Golfin pelaaminen

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Laitteen lataaminen, sivu 130](#)).

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Golf**.

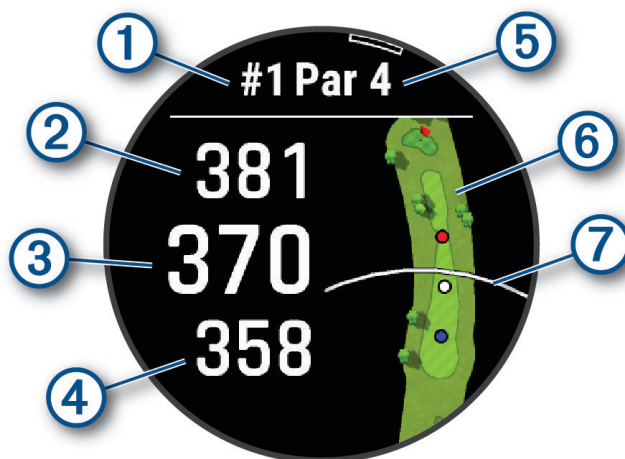
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.

3 Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

4 Määritä tarvittaessa draiverin matka.

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
⑦	Draiverin matka tiiauspaikasta

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

7 Valitse vaihtoehto:

- Voit näyttää etäisyydet viheriön etureunaan, keskikohtaan tai takareunaan napauttamalla kyseisiä kohtia PlaysLike ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet, sivu 32](#)).
- Voit näyttää lisätietoja tai mitata etäisyyden kosketustähtäyksellä napauttamalla karttaa ([Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä, sivu 33](#)).
- Voit näyttää layupin esteen etu- ja takareunan sijainnin ja etäisyyden siihen painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit avata golfvalikon painamalla **START**-painiketta ([Golfvalikko, sivu 31](#)).

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

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia painamalla **START**-painiketta.

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

Vaihda viheriö: voit vaihtaa viheriötä, kun reiällä on käytettävissä useita viheriöitä.

Näytä viheriö: voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa ([Lipun siirtäminen](#), sivu 31).

Virt. mailapoika: pyytää mailasuositusta virtuaaliselta mailapojalta ([Virtuaalinen mailapoika](#), sivu 32).

PlaysLike: näyttää reiän PlaysLike tekijät ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet](#), sivu 32).

Mittaa lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen](#), sivu 33). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin mittaaminen manuaalisesti](#), sivu 33).

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen](#), sivu 33).

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

Tuuli: avaa osoittimen, joka näyttää tuulen suunnan ja nopeuden suhteessa lipputankoon ([Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen](#), sivu 34).

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

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

Mukautetut tavoitteet: voit tallentaa nykyiseltä reiältä esimerkiksi jonkin kohteen tai esteen sijainnin ([Mukautettujen kohteiden tallentaminen](#), sivu 35).

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

AUR.N. JA -LASKU: näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

Asetukset: voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 41).

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.

2 Valitse **Näytä viheriö**.

3 Siirrä lippua napauttamalla tai vetämällä kohtaa .

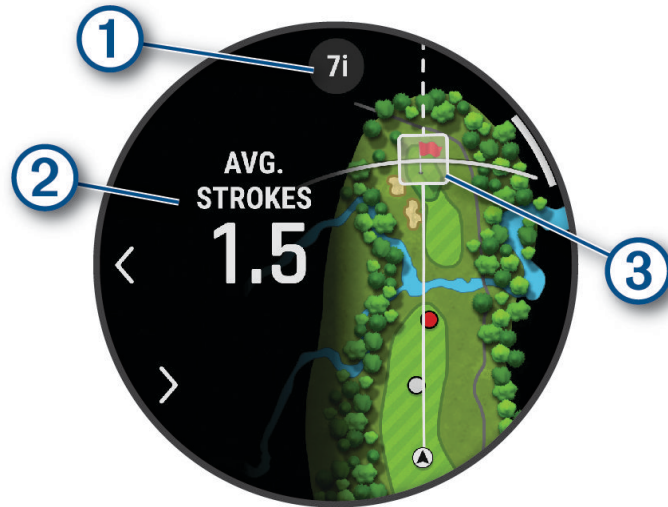
VIHJE: voit lähentää tai loitontaa painamalla START-painiketta.

4 Paina **BACK**-painiketta.

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

Virtuaalinen mailapoika

Ennen kuin voit käyttää virtuaalista mailapoikaa, sinun on pelattava viisi kierrosta käyttäen Approach CT10 mailanseuranta-antureita tai otettava käyttöön Mailakehote-asetus ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)) ja ladattava tulokorttejasi. Kullakin kierroksella on muodostettava yhteys pariliitettyyn puhelimeen, jossa on Garmin Golf™ sovellus. Virtuaalinen mailapoika antaa suosituksia reiän, tuulitietojen ja aiempien kullakin mailalla saamiesi tulosten perusteella.



①	Näyttää maila- tai mailayhdistelmäsuosituksen reikää varten. Voit näyttää muut mailavaihtoehdot valitsemalla < tai >.
②	Näyttää, miten monta lyöntiä on odotettavissa mailasuosituksella.
③	Näyttää odotettavissa olevan lyöntien hajonnan seuraavalla lyönnillä mailasuosituksella. Tämä perustuu lyöntihistoriaasi kyseisellä mailalla. HUOMAUTUS: jos lyöntien hajonta-alue on päällekkäinen viheriön kanssa, näet prosenttilukuna, miten todennäköisesti lyönti osuu viheriölle.

PlaysLike etäisyyskuvakkeet

PlaysLike etäisyys kompensoi korkeuden muutoksia kentällä, tuulen nopeutta, tuulen suuntaa ja ilman tiheyttä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön ([PlaysLike etäisyyden tekijät, sivu 32](#)). Kierroksen aikana voit näyttää PlaysLike etäisyyden napauttamalla etäisyyttä viheriöön.

VIHJE: suoritusasetuksista voit määrittää, mitkä tiedot huomioidaan PlaysLike säädöissä ([PlaysLike asetukset, sivu 33](#)).

▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin.

■: matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.

▼: matkan pelaaminen sujuu oletettua nopeammin.

PlaysLike etäisyyden tekijät

Golfpelin aikana voit katsoa, miten paljon PlaysLike etäisyyden säädöt johtuvat kentän korkeuden muutoksista, tuulen nopeudesta ja suunnasta sekä ilman tiheydestä.

Paina START-painiketta ja valitse PlaysLike.

▲: korkeuden muutoksista johtuva etäisyyden ero.

▲: tuulen nopeudesta ja suunnasta johtuva etäisyyden ero.

☁: ilman tiheydestä johtuva etäisyyden ero.

PlaysLike asetukset

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse **Suoritukset ja sovellukset > Golf > Golfasetukset > PlaysLike**.

Tuuli: sisällyttää tuulen nopeuden ja suunnan PlaysLike etäisyyden säätöihin.

Sää: sisällyttää ilman tiheyden PlaysLike etäisyyden säätöihin.

Kotiolosuhteet: voit muuttaa ilman tiheydelle käytettäviä korkeus-, lämpötila- ja kosteusasetuksia manuaalisesti.

HUOMAUTUS: sääolosuhteet kannattaa määrittää vastaamaan tyypillistä pelipaikkaasi. Jos ne eivät vastaa pelikenttäsi olosuhteita, ilman tiheyden säädöt saattavat näyttää vääriä.

Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä

Pelin aikana voit mitata etäisyyden mihin tahansa kartan pisteeseen kosketustähtäyksellä.

- 1 Napauta karttaa golfpelin aikana.
- 2 Aseta tähtäysrenkas  koskettamalla näyttöä tai vetämällä sormella.
Voit näyttää etäisyytesi nykyisestä sijainnistasi tähtäysrenkaaseen ja tähtäysrenkaasta lipun sijaintiin.
- 3 Tarvittaessa voit lähentää tai loitontaa valitsemalla  tai .

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 **START**.
- 2 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat 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 päättyy.
- 2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Mittaa lyönti**.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse **Lisää lyönti** > .
- 6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.
- 7 Kävele tai aja pallon luo.

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

Pisteiden seuraaminen

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

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Pisteytysasetukset](#), sivu 34).

1 Valitse tulokortissa reikä.

2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja paina **START**.

3 Määritä puttausten määrä ja paina **START**-painiketta.

HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.

4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:

HUOMAUTUS: väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3.

- Jos pallo osui väylälle, valitse **Väylällä**.
- Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **Ohi oikealla** tai **Ohi vasemmalla**.

5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

Pisteytysasetukset

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse **Suoritukset ja sovellukset > Golf > Golfasetukset > Pisteytys**.

Pisteytystapa: vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

Tasoituspisteytys: ottaa käyttöön tasoituspisteytyksen.

Aseta tasoitus: asettaa tasoituksen, kun tasoituspisteytys on käytössä.

Näytä pisteet: näyttää kierroksen kokonaispisteet tulokortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen](#), sivu 33).

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

Rangaistuslyönnit: ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä ([Tilastojen tallentaminen](#), sivu 34).

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

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 41) 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 määrittysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tulokortissa 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

Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen

Tuuliominaisuus on osoitin, joka näyttää tuulen nopeuden ja suunnan suhteessa lipputankoon. Tuuliominaisuus edellyttää yhteyttä Garmin Golf sovellukseen.

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Tuuli**.

Nuoli osoittaa tuulen suunnan suhteessa lipputankoon.

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 **START** -painiketta.

2 Valitse **PinPointer**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Mukautettujen kohteiden tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi mukautettua kohdetta kutakin reikää kohti pelin aikana. Tallentamalla kohteen voit tallentaa kätevästi kohteita tai esteitä, jotka eivät näy kartassa. Voit tarkastella etäisyyttä näihin kohteisiin este- ja layupnäytössä ([Golfin pelaaminen, sivu 29](#)).

1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.

HUOMAUTUS: et voi tallentaa kohdetta, joka on kaukana nykyisestä reiästä.

2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.

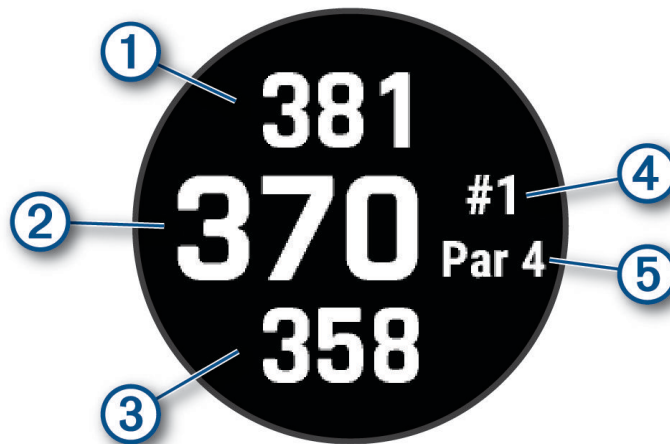
3 Valitse **Mukautetut tavoitteet**.

4 Valitse kohteen tyyppi.

Isot numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse suoritusasetukset ja valitse **Isot numerot**.



①	Etäisyys viheriön takareunaan
②	Etäisyys viheriön keskikohtaan tai valitun lipun sijaintiin
③	Etäisyys viheriön etureunaan
④	Nykyisen reiän numero
⑤	Nykyisen reiän par-arvo

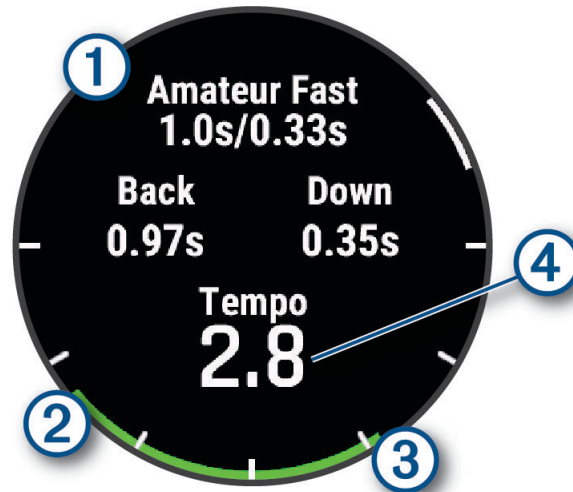
Lyöntitempoharjoittelu

Tempoharjoittelu-suorituksen avulla voit yhdenmukaistaa lyöntiäsi. Laite mittaa ja näyttää backswingin ja downswingin ajan. Se näyttää myös lyönnin tempon. Lyönnin tempo on backswingin aika jaettuna downswingin ajalla. Se ilmaistaan suhteena. Ihanteellinen, ammattilaisgolfareiden lyönteihin perustuva lyönnin tempo on 3:1 eli 3.0.

Ihanteellinen lyönnin tempo

Voit saavuttaa ihanteellisen tempon 3.0 käyttämällä eri lyöntiajoituksia, kuten 0,7 s / 0,23 s tai 1,2 s / 0,4 s. Kullakin golfarilla voi olla erilainen lyönnin tempo kykyjen ja kokemuksen mukaan. Garmin tarjoaa kuusi ajoitusvaihtoehtoa.

Laitteessa näkyy kaavio, joka osoittaa, onko backswing- tai downswing-aikasi liian nopea, hidas vai juuri oikea valitun ajoituksen yhteydessä.



①	Ajoitusvaihtoehdot (backswingin ja downswingin aikasuhte)
②	Backswing-aika
③	Downswing-aika
④	Temposi
	Hyvä ajoitus
	Liian hidas
	Liian nopea

Etsi ihanteellinen lyönnin ajoituksesi aloittamalla hitaimmast ajoituksesta ja kokeilemalla sitä muutamassa lyönnissä. Kun tempokaavio on vihreä sekä backswingin että downswingin ajan kohdalla, voit siirtyä seuraavaan ajoitukseen. Kun löydät mukavan ajoituksen, voit parantaa sen avulla lyöntiesi ja tulostesi yhdenmukaisuutta.

Lyöntitempon analysoiminen

Näet lyöntitempon lyömällä palloa.

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tempoharjoittelu**.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Lyöntinopeus** ja valitse vaihtoehto.
- 5 Tee koko lyöntiliike ja lyö palloa.
Kello näyttää lyöntisi analyysin.

Vihjeiden näyttäminen

Kun käytät Tempoharjoittelu-suoritusta ensimmäisen kerran, kello näyttää vihjeitä siitä, miten lyöntisi analysoidaan.

- 1 Paina suorituksen aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Vinkit**.
- 3 Näytä seuraava matka painamalla **START**-painiketta.

Jumpmaster

VAROITUS

Jumpmaster-toiminto on tarkoitettu ainoastaan kokeneille laskuvarjohyppäjille. Jumpmaster-toimintoa ei saa käyttää ensisijaisena korkeusmittarina laskuvarjohypyn yhteydessä. Asianmukaisten hyppytietojen puuttuminen voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Jumpmaster laskee HARP (high altitude release point) -pisteen armeijan ohjeiden mukaisesti. Kello havaitsee automaattisesti, kun olet hypännyt, ja alkaa navigoida DIP (desired impact point) -pisteeseen ilmanpainemittarin ja sähköisen kompassin avulla.

Hypyn suunnitleminen

- 1 Valitse hypyn tyyppi ([Hyppytyypit, sivu 37](#)).
- 2 Anna hypyn tiedot ([Hyppytietojen määrittäminen, sivu 38](#)).
Laite laskee HARP-pisteen.
- 3 Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

Hyppytyypit

Jumpmaster-ominaisuuden avulla voit määrittää hypyn tyyppiä HAHO, HALO tai Staattinen. Valittu hyppytyyppi määrittää, mitä lisätietoja tarvitaan. Kaikkien hyppytyyppien pudotus- ja avauskorkeudet mitataan jalkoina maanpinnan yläpuolella.

HAHO: lyhenne sanoista High Altitude High Opening. Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon korkealla. Määritä DIP ja pudotuskorkeudeksi vähintään 1 000 jalkaa. Pudotuskorkeuden oletetaan olevan sama kuin avauskorkeus. Pudotuskorkeus on tavallisesti 12 000–24 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

HALO: lyhenne sanoista High Altitude Low Opening. Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon matalalla. Muut tarvittavat tiedot vastaavat HAHO-hyppytyyppiä ja lisäksi tarvitaan avauskorkeus. Avauskorkeus ei voi olla suurempi kuin pudotuskorkeus. Avauskorkeus on tavallisesti 2 000–6 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

Staattinen: tuulen nopeuden ja suunnan oletetaan pysyvän samana koko hypyn ajan. Pudotuskorkeuden on oltava vähintään 1 000 jalkaa.

Hyppytietojen määrittäminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 37*).
- 4 Määritä hypyn tiedot seuraavasti:
 - Määritä haluamasi laskeutumispaikan reittipiste valitsemalla **DIP**.
 - Määritä jalkoina maanpinnasta pudotuskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari poistuu lentokoneesta, valitsemalla **Pudotuskorkeus**.
 - Määritä jalkoina maanpinnasta avauskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari avaa laskuvarjon, valitsemalla **Avauskorkeus**.
 - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kuljettu vaakasuuntainen matka valitsemalla **Eteenpäinheitto**.
 - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kulkusuunta asteina valitsemalla **Reitti HARPiin**.
 - Määritä tuulen nopeus (solmuina) ja suunta (asteina) valitsemalla **Tuuli**.
 - Voit hienosäätää suunnitellun hypyn tietoja valitsemalla **Pysyvä**. Hyppytyypin mukaan voit valita **Prosenttia maksimista**, **Turvatekijä**, **K-avaus**, **K-vapaapudotus** tai **K-staattinen** ja määrittää lisätietoja (*Pysyvät asetukset, sivu 39*).
 - Voit ottaa käyttöön automaattisen navigoinnin DIP-kohtaan hypyn jälkeen valitsemalla **Automaattinen DIP-kohtaan**.
 - Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppyjä varten

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 37*).
- 4 Valitse **Tuuli > Lisää**.
- 5 Valitse korkeus.
- 6 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 7 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.
Tuuliarvo lisätään luetteloon. Laskentaan käytetään ainoastaan luettelon tuuliarvoja.
- 8 Toista vaiheet 5-7 kunkin käytettävissä olevan korkeuden kohdalla.

Tuulitietojen nollaaminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse **HAHO** tai **HALO**.
- 4 Valitse **Tuuli > Nollaa**.

Kaikki tuuliarvot poistetaan luettelosta.

Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster > Staattinen > Tuuli**.
- 3 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 4 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.

Pysyvät asetukset

Valitse Jumpmaster, valitse hyppytyyppi ja valitse Pysyvä.

Prosenttia maksimista: määrittää kaikkien hyppytyyppien hyppyalueen. Pienempi arvo kuin 100 % vähentää ajelehtimismatkaa DIP-kohtaan ja suurempi arvo kuin 100 % lisää ajelehtimismatkaa. Kokeneet laskuvarjohyppääjät haluavat todennäköisesti käyttää mahdollisimman pientä lukua ja kokemattomammat taas suurempaa.

Turvatekijä: määrittää hypyn virhemarginaalin (vain HAHO). Turvatekijät ovat tavallisesti kokonaislukuja, joiden arvo on vähintään kaksi. Hyppymestari määrittää ne hypyn tietojen perusteella.

K-vapaapudotus: määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle vapaapudotuksen aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

K-avaus: määrittää tuulen vetoarvon avoimelle laskuvarjolle laskuvarjon katosluokituksen mukaan (HAHO ja HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

K-staattinen: määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle staattisen hypyn aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain Staattinen). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

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

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa **START** painiketta. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikeista**.

Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Järjestä uudelleen**.
- 5 Voit muuttaa suorituksen sijaintia sovellusluettelossa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät, sivu 138](#). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

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

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kopioi suoritus** 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.
- 7 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluetteloosi.

Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset.

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

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

Korostusväri: asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

Lisää toiminta: lisää monilajisuoritukseen suoritusryhmän.

Hälytykset: määrittää suoritukseen harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Suoritushälytykset, sivu 43](#)).

Automaattinen nousu: tunnistaa korkeuden muutokset sisäisen korkeusmittarin avulla ja näyttää olennaiset nousutiedot automaattisesti ([Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 46](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. Automaattinen matka -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyn matkan välein. Automaattinen sijainti -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut LAP-painiketta. 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 21](#)). Määrittää asetukset, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti ultrajuoksusuorituksessa ([Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 19](#)).

Automaattinen kerta: tunnistaa hiihto- ja vesilajien kerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssmittarin avulla ([Laskukertojen näyttö, sivu 27](#), [Vesilajien kertojen tarkasteleminen, sivu 10](#)).

Automaatt. vieritys: vierittää kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Automaattinen lajinvaihto: tunnistaa automaattisesti siirtymisen seuraavaan lajiin monilajisuorituksessa, kuten triathlonissa.

Automaattinen aloitus: aloittaa automaattisesti motocross- tai BMX-suorituksen, kun lähdet liikkeelle.

Isot numerot: muuttaa tietonäyttöjen numeroiden koon ([Isot numerot -tila, sivu 35](#)).

Lähetä syke: lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen ([Syketietojen lähettäminen, sivu 84](#)).

GameOn-lähetys: lähettää biometriikatiedot automaattisesti Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen ([Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 24](#)).

ClimbPro: näyttää edessäpäin olevien ja nykyisten nousujen nousutiedot, kun navigoit reittiä ([Käyttäminen:ClimbPro, sivu 45](#)).

Mailakehote: näyttää kunkin havaitun lyönnin jälkeen kehoitteen määrittää käytetyn mailan mailatilastojen tallennusta varten ([Tilastojen tallentaminen, sivu 34](#)).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 40](#)).

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

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

Golf-matka: määrittää golfpelin mittayksikön.

Golfin tuulen nop.: määrittää golfpelin tuulen nopeuden mittayksikön.

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

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

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

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

Lukitse laite: estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisy lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet monilajisuorituksen aikana.

Kartta: määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset ([Suoritusten kartta-asetukset](#), sivu 45).

Karttatasot: määrittää kartassa näkyvät karttatiedot ([Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen](#), sivu 99).

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

Tilan seuranta: määrittää automaattisen nousu- tai laskutilan seurannan maastohiihdossa ja lumilautailussa.

Esteiden seuranta: tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan ([Estekisasuorituksen tallentaminen](#), sivu 19).

PlaysLike: määrittää PlaysLike-etäisyystoiminnon, joka näyttää korjatun etäisyyden viheriöön golfpelin aikana ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet](#), sivu 32).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntia varten.

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

Virrankäyttötila: asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

Virransäästön 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.

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

Tall. auringon laskettua: määrittää kellon tallentamaan jälkipisteet auringonlaskun jälkeen retken aikana.

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

Tallenna VO2max: tallentaa maksimaalisen hapenottokyvyn arvion polku- ja ultrajuoksusuorituksissa.

Tallennusväli: määrittää, miten usein jälkipisteitä tallennetaan retken aikana. GPS-jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti kerran tunnissa, ja niitä ei tallenneta auringon laskettua. Jälkipisteiden tallentaminen harvemmin maksimoi akunkeston.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

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

Toisto: tallentaa monilajisuoritusten toistot. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

Palauta oletukset: nollaa suoritusasetukset.

Reittitilastot: tallentaa sisäkiipeilysuoritusten reittitilastot.

Reititys: määrittää suorituksen reittilaskennan asetukset ([Reititysasetukset](#), sivu 45).

Juoksuteho: tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia ([Juoksutehoasetukset](#), sivu 92).

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset](#), sivu 46).

Pisteytys: määrittää golfin pisteytysasetukset, ottaa käyttöön tilastojen seurannan ja määrittää tasoituksesi ([Pisteytysasetukset](#), sivu 34).

Osuudet: näyttää suorituksen tallennetut osuudet ([Osuudet](#), sivu 46). Automaattinen teho -asetus säättää osuuden tavoitekisa-ajan automaattisesti osuuden suorituskypsyys perusteella.

Osuuden hälytykset: ilmoittaa edessäpäin olevista tallennetuista osuuksista ([Osuudet](#), sivu 46).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 17).

SpeedPro: tallentaa laajat nopeustilastot purjelautailusuorituksissa.

Vedon tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyyppin automaattisesti.

Uintijuoksun aut. lajinvaihto: siirtyy automaattisesti uintijuoksu-monilajisuorituksen uintivaiheesta juoksuvaiheeseen.

Kosketus: ottaa kosketusnäytön käyttöön suorituksen aikana.

Turnaustila: poistaa käytöstä ominaisuudet, jotka eivät ole sallittuja virallisissa turnauksissa.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Yksikkö: määrittää suorituksen mittayksiköt.

Värinäyhälytykset: kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Virt. mailapoika: näyttää virtuaalisen mailapojan mailasuositukset automaattisesti, tai voit katsoa niitä manuaalisesti valikosta. Näkyy, kun olet pelannut viisi golfkierrosta, seurannut mailojasi ja ladannut tulokorttejasi Garmin Golf sovellukseen.

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

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 maksimiarvot.
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 Tietoja sykealueista , sivu 110 ja Sykealueelaskenta , sivu 112.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Juoksuteho	Tapahtuma, alue	Voit määrittää tehoalueen minimi- ja maksimiarvot.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

Hälytyksen määrittäminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Hälytykset**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.

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

9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

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

Suoritusten kartta-asetukset

Voit mukauttaa kunkin suorituksen karttatietonäytön ulkoasua.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja sen asetukset ja valitse **Kartta**.

Määritä kartat: näyttää asennettujen karttatuotteiden tiedot.

Merikarttatila: ottaa merikartan käyttöön näytettäessä veneilytietoja. Tämä vaihtoehto näyttää kartan ominaisuuksia eri väreillä, jotta veneilytiedot näkyvät paremmin ja kartta vastaa paperikarttojen piirtotapaa.

Käytä järj.aset.: määrittää kellon käyttämään järjestelmän kartta-asetuksia ([Kartta-asetukset, sivu 97](#)). Kun asetus ei ole käytössä, voit mukauttaa suorituksen kartta-asetuksia.

Reititysasetukset

Voit mukauttaa kellon reittilaskentatapaa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

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

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

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

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

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

Vältettävät: määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyyppit.

Tyyppi: määrittää suoran reitityksen yhteydessä näkyvän osoittimen toiminnan.

Käyttäminen:ClimbPro

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **ClimbPro > Tila > Navigoitaessa**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Tietokenttä** voit mukauttaa ClimbPro näytössä näkyvää tietokenttää.
- Valitsemalla **Hälytys** voit määrittää hälytykset nousun alkuun tai tietyn matkan päähän noususta.
- Valitsemalla **Laskut** voit ottaa laskut käyttöön tai poistaa ne käytöstä juoksusuorituksissa.
- Valitsemalla **Nousun tunnistus** voit valita pyöräilysuoritusten aikana tunnistetut nousun tyyppit.

7 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot ([Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen, sivu 123](#)).

8 Aloita tallennetun reitin seuraaminen ([Navigoiminen määränpähän, sivu 118](#)).

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.

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

7 Valitse vaihtoehto:

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

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

Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia.

Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja sen asetukset ja valitse **Satelliitit**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Ei käytössä: poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

Käytä oletusta: määrittää kellon käyttämään järjestelmän oletusasetusta satelliiteille (*Järjestelmäasetukset*, sivu 126).

Vain GPS: ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

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

Kaikki + monikaista: ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä useilla taajuuskaistoilla. Usean kaistan järjestelmät käyttävät useita taajuuskaistoja, mikä yhtenäistää jälkilokeja, parantaa paikannusta ja vähentää useasta radasta sekä ilmakehästä johtuvia virheitä, kun kelloa käytetään haastavissa ympäristöissä.

Valitse automaattisesti: määrittää kellon käyttämään SatIQ™ tekniikkaa, jolloin se valitsee ympäristösi perusteella dynaamisesti parhaan monikaistajärjestelmän. Valitse automaattisesti-asetus takaa parhaan paikannustarkkuuden ja priorisoi samalla akunkeston.

UltraTrac: tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akunkestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. Käytä UltraTrac ominaisuutta suorituksissa, jotka edellyttävät pitkää akunkestoa ja joissa tiheä anturitietojen päivitys ei ole tärkeää.

Osuudet

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

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

Strava™ osuudet

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

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

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

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

Osuuden ajaminen kilpaa

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

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

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

Harjoittelu

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.

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 MARQ Captain kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa MARQ Captain kellossasi.

Synkronoi MARQ Captain 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 47](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät MARQ Captain kellossasi.

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 64](#)).

- 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 **START** ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.

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

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 58](#)). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Kello näyttää laskurin tapahtumaan, tavoiteaikasi tai ennustetun loppuajaksi (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 kehoitteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro™ suunnitelman ([PacePro harjoittelu, sivu 52](#)).

Harjoitukset

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

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi ([Suoritukset ja sovellukset, sivu 15](#)).

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 49](#)).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Harjoitus**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita intervalliharjoitus tai harjoitus, jossa on harjoittelutavoite, valitsemalla **Nopea harjoitus** (*Intervalliharjoituksen aloittaminen, sivu 50, Harjoitustavoitteen asettaminen, sivu 51*).
 - Aloita esiladattu tai tallennettu harjoitus valitsemalla **Harjoituskirjasto** (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 49*).
 - Aloita ajoitettu harjoitus Garmin Connect harjoituskalenteristasi valitsemalla **Harjoituskalenteri** (*Tietoja harjoituskalenterista, sivu 52*).

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoitusvaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Tehtäessä voima-, jooga-, kardio- tai pilatesharjoitusta näyttöön tulee ohjeanimaatio.

Harjoituksen suoritusasteet

Harjoituksen jälkeen kello näyttää harjoituksen suoritusasteet sen perusteella, miten täsmällisesti teit harjoituksen. Aktiiviset harjoitusvaiheet priorisoidaan ensisijaisiksi. Niillä mitataan, kuinka hyvin ponnistelutasosi vastaa vaiheen tavoitetta, sekä sitä, että olet suorittanut kaikki vaiheet. Lämmittely- ja palautumisvaihe vaikuttavat tulokseen vähemmän. Jäähdyttelyvaihe ei vaikuta harjoituksen suoritusasteisiin lainkaan.

HUOMAUTUS: harjoituksen suoritusasteet näkyvät vain harjoituksille, joissa on syke-, nopeus-, tahti- tai tehotavoite.

	Hyvä, 67–100 %
	Keskitaso, 34–66 %
	Heikko, 0–33 %

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 105*).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen 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.

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä juoksu- tai pyöräilyharjoitusta, tarvitset maksimaalisen hapenottokyvyn arvion kyseiselle suoritukselle (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 64).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Hylkää harjoitus valitsemalla **Ohita**.
 - Voit esikatsella harjoitusvaiheet valitsemalla **vaihetta**.
 - Voit näyttää tulevan viikon harjoitusehdotukset valitsemalla **Lisää ehdotuksia**.
 - Voit näyttää harjoituksen asetukset, kuten **Tavoitetyyppi**, valitsemalla **Asetukset**.

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

Intervalliharjoituksen aloittaminen

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

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot > Muokkaa**.
- 5 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
 - Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.
- 6 Paina **BACK**-painiketta.

Kello tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

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

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

Käyttäminen:Virtual Partner®

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Muuta Virtual Partner näytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 15).
- 9 Näet, kuka johtaa, kun painat **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja vierität Virtual Partner näyttöön.

Harjoitustavoitteen asettaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aseta tavoite**.
 - Valitse **Nopea harjoitus**.

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

VIHJE: voit peruuttaa harjoitustavoitteen painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Peruuta tavoite**.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 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.

Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect tililläsi määrittämääsi 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.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 105) ja sinun on pariliitettävä MARQ kello yhteensopivaan puhelimeen.

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

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

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

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 105](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen 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 122](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi** > **Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **PacePro** > **Luo uusi**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
 - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.Kello näyttää mukautetun tahtikaistasi.
- 8 Paina **START**-painiketta.
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunn..**
 - Voit esikatsella osia valitsemalla **Näytä osat**.
 - Jos haluat näyttää reitin korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Voit poistaa suunnitelman valitsemalla **Poista**.

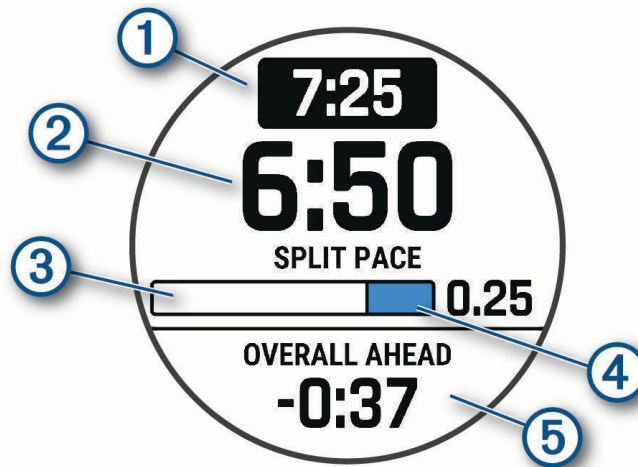
PacePro suunnitelman aloittaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.
- 6 Paina **START**-painiketta.

VIHJE: voit esikatsella osia, korkeuskäyrää ja karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.

- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunn.**
- 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 9 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



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

VIHJE: voit lopettaa PacePro suunnitelman painamalla MENU-painiketta pitkään ja valitsemalla **Lopeta PacePro** > **Kyllä**. Suorituksen ajanotto jatkuu.

Power Guide

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

Yksi tärkeimmistä vaiheista Power Guide -strategian suunnittelussa on ponnistelutason valinta. Mitä enemmän ponnistelet reitillä, sitä suurempia tehosuosituksia saat, ja päinvastoin (*Power Guiden luominen ja käyttäminen, sivu 55*). Power Guiden ensisijainen tavoite on auttaa sinua selviämään reitistä kykyjesi eikä tietyn tavoiteajan perusteella. Voit muuttaa ponnistelutasoa ajon aikana.

Power Guide liittyy aina reittiin, sitä ei voi käyttää harjoituksissa eikä osuuksilla. Strategiaa voi tarkastella ja muokata Garmin Connect sovelluksessa, ja sen voi synkronoida yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Ominaisuus edellyttää tehomittaria, joka on pariliitettävä laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*).

Power Guiden luominen ja käyttäminen

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun täytyy pariliittää tehomittari kellosi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*). Lisäksi kelloon on ladattava reitti (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 122*). Power Guiden voi luoda myös Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkopyöräilysuoritus.
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Power Guide > Luo uusi**.
- 5 Valitse reitti (*Reitti, sivu 121*).
- 6 Valitse ajoasento.
- 7 Valitse varusteiden paino.
- 8 Paina **START**-painiketta ja valitse sitten **Käytä suunnit.**

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

Historia

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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää kelloon tallentamasi aiemmat suoritukset.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 58*).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Harjoitusvaikutus** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 73*).
 - Voit näyttää ajan kullakin sykealueella valitsemalla **Syke**.
 - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
 - Voit valita laskettelu- tai lumilautalaskun ja näyttää lisätietoja kustakin laskukerrasta valitsemalla **Kerrat**.
 - Valitse harjoitussarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
 - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

Monilajihistoria

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

Omat ennätykset

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

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

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

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit poistaa yhden ennätyksen valitsemalla sen ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.
 - Voit poistaa kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

Matkamittarin käyttäminen

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

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

Historiatietojen poistaminen

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

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

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 107).

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

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Voit luoda mukautetun digitaalisen tai analogisen kellotaulun valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Paina **START**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
 - Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti ([Vilkaisusilmukan tarkasteleminen](#), sivu 61).

Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisusilmukkaan manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 62).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 4).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahdistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpainemittari	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (Body Battery, sivu 62).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kameran hallinta	Voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti pariliitettynä yhteensopivaan Varia™ etuvalo- tai takavalokameraan (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 93).
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Pyöräilytaito	Näyttää ajotyyppisi, aerobisen kestävyytesi, aerobisen kapasiteettisi ja anaerobisen kapasiteettisi (Pyöräilytaidon tarkasteleminen, sivu 76).
Koiran seuranta	Näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen MARQ kelloon.
Kestävyyspisteet	Näyttää pisteet, kaavion ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien tallennettujen suoritusten perusteella (Kestävyyspisteet, sivu 75).
Kalastusennuste	Näyttää ennusteet parhaista kalastuspäivistä ja -ajoista sijaintisi, kuun asennon sekä kuun nousu- ja laskuaikojen perusteella. Voit tarkastella päivän luokitusta sekä parhaita ja heikoimpia syöntiaikoja.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasosi, valmennukseesi ja aikatauluhihisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahdiasi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (Health Snapshot™, sivu 22).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Mäkipisteet	Näyttää pisteet, kaavion, käytetyt mittaukset ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat mäkien nousutehoasi tallennettujen juoksusuoritusten perusteella (Mäkipisteet, sivu 76).

Nimi	Kuvaus
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (<i>Sykevaihtelun tila, sivu 66</i>).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
inReach® säätimet	Voit lähettää viestejä pariliitetyllä inReach laitteella (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 93</i>).
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellon matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan (<i>Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 77</i>).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	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, sivu 108</i>).
Kuun vaihe	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikin hallinta	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen (<i>Unitilan mukauttaminen, sivu 128</i>).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (<i>Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 102</i>).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi (<i>Suorituskykymittaukset, sivu 63</i>).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi (<i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 48</i>).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (<i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 85</i>). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi lisätyt tulevat kisatapahtumat (<i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 48</i>).
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelusi tilan ja torkkujesi perusteella.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Osakkeet	Näyttää mukautettavan osakeluettelon (<i>Osakkeen lisääminen, sivu 76</i>).

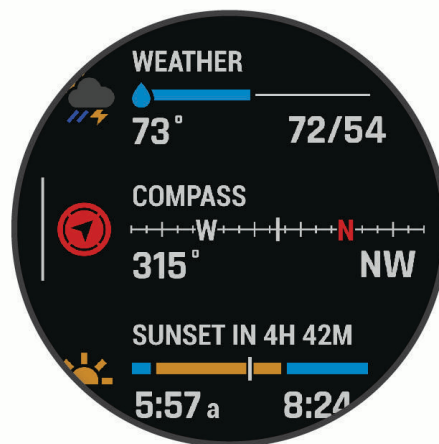
Nimi	Kuvaus
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimitauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousu- ja -laskuajan, aamunkoiton ja iltahämärän ajan sekä kartan auringon nykyisestä sijainnista ja kaavion päivän auringonvalosta.
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Vuorovedet	Näyttää vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeuden sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajan (<i>Vuorovesitietojen tarkasteleminen, sivu 9</i>).
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä (<i>Harjoitteluvalmius, sivu 75</i>).
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoon ja suorituskyykyysi (<i>Harjoittelun tila, sivu 70</i>).
VIRB® säätimet	Näyttää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty MARQ kelloosi (<i>VIRB etäkäyttö, sivu 93</i>).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen. Nykyiset sääolosuhteet voi myös näyttää kartassa monenlaisissa kartan päällekkäiskuvissa.
Xero® laite	Näyttää lasersijaintitietoja, kun yhteensopiva Xero laite on pariliitetty MARQ kelloosi (<i>Xero lasersijaintiasetukset, sivu 95</i>).

Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

Vilkaisujen avulla voit käyttää nopeasti esimerkiksi terveystietoja, suoritustietoja ja sisäisten anturien tietoja. Kun pariliität kellon, voit tarkastella puhelimen tietoja esimerkiksi ilmoituksista, säästä ja kalenteritapahtumista.

1 Paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvedotiedot.



VIHJE: voit myös vierittää pyyhkäisemällä tai valita asetuksia napauttamalla.

2 Voit näyttää lisää tietoja painamalla **START**-painiketta.

3 Valitse vaihtoehto:

- Katso vilkaisun tiedot painamalla **DOWN**-painiketta.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot painamalla **START**-painiketta.

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat vaihtaa vilkaisun paikkaa silmukassa, valitse vilkaisu ja paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
 - Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
 - Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla sitten vilkaisun.

VIHJE: valitse **LUO KANSIO**, jos haluat luoda kansioita, jotka sisältävät useita vilkaisuja ([Vilkaisukansioiden luominen, sivu 62](#)).

Vilkaisukansioiden luominen

Voit mukauttaa vilkaisusilmukkaa luomalla silmukkakansioita.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut > Lisää > LUO KANSIO**.
- 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: jos vilkaisut ovat jo vilkaisusilmukassa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.
- 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.
- 5 Valitse kansio kuvake.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit muokata kansiota selaamalla kansioon vilkaisusilmukassa ja painamalla pitkään **MENU**-painiketta.
 - Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa** ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 62](#)).

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 62](#)).

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.

Suorituskykymittaukset

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

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

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 64*).

Kilpailuajan ennusteet: kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 65*).

Sykevaihtelun tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskiarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 66*).

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi (*Suoritustaso, sivu 67*).

FTP (functional threshold power) -arvo: kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella (*Kynnystehon (FTP) arvioiminen, sivu 68*).

Anaerobinen kynnys: anaerobisen kynnyksen mittaamiseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella (*Anaerobinen kynnys, sivu 68*).

Kestävyys: kello arvioi reaaliaikaisen kestävyysarvion maksimaalisen hapenottokykyysi ja syketietojesi perusteella. Voit lisätä sen tietonäytöksi, jotta voit tarkastella mahdollista ja nykyistä kestävyyyttäsi suorituksen aikana (*Reaaliaikaisen kestävyysarvion tarkasteleminen, sivu 69*).

Tehokkuuskäyrä (pyöräily): tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 69*).

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, esimerkiksi sitä, miten se on suhteessa ikääsi ja sukupuoleesi.



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset](#), sivu 153) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 110*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 111*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41*).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Juokse ulkona kohtalaisella tai kovalla teholla vähintään 70 prosentissa maksimisykkeestäsi.
- 3 Valitse vähintään 10 minuutin kuluttua **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan tehomittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 110*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 111*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

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

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 110*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 111*).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 64*). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

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

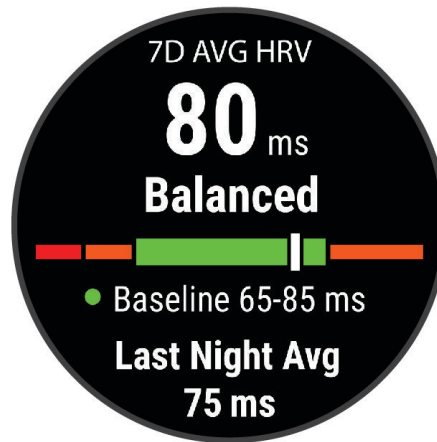


- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla **START**-painiketta.

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

Sykevaihtelun tila

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



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

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

Sykevaihtelu ja stressitaso

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

Sykevaihtelun ja stressitason tarkasteleminen

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihteluasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 90](#)).

VIHJE: Garmin suosittelee, että mittaat stressitason päivittäin suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa.

- 1 Tarvittaessa voit lisätä stressisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **START**, and select **Lisää > HRV-stressi**.
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluetteloosi valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Paina kellotaulussa **START**, valitse **HRV-stressi** ja paina **START**-painiketta.
- 4 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

Suoritustaso

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

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

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 64](#)).

Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 40](#)).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit arvioida FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon tehomittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokykyysi (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 65*).

Kello arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Kello tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla tehomittarin kanssa. Saat parhaat tulokset, kun käytät myös sykemittaria ajon aikana.

- 1 Näytä suorituskykyilkaaisu painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Paina **START**.
- 3 Näytä FTP-arvio painamalla **UP** tai **DOWN**.

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

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 154*).

Anaerobinen kynnys

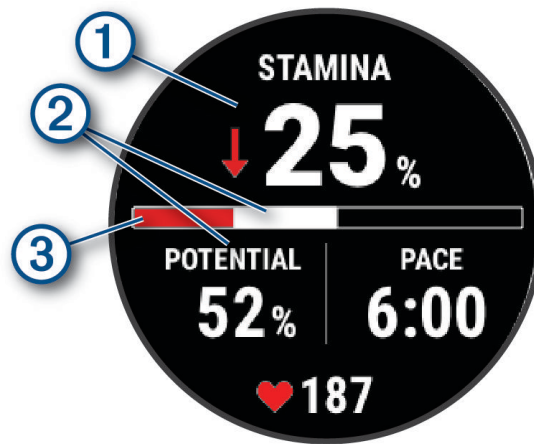
Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiilin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 111*). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

Reaaliaikaisen kestävyys tarkasteleminen

Kello voi arvioida reaaliaikaisen kestävytesi syketietojasi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 64).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kestävyys**.
- 6 Muuta tietonäytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 7 Muokkaa ensisijaista kestävyys tietokenttää painamalla **START**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 15).
- 9 Vieritä tietonäyttöön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.



①	Ensisijainen kestävyys tietokenttä Näyttää nykyisen kestävyys prosenttilukuna ja jäljellä olevan matkan tai jäljellä olevan ajan.
②	Mahdollinen kestävyys.
③	Nykyinen kestävyys. Punainen: kestävyys laskee. Oranssi: kestävyys on tasainen. Vihreä: kestävyys kasvaa.

Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

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

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Suorituskykytilastot > Tehokkuuskäyrä**.

Harjoittelun tila

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

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



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

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 64*). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen (*Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen, sivu 74*).

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 66*).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 71*).

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: kello analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Kello näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 72*).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 73*).

Harjoittelun tilan tasot

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 64](#)).

Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykyysi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 48](#)).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

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

Alittaa tavoitteet: neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa.

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

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

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

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

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

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

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

Ylittää tavoitteet: neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi.

Kuormituksen suhde

Kuormituksen suhde vertaa välittömän (lyhyen aikavälin) ja pitkäaikaista (pitkän aikavälin) harjoittelun kuormittavuutta. Sen avulla voi seurata harjoittelun kuormittavuuden muutoksia.

Tila	Arvo	Kuvaus
Ei tilaa	Ei mitään	Kuormituksen suhde näkyy kahden viikon harjoittelun jälkeen.
Pieni	Alle 0,8	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on pienempi kuin pitkän aikavälin.
Optimaalinen 	0,8–1,4	Lyhyen ja pitkän aikavälin harjoittelun kuormittavuus ovat tasapainossa. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi.
Suuri	1,5–1,9	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on suurempi kuin pitkän aikavälin.
Hyvin suuri	2,0 tai enemmän	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on merkittävästi suurempi kuin pitkän aikavälin.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkinä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 72](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

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

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

Voit lisätä Aerobinen harj.vaikutus ja Anaerobinen harj.vaikutus tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

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

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

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 sydänterveystien 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.

Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

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

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

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

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

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kerran viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 64](#)).

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

Harjoitteluvalmius

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

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

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

Voit tarkastella aiempia harjoitteluvalmiuspisteitä Garmin Connect tililläsi.

Kestävyyspisteet

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

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

Lisätietoja on liitteessä ([Kestävyyspisteiden luokitukset, sivu 155](#)).

Mäkipisteet

Mäkipisteet ilmaisevat nykyistä ylämäkijuoksun kapasiteettiasi viimeisten kahden kuukauden harjoitteluhistoriasi ja maksimaalisen hapenottokykyarvion perusteella. Kello tunnistaa ulkojuoksu-, kävely- ja patikointisuoritusten aikana ylämäkiosuudet, joiden kaltevuus on vähintään 2 %. Voit tarkastella kestävyyttäsi mäissä, voimaasi mäissä ja mäkipisteidesi muutoksia ajan myötä.

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

Pyöräilytaidon tarkasteleminen

Pyöräilytaidon tarkastelua varten tarvitset 7 päivän harjoitteluhistorian, käyttäjäprofiiliisi tallennetun maksimaalisen hapenottokyvyn (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 64*) ja pariliitetyllä tehomittarilla tallennetun tehokkuuskäyrän (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 69*).

Pyöräilytaito mittaa suorituskyyäsi kolmessa luokassa: aerobinen kestävyys, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen kapasiteetti. Pyöräilytaito sisältää nykyisen ajatustyyppiä, kuten kiipeilijä. Myös käyttäjäprofiiliisi lisäämäsi tiedot, kuten kehon paino, helpottavat ajatustyyppiä määrittämistä (*Käyttäjän profiilin määrittäminen, sivu 110*).

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

HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 62*).

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

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

Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluetteloa, sinun on lisättävä osakevilkaisu vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 62*).

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

2 Paina **START**-painiketta.

3 Valitse **Lisää osake**.

4 Anna 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 vilkaisusilmukassa painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla Aseta suosikiksi.

Sääsijaintien lisääminen

- 1 Näytä säävilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Paina ensimmäisessä vilkaisunäytössä **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Lisää sijainti** ja hae sijaintia.
- 5 Voit lisätä sijainteja tarvittaessa poistamalla vaiheita 3 ja 4.
- 6 Voit näyttää tietyn sijainnin sään painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla sijainnin.

Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect sovelluksessa ([Matkan suunnittelu Garmin Connect sovelluksessa, sivu 77](#)).

Jetlag-opastus-vilkaisusta näet matkustaessasi, miten sisäinen kellosi vertautuu paikalliseen aikaan, ja saat ohjeita jetlagin vaikutusten vähentämiseen.

- 1 Voit näyttää **Jetlag-opastus**-vilkaisun painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Painamalla **START** näet sisäisen kellosi suhteessa paikalliseen aikaan ja jetlagisi kokonaistason.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi painamalla **START**.
 - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen painamalla **DOWN**.

Matkan suunnittelu Garmin Connect sovelluksessa

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Jetlag-opastus** > **Lisää matkan tiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 80](#)).

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



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassisovelluksen.
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä lentokonetilan, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä (Hälytyksen määrittäminen, sivu 2).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Vaihtoeht. aikavyöhykk.	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 4).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 114).
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön (Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 125).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 127).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 84).
	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 (Kellot, sivu 2).
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Näyttö	Sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 127).
	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 MARQ kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana (GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 104).
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna.
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen (Garmin Share, sivu 109).
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätöksesi ja kokonaismääräsi.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen (Messenger ominaisuuden käyttäminen, sivu 108).
	Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
	Musiikin hallinta	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 102).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrisovelluksen (Pulssioksimetri, sivu 84).
	RCT-kamera	Valitsemalla tämän voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 93).
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Viitepiste	Valitse tämä, jos haluat asettaa viitepisteen navigoinnille (Viittauspisteen asettaminen, sivu 118).
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila (Unitilan mukauttaminen, sivu 128).
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon (Sekuntikellon käyttäminen, sivu 4).
	AUR.N. JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasyntronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Ajanotot	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen (Laskurijastimen käynnistäminen, sivu 3).
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (<i>Garmin Pay</i> , sivu 80).
	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 pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säätimet*, sivu 77).

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

Taskulamppunäytön käyttäminen

Taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Voit säätää kirkkautta ja väriä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
VIHJE: painamalla **LIGHT**-painiketta nopeasti kaksi kertaa voit sytyttää taskulampun tällä asetuksella jatkossa.

Garmin Pay

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 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 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse .

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 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla **DOWN** (valinnainen).

6 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

7 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 MARQ Captain kellolla.
- Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava MARQ Captain 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 MARQ Captain kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta (*Aamuraportin mukauttaminen, sivu 82*).

Aamuraportin mukauttaminen

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

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

Anturit ja lisälaitteet

MARQ Captain kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa (*Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 61*).

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

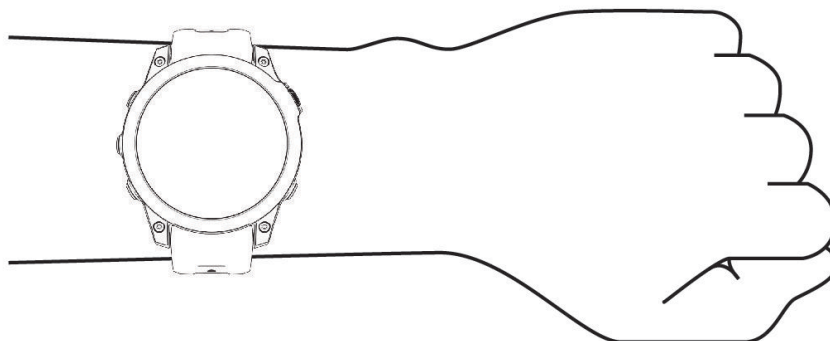
Kellon käyttäminen

⚠ 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.

- 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 83*.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 85*.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa 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.
 - Odota, kunnes ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
 - Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
- HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

Paina **MENU** pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke**.

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

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrian turin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

Lähteen vaihto: sallii kellon valita parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Poikk. sykkeen häl.: voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 83*).

Lähetä syke: voit alkaa lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 84*).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, vähintään kymmenen minuutin toimetttömyysajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon 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 kynnsarvon.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Poikk. sykkeen häl.**
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

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

Syketietojen lähettäminen

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

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteelle pyöräillessäsi.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Lähetä syke**.
- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse **♥**.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 80*).

2 Paina **START**-painiketta.

Kello alkaa lähettää syketietoja.

3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

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

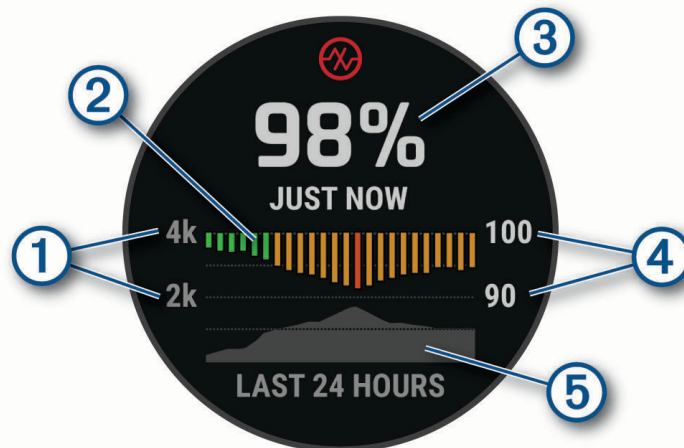
Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) ääreisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 85*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 85*). 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.



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

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

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

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

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

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

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

Pulssioksimetritilan asettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Pulssioksimetri > Pulssioksimetritila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Manuaalinen tarkistus**.
- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.

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

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

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

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

Jos pulssioksimetritiedot 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.

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 86](#)).

Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Paina kompassivilkaisussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Luk. kulkusuunta**.
- 3 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti ja paina **START**-painiketta.
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

Kompassin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 86](#)).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 86](#)).

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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 **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi > Käynnistä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > 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**, anna erantoarvo ja valitse **Valmis**.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin ([Korkeusmittariasetukset, sivu 87](#)).

Korkeusmittariasetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

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

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

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

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

3 Valitse vaihtoehto:

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

Ilmanpainemittarin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin vilkaisussa.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

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

Paine: määrittää, miten kello näyttää painetietoja.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

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

3 Valitse vaihtoehto:

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

Myrskyhälytyksen asettaminen

VAROITUS

Hälytys on tarkoitettu vain tiedoksi, eikä sitä ole tarkoitettu ensisijaiseksi lähteeksi sään muutosten seurantaan. Vastat sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Ilmanpainemittari > Myrskyhälytys**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Valitsemalla **Kalibroi kompassi** voit päivittää ilmanpaineen muutoksen nopeuden, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 40*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

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

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
DogTrack	Voit vastaanottaa tietoja yhteensopivasta kannettavasta koiran seurantalaitteesta.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää MARQ Captain kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Ulkoinen syke-mittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro malliston sykemittaria. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai antavat laajoja juoksutietoja (Juoksun dynamiikka, sivu 91) (Juoksuteho, sivu 92).
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 MARQ Captain kelloosi ladattua musiikkia (Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 101).
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta MARQ kellosta (inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 93).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 93).
Lihasten happi	Lihasten happianturilla voit tarkastella hemoglobiinitasoasi ja lihasten happisaturaatiota harjoittellessasi.
Tietokone	Kun pelaat videopelejä tietokoneella, näet reaaliaikaiset tulokset laitteessa (Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 24).
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (Tehoalueiden määrittäminen, sivu 112) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (Hälytyksen määrittäminen, sivu 44).
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 (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 93).
Etäisyysmittari	Golfpelin aikana voit tarkistaa etäisyytesi lippuun yhteensopivalla laseretäisyysmittarilla.
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa (Juoksun dynamiikka, sivu 91).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. MARQ Captain kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. MARQ Captain kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Älyharjoitus-vastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 24).

Anturin tyyppi	Kuvaus
Nopeus/poljin-nopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (Renkaan koko ja ympärysmitta , sivu 155).
Tempe	Voit kiinnittää tempe lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.
Keulamoottori	Voit käyttää laitetta Garmin keulamoottorin kaukosäätimenä (Kellon ja keulamoottorin pariliitos , sivu 13).
VIRB	VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta (VIRB etäkäyttö , sivu 93).
XERO-lasersija-innit	Voit tarkastella ja jakaa lasersijaintitietoja Xero laitteella (Xero lasersijaintiasetukset , sivu 95).

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.

- 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 **MENU**-painiketta pitkään.

- 4 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Hae kaikki anturit**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila vaihtuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 40).

Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM 600, HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa MARQ kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla tai suojatulla Bluetooth tekniikalla. Sitä voi tarkastella myös yhteensopivilla kolmannen osapuolen harjoittelusovelluksilla.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. Sykeliävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan MARQ kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen](#), sivu 91).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tall.**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykeliävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi](#), sivu 19).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä MARQ kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 133](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 19](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 19](#)).

Juoksun dynamiikka

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

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljin-nopeus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.
Maakosketuksen keston tasapaino	Vain yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.
Askeleen pituus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

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-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nolliä, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

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

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

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.

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät, sivu 138*). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset, sivu 43*).

Juoksun tehoalueet ovat samankaltaisia kuin pyöräilyn tehoalueet. Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 112*).

Juoksutehoasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse juoksusuoritus, suorituksen asetukset ja **Juoksuteho**.

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

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

Huomioi tuuli: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen 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 90).

1 Valitse vaihtoehto:

- Lisää kelloon **RCT-kamera** -säädin (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 80).
- Lisää kelloon **RCT-kamera** -vilkausu (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 62).

2 Valitse vaihtoehto **RCT-kamera** -säätimessä tai -vilkausissa:

- Katso kamera-asetukset valitsemalla  > .
- Tallenna ajo valitsemalla  > .
- Ota valokuva valitsemalla .
- Tallenna leike valitsemalla .

inReach etäkäyttö

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

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach vilkausu vilkausluetteloon (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 62).

1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaite.

2 Avaa MARQ kellossa inReach vilkausu painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

3 Hae inReach satelliittiviestintälaitettasi painamalla **START**.

4 Pariliitä inReach satelliittiviestintälaite painamalla **START**.

5 Paina **START** ja valitse vaihtoehto:

- Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.
HUOMAUTUS: käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.
- Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit** > **Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.
- Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.
- Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta.

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera MARQ kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*).
VIRB vilkaisu lisätään vilkaisusilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaan valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin MARQ näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
 - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera MARQ kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 90*).
Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.
HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
 - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > Manuaalinen**.
 - Voit tallentaa videokuvaan manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin MARQ näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

Xero lasersijaintiasetukset

Ennen kuin laserin sijaintiasetuksia voi mukauttaa, sinun on muodostettava pariliitos yhteensopivan Xero laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 90).

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

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

Jakotila: voit jakaa lasersijaintitietoja julkisesti tai lähettää niitä yksityisesti.

Kartta

Kellolla voi tarkastella monenlaisia Garmin karttatietoja, kuten topografisia käyriä, lähellä olevia kohdepisteitä, laskettelukeskuskarttoja ja golfkenttiä. Kartanhallinta voi ladata lisäkartoja tai hallita karttojen tallennustilaa.

Tietoja karttatietojen ostamisesta ja yhteensopivuudesta on osoitteessa garmin.com/maps.

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Kun navigoit määränpäähän, reitti näkyy kartassa viivana.

Kartan tarkasteleminen

1 Avaa kartta valitsemalla vaihtoehto:

- Näytä kartta aloittamatta suoritusta painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Kartta**.
- Mene ulos, aloita GPS-suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 15) ja vieritä karttanäytön kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

2 Odota tarvittaessa, kunnes kello hakee satelliitteja.

3 Voit panoroida ja zoomata karttaa valitsemalla vaihtoehdon:

- Jos haluat käyttää kosketusnäyttöä, napauta karttaa, sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Jos haluat käyttää painikkeita, paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Panoroi/zoomaa** ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

HUOMAUTUS: voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-painiketta.

4 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

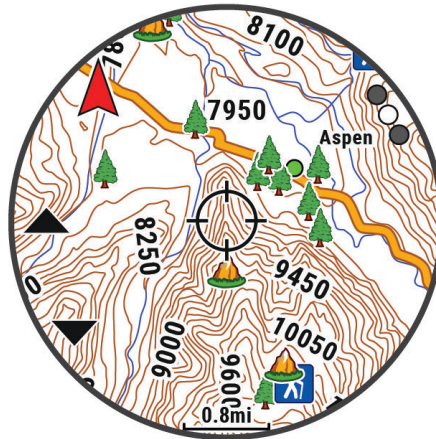
Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

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

1 Valitse kartassa vaihtoehto:

- Jos haluat käyttää kosketusnäyttöä, napauta karttaa, sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Jos haluat käyttää painikkeita, paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Panoroi/zoomaa** ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

HUOMAUTUS: voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-painiketta.



2 Keskitä sijainti hiusristikkoon vierittämällä ja zoomaamalla karttaa.

3 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

4 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.

5 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
- Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
- Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

Navigointi Ympäristö-toiminnolla

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

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

1 Paina kartassa **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Ympäristö**.

Kohde- ja reittipisteiden kuvakkeet ilmestyvät karttaan.

3 Korosta kartan osa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

4 Paina **START**-painiketta.

Korostetussa kartan osassa olevien kohde- ja reittipisteiden luettelo ilmestyy näyttöön.

5 Valitse sijainti.

6 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
- Näytä sijainti kartassa valitsemalla **Kartta**.
- Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
- Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäyttöissä.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit mukauttaa kartta-asetuksia tietyille suorituksille järjestelmäasetusten käyttämisen sijasta ([Suoritusten kartta-asetukset, sivu 45](#)).

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

Kartanhallinta: näyttää ladattujen karttojen versio. Voit myös ladata lisäkartoja ([Karttojen hallinta, sivu 97](#)).

Tumma tila: määrittää karttoihin joko valkoisen tai mustan taustan päivää ja yötä varten. Autom.-asetuksella tila vaihtuu automaattisesti kellonajan mukaan.

Jyrkkä kontrasti: määrittää kartan käyttämään jyrkkää kontrastia, jotta tiedot näkyvät paremmin haastavissa ympäristöissä.

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

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

Jäljen väri: muuttaa jälkilokin väriä.

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

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

Merkistö: määrittää karttasymbolit veneilytilassa. NOAA-vaihtoehto näyttää National Oceanic and Atmospheric Administration -karttasymbolit. Kansainvälinen-vaihtoehto näyttää International Association of Lighthouse Authorities -karttasymbolit.

Karttojen hallinta

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Kartta** > **Kartanhallinta**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit ladata Premium-kartoja ja aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen laitteelle valitsemalla **Outdoor Maps+** ([Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella, sivu 98](#)).
- Voit ladata TopoActive kartoja valitsemalla **TopoActive-kartat** ([TopoActive karttojen lataaminen, sivu 98](#)).

Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 105*).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kartta > Kartanhallinta > Outdoor Maps+**.
- 3 Tarvittaessa voit aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen kellossa painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Tarkista tilaus**.

HUOMAUTUS: osoitteessa garmin.com/outdoormaps on tietoja tilauksen ostamisesta.

- 4 Valitse **Lisää kartta** ja valitse sijainti.
Kartta-alueen esikatselu avautuu.
- 5 Kartassa voit tehdä seuraavat toimet:
 - Vedä karttaa, jos haluat katsoa muita kartan alueita.
 - Lähennä ja loitonna karttaa nipistämällä tai levittämällä kahta sormea kosketusnäytöllä.
 - Voit lähentää ja loitontaa karttaa valitsemalla **+** ja **-**.
- 6 Paina **BACK**-painiketta ja valitse **✓**.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Muokkaa kartan nimeä valitsemalla **Nimi**.
 - Vaihda ladattavia karttatasoja valitsemalla **Tasot**.

VIHJE: katso tietoja karttatasoista valitsemalla .

 - Muuta kartta-aluetta valitsemalla **Valittu alue**.
- 9 Lataa kartta valitsemalla **✓**.

HUOMAUTUS: kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.

TopoActive karttojen lataaminen

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 105*).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kartta > Kartanhallinta > TopoActive-kartat > Lisää kartta**.
- 3 Valitse kartta.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Lataa**.

HUOMAUTUS: kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.

Karttojen poistaminen

Voit vapauttaa laitteen tallennustilaa poistamalla karttoja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kartta > Kartanhallinta**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **TopoActive-kartat**, valitse kartta, paina **START**-painiketta ja valitse **Poista**.
 - Valitse **Outdoor Maps+**, valitse kartta, paina **START**-painiketta ja valitse **Poista**.

Karttateemat

Vaihtamalla karttateemaa voit näyttää kartassa suorituksen tyypille optimoidut tiedot.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta > Kartan teema**.

Ei yhtään: käyttää järjestelmän kartta-asetuksia ilman lisäteemaa.

Veneily: määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa.

Jyrkkä kontrasti: määrittää kartan käyttämään jyrkkää kontrastia, jotta tiedot näkyvät paremmin haastavissa ympäristöissä.

Tumma: määrittää kartan näyttämään tiedot tummalla taustalla, jotta tiedot näkyvät paremmin yöllä.

Suosio: korostaa suosituimmat tiet tai polut kartassa.

Laskettelu: määrittää olennaisimmat laskettelutiedot näkymään kartassa yhdellä silmäyksellä.

Ilmailu: määrittää tiedot näkymään kartassa ilmailutilassa.

Merikartan asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä veneilytilassa.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta > Veneily**.

Syvyysluotaus: ottaa käyttöön syvyysmittaukset kartassa.

Valosektori: näyttää ja määrittää kartan sektoriloistojen ulkoasun.

Merkistö: määrittää karttasymbolit veneilytilassa. NOAA-vaihtoehto näyttää National Oceanic and Atmospheric Administration -karttasymbolit. Kansainvälinen-vaihtoehto näyttää International Association of Lighthouse Authorities -karttasymbolit.

Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen

Voit valita kartassa näytettävät karttatiedot ja tallentaa karttatietoteemoja useille suorituksille.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Kartta**.

3 Paina **START**-painiketta.

4 Valitse **Karttatasot**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Voit mukauttaa suoritustyyppin karttatietoja valitsemalla **Suorituksen teema** ja valitsemalla suorituksen. Karttatietoasetuksiin tekemäsi muutokset tallentuvat valittuun suorituksen teemaan.
- Ota käyttöön tietyt kartan ominaisuudet, kuten käyräviivat tai tallennetut sijainnit, valitsemalla kartan ominaisuus ja valitsemalla **Tila > Käytössä**.

VIHJE: voit käyttää asetusta kaikissa suoritusteemoissa valitsemalla **Käytä kaikissa suorituksissa**.

Musiikki

HUOMAUTUS: MARQ Captain kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

MARQ Captain 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.

Kelloon on asennettu valmiiksi joitakin kolmannen osapuolen musiikkipalveluja.

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 107).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.

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

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 105).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Pidä **MENU** painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu tai valitse **Lisää palvelu** ja lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta.
- 5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa **BACK**, kunnes saat kehotteen 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 MARQ Captain 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 MARQ Captain luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 101*).
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 100*).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puh..**
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
- 5 Valitse ►.

Musiikin toiston säätimet

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

	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella MARQ Captain kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

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

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

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

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 102](#)). Jotkin ominaisuudet ovat käytettävissä myös, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 105](#)).

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä MARQ kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella ([Puhelimen liittäminen, sivu 102](#)).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta ([Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 105](#))
- Vilkaisut ([Vilkaisut, sivu 58](#))
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätimet, sivu 77](#))
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 113](#))
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 102](#))

Puhelimen liittäminen

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

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

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 102](#)).

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

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, MARQ 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 **Vastaa** 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 Näytä ilmoitusviikaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta ja valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita MARQ Captain kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® puhelinta, valitse iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimessa ja kellossa.

HUOMAUTUS: kaikki iPhone puhelimessa käyttöön otetut ilmoitukset näkyvät myös kellossa.

- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset** ja valitse, minkä ilmoitusten haluat näkyvän kellossasi.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 80](#)).

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

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

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

Etsi puhelin hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Etsi puhelin -hälytykset**.

GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

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

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehotteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse ✓.
- 3 Navigoi sijaintiin kartassa (*Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen, sivu 96*).
- 4 Näytä sijaintiin osoittava kompassi painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 5 Kun kello on puhelimen Bluetooth kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön. Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää MARQ Captain kellon toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu yhdistetyistä Bluetooth kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopastus kuuluu Garmin Connect sovelluksen kautta pariliitetystä puhelimesta. Ääniopastuksen aikana kello tai puhelin vähentää ensisijaisen äänen voimakkuutta ja toistaa ilmoituksen.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ääniopasteet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
 - Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
 - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset ääniopasteina, valitse **Harjoitushälytykset**.
 - Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset** (*Suoritushälytykset, sivu 43*).
 - Voit määrittää äänen kuulumaan juuri ennen äänihälytystä tai kehotetta valitsemalla **Äänet**.
 - Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.
 - Voit vaihtaa ääniopastuksen mies- tai naisääneksi valitsemalla **Ääni**.

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.

Kenttien päivitykset: voit ladata ja asentaa golfkenttien päivityksiä.

Karttalataukset: voit ladata ja asentaa karttoja.

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 **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Lisää verkko**.
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.

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

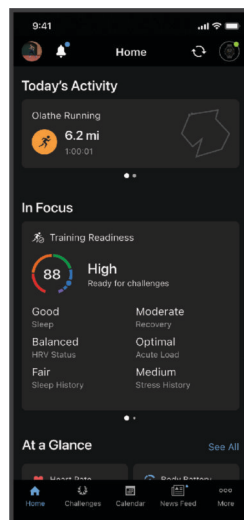
Garmin Connect

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) tai osoitteessa connect.garmin.com.

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

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

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



Harjoittelun 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 sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 102*), 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 liittäminen, sivu 102*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 106*).

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

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 100*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen 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 80*).

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

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.

Active Intelligence (AI): saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi.

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 suosittelvat, sekä mm. kuvia, luokituksia ja matkaraportteja.

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

Tehokoontinäyttö: tarkastele harjoittelutietojasi haluamallasi tavalla mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä.

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

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä Connect IQ sovelluksia, tietokenttiä, vilkaisuja, musiikkipalveluja ja kellotauluja kelloosi sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta (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 MARQ Captain kello puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 102*).

- 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 ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Garmin Explore™

Garmin Explore sivustossa ja sovelluksella voit luoda reittejä, reittipisteitä ja kokoelmia, suunnitella matkoja ja käyttää pilvitallennustilaa. Niiden ansiosta voit suunnitella sekä verkossa että offline-tilassa sekä jakaa ja synkronoida tietoja yhteensopivalla Garmin laitteella. Sovelluksella voit ladata karttoja offline-käyttöä varten ja navigoida sen jälkeen kaikkialla ilman matkapuhelinpalvelua.

Voit ladata Garmin Explore sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/exploreapp) tai siirtyä osoitteeseen explore.garmin.com.

Garmin Messenger sovellus

⚠ VAROITUS

inReach ominaisuudet Garmin Messenger sovelluksessa, kuten SOS, jäljitys ja inReach™-sää, ovat käytettävissä ainoastaan yhdistetyn inReach satelliittiviestintälaitteen ja aktiivisen satelliittilauksen 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 satelliittilaitaus 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 satelliittilauksee. 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).

Messenger ominaisuuden käyttäminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, MARQ Captain 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 Painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta 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.

Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia MARQ Captain laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfajat 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 ja MARQ Captain laitteestasi.

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

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.

MARQ kello voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 109*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 kehoitettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-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 **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **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.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjä profiilin määrittäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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.

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 käyttäjäprofiilin ([Käyttäjä profiilin määrittäminen](#), sivu 110).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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 [Sykealue laskenta](#), sivu 112-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 tiliasi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 112](#)).
- 4 Valitse **Mhk sykkeen per** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke ([Anaerobinen kynnys, sivu 68](#)).
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 112](#)).
- 5 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 6 Valitse **Alueet > Perusta:**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%mk sykkeen per.** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 110](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Sykealueelaskenta

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 **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Teho**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta:**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** tai **% TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa kynnystehosi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 112).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

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

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

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, MARQ Captain 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.

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

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

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

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

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

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

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 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 113](#)).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön MARQ Captain laitteessa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 106](#)).

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 113). 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 **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun MARQ Captain 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 lähetysten.

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 113). 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 **LIGHT**-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.

GroupTrack istunnon aloittaminen

HUOMAUTUS

Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Jotta voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 102](#)).

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

- 1 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla MARQ Captain kellon **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack > Näytä kartassa**.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > ⋮ > Asetukset > GroupTrack**.
- 3 Valitse **Kaikki yhteydet** tai **Vain kutsu** ja valitse yhteydet.
- 4 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 5 Aloita kellossa ulkosuoritus.
- 6 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä karttaan.

VIHJE: painamalla **MENU**-painiketta pitkään kartassa ja valitsemalla **Läheiset yhteydet** voit tarkastella muiden GroupTrack istunnossa olevien yhteyshenkilöiden etäisyyttä, suuntaa ja tahtia tai nopeutta.

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

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

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä MARQ Captain laite puhelimeen Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteydet** ja päivitä GroupTrack istunnon yhteysluettelo.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty puhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle ([Kartan lisääminen suoritukseen, sivu 40](#)).

GroupTrack asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack**.

Näytä kartassa: voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

Suoritustyyppit: voit valita, mitkä suoritustyyppit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Terveys ja hyvinvointi**.

Syke: voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 83](#)).

Pulssioksimetriatila: voit valita pulssioksimetritilan ([Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 85](#)).

Päivittäinen yhteenveto: ottaa käyttöön päivittäisen Body Battery yhteenvedon, joka näkyy muutamaa tuntia ennen uni aikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi ([Body Battery, sivu 62](#)).

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

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

Liikuntakannustin: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon ([Liikkumishälytyksen käyttäminen, sivu 116](#)).

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

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

Automaattinen tavoite

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.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ja Liikul-teksti tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 126](#)).

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

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

MARQ Captain 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 (*Unitilan mukauttaminen, sivu 128*). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 58*). 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 (*Säätimet, sivu 77*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 106*).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
MARQ Captain kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 58*).

Hengittelyn vaihtelut

VAROITUS

MARQ Captain laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

MARQ Captain laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnista. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliin tai nukkumisympäristösi. 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 85*).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevalkaisuissa.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 62*).

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

Navigointi

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

VIHJE: voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 77*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallenn. sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi kaksois-Grid-koordinaattien avulla, jotta voit palata samaan paikkaan myöhemmin.

- 1 Mukauta painike tai painikeyhdistelmä **Kaksois-Grid** -toiminnolle (*Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 128*).
- 2 Tallenna kaksois-Grid-sijainti painamalla mukauttamaasi painiketta tai painikeyhdistelmää pitkään.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Tallenna sijainti painamalla **START**-painiketta.
- 5 Jos haluat muokata sijainnin tietoja, paina **DOWN**-painiketta.

Viittauspisteen asettaminen

Voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntaan.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
VIHJE: voit asettaa viittauspisteen tallentaessasi suoritusta.
 - Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Viitepiste**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Lisää piste**.
- 5 Valitse sijainti tai suunta, jota haluat käyttää viittauspisteenä navigoidessa.
Kompassin nuoli ja matka kohteeseen tulevat näkyviin.
- 6 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti.
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.
- 7 Paina tarvittaessa **START**-painiketta ja valitse **Vaihda piste**, niin voit asettaa toisen viittauspisteen.

Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

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

Navigoiminen kohdepisteeseen

Jos kelloon asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Kohdepisteet** ja valitse luokka.
Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
- 5 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit hakea toisen sijainnin läheltä valitsemalla **Hae läheltä** ja valitsemalla sijainnin.
 - Voit hakea kohdepistettä nimellä valitsemalla **Kirjoitushaku** ja kirjoittamalla nimen.
 - Voit hakea läheisiä kohdepisteitä valitsemalla **Ympäristö** ([Navigointi Ympäristö-toiminnolla, sivu 96](#)).
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Suoritukset**.
- 5 Valitse suoritus.
- 6 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
 - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.

Yksityiskohtainen reitti auttaa navigoimaan viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen, jos käytössäsi on tuettu kartta tai käytät suoraa reittiä. Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen, jos et käytä suoraa reittiä.

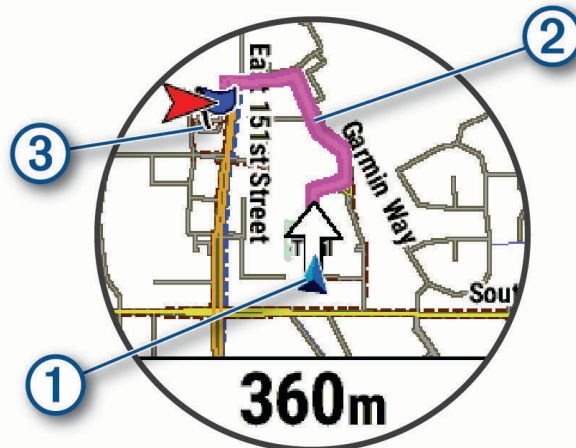
HUOMAUTUS: voit käynnistää ajanoton, jotta se ei aikakatkea ja laite ei siirry kellotilaan.

- 7 Näytä kompassi (valinnainen) painamalla **DOWN**-painiketta.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

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

- 1 Paina suorituksen aikana **STOP**-painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
 - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.



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

Reitin ohjeiden tarkasteleminen

Voit näyttää reitin käännöskohtaiset ajo-ohjeet.

- 1 Kun navigoit reittiä, paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käännöskohtainen**.
Näyttöön tulee luettelo käännöskohtaisista ajo-ohjeista.
- 3 Voit näyttää lisää ajo-ohjeita painamalla **DOWN**-painiketta.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Tähtää ja mene**.
- 5 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina **START**-painiketta.
Navigointitiedot näkyvät.
- 6 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi mies yli laidan (MOB) -sijaintina painamalla **BACK**-painiketta pitkään ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Viime MOB**.
Navigointitiedot näkyvät.

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 121](#)).

GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple Kartoista kelloosi ja navigoida siihen ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 120](#)).

- 1 Kun sijainti-ilmoitus näkyy kellossasi, valitse ✓.

Kello näyttää sijainnin tiedot.

VIHJE: sijainti tallennetaan kelloosi. Voit katsoa sijainnin myöhemmin painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Navigoi > Tallenn. sijainnit**.

- 2 Valitse **Mene** ja valitse suoritus.
- 3 Jatka kohteeseen 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 tallennetaan kelloosi. Voit katsoa sijainnin myöhemmin painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Navigoi > Tallenn. sijainnit**.

Kellolla voi vastaanottaa jaettuja sijainteja ja navigoida niihin ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 120](#)).

- 1 Aloita GPS-suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 15](#)).
Kello näyttää ilmoituksen, jossa näkyy jaetun sijainnin nimi.
- 2 Voit navigoida jaettuun sijaintiin valitsemalla ✓.
- 3 Jatka kohteeseen näytön ohjeiden mukaan.

Navigoinnin lopettaminen

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

Reitit

VAROITUS

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

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

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

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

Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit > Luo uusi**.
- 5 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.
- 6 Valitse **Lisää sijainti**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Toista tarvittaessa vaiheet 6 ja 7.
- 9 Valitse **Valmis > Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 10 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Kiertomatkareitin luominen

Laite luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.

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

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 105).

- 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 123).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 122*).

- 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 tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigoi** > **Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Voit luoda mukautetun tahtialueen valitsemalla **PacePro**.
 - Luo tai näytä analyysi reitillä suorittamastasi ponnistelusta valitsemalla **Power Guide**.
 - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
 - Aloita reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla **Harjoitus käänteisesti**.
 - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit vaihtaa reitin nimen valitsemalla **Nimi**.
 - Voit muokata reittiä valitsemalla **Muokkaa**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.
 - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

Reittipisteen projisointi

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

HUOMAUTUS: Laadi reittip. -sovellus on ehkä lisättävä suoritus- ja sovellusluetteloon.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Laadi reittip.**.
- 3 Aseta kulkusuunta painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse **START**.
- 5 Valitse mittayksikkö painamalla **DOWN**-painiketta.
- 6 Määritä matka painamalla **UP**-painiketta.
- 7 Tallenna painamalla **START**-painiketta.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpään.

Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta > Tila** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitsemalla **Kartta > Tietokenttä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tietokentän, jossa näkyvät kartan reititiedot.
 - Valitsemalla **Edellä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä edessäpäin olevien reittipisteiden tiedot.
 - Valitsemalla **Opas** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoidessasi.
 - Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

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

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

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpäähän.

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

Virranhallinnan asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Virranhallinta**.

Akunsäästö: voit pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 125](#)).

Virrankäyttötilat: voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia ([Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 125](#)).

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

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

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti. Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 77](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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 **Mus.** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
 - Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
 - 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.

Virrankäyttötilan vaihtaminen

Voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana vaihtamalla virrankäyttötilaa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Virrankäyttötila**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.
Kello näyttää valitun virrankäyttötilan akunkeston tunteina.

Virrankäyttötilojen mukauttaminen

Laitteessa on esiladattuna useita virrankäyttötiloja, joilla voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana muuttamalla nopeasti järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia. Voit mukauttaa nykyisiä virrankäyttötiloja ja luoda uusia mukautettuja virrankäyttötiloja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse mukautettava virrankäyttötila.
 - Luo mukautettu virrankäyttötila valitsemalla **Lisää uusi**.
- 4 Kirjoita tarvittaessa mukautettu nimi.
- 5 Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä virrankäyttötilan asetuksia.
Voit esimerkiksi muuttaa GPS-asetusta tai katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 6 Tarvittaessa voit tallentaa ja käyttää mukautettua virrankäyttötilaa valitsemalla **Valmis**.

Virrankäyttötilan palauttaminen

Voit palauttaa esiladatun virrankäyttötilan oletusasetukset.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse esiladattu virrankäyttötila.
- 4 Valitse **Palauta > Kyllä**.

Järjestelmäasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Järjestelmä**.

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset, sivu 127](#)).

Näyttö: muuttaa näytön asetuksia ([Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 127](#)).

Kosketus: ottaa kosketusnäytön käyttöön yleisen käytön, suoritusten tai nukkumisen aikana.

Satelliitit: määrittää suorituksissa oletusarvoisesti käytettävän satelliittijärjestelmän. Tarvittaessa voit mukauttaa kunkin suorituksen satelliittiasetusta ([Satelliittiasetukset, sivu 46](#)).

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

Lepotila: määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset ([Unitilan mukauttaminen, sivu 128](#)).

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

Pikanäppäimet: määrittää painikkeisiin pikavalintoja ([Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 128](#)).

Automaattinen lukitus: estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön ajoitetun suorituksen ajaksi. Ei suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 129](#)).

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi ([Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 128](#)).

Suorituksenaikainen kunto: ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana ([Suoritustaso, sivu 67](#)).

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.

Varmuuskopioi ja palauta: määrittää kellon tietojen varmuuskopiointi ([Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen, sivu 129](#)).

Nollaa: nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 135](#)).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset tai tarkistaa päivitykset manuaalisesti ([Tuotepäivitykset, sivu 133](#)). Valitse Uudet ominaisuudet, jos haluat näyttää luettelon viimeisimmän asentamasi ohjelmistopäivityksen sisältämistä uusista ominaisuuksista.

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

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.

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

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

Hälytykset: voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua ([Aikahälytysten asettaminen, sivu 127](#)).

Aikasynkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy ([Ajan synkronointi, sivu 127](#)).

Aikahälytysten asettaminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain > Käytössä**.

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 **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.

3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 136](#)).

VIHJE: voit vaihtaa lähdettä painamalla DOWN.

Näyttöasetusten muuttaminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Näyttö**.

3 Voit suurentaa tekstin kokoa näytössä valitsemalla **Suuret fontit**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Suorituksen aikana**.
- Valitse **Yleinen käyttö**.
- Valitse **Nukkumisen aikana**.

5 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa tiloissa.

- Valitsemalla **Näyttö aina käytössä** voit pitää kellotaulun näkyvässä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön kestoon ([Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 129](#)).
- Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.
- Valitsemalla **Punatila** voit muuttaa näytön puna-, viher- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa ja hämäränäkö toimii.
- Valitsemalla **Ranneliike**-asetuksen näyttö syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaistu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

Unitilan mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Lepotila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aikataulu**, valitse päivä ja määritä normaali nukkuma-aikasi.
 - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit määrittää näytön asetukset valitsemalla **Näyttö**.
 - **Torkkuhälytys**-kohdassa voit määrittää torkkuhälytyksille äänen tai värinän tai molemmat.
 - Voit syyttää tai sammuttaa kosketusnäytön valitsemalla **Kosketus**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästötilan valitsemalla **Akunsäästö** ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 125](#)).

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Pikanäppäimet**.
- 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 80](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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 **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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.

Mittayksikön vaihtaminen

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

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

Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen

Voit varmuuskopioida asetukset Garmin kellosta ja palauttaa ne toiseen yhteensopivaan Garmin kelloon Garmin Connect sovelluksella ([Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta, sivu 129](#)). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, widgetit ja käyttäjäasetukset.

Paina **MENU** pitkään ja valitse **Järjestelmä > Varmuuskopioi ja palauta**.

Automaattinen varmuuskopio: varmuuskopioi asetukset ajoittain Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopioi heti: voit varmuuskopioida asetukset manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopion sisältö: näyttää tallennettujen tietojen tyyppiä.

Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Varmuuskopioi ja palauta > Laitteen varmuuskopiot**.
- 4 Valitse varmuuskopio luettelosta.
- 5 Valitse **Palauta varmuuskopiosta > Palauta**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Odota, että kello synkronoituu sovelluksen kanssa.
- 8 Paina kellon **START**-painiketta ja valitse **✓**.
Kello käynnistyy uudelleen ja palauttaa asetukset ja tiedot.
- 9 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen tietojen näyttäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Tiedot**.

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 lisensiointitietoja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse järjestelmävalikosta **Tiedot**.

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 136](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. MARQ Captain näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen ([Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 127](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

Sekä laite että sen laturi sisältävät magneetteja. Tietyissä olosuhteissa magneetit voivat häiritä joidenkin lääkinnällisten laitteiden (kuten sydämentahdistajien ja insuliinipumppujen) toimintaa. Magneetteja sisältävät laitteet ja laturit on pidettävä poissa kyseisten lääkinnällisten laitteiden lähetyviltä.

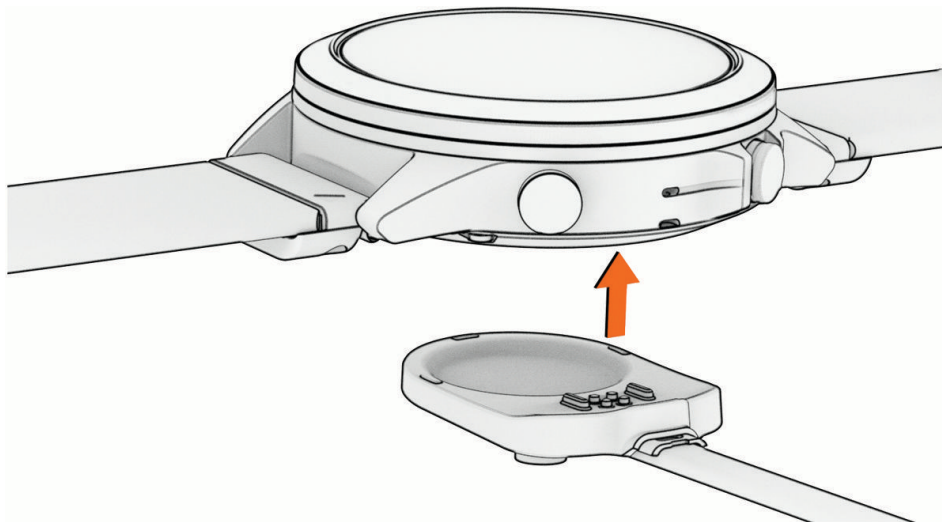
HUOMAUTUS

Sekä laite että sen laturi sisältävät magneetteja. Tietyissä olosuhteissa magneetit voivat vioittaa joitakin elektronisia laitteita, kuten kannettavien tietokoneiden kiintolevyasemia. Ole varovainen, kun magneetteja sisältäviä laitteita ja latureita käytetään elektronisten laitteiden lähellä.

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 132*).

Kellon mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

1 Kohdista laturi laitteen taustapuolelle ja paina laturi paikalleen.



2 Liitä kaapelin toinen pää tietokoneen USB-C® porttiin tai muuntajaan.

Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	10 ATM ¹
Käyttö- ja varastointilämpötila	-20–45 °C (-4–113 °F)
USB-latauksen lämpötilat	0–45 °C (32–113 °F)
Euroopan unionin (EU) langattomat taajuudet (teho)	2,4 GHz (enintään 15,78 dBm), 13,56 MHz (enintään -40 dBm)
EU:n SAR-arvot	0,58 W/kg ylävartalo, 0,03 W/kg raaja

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

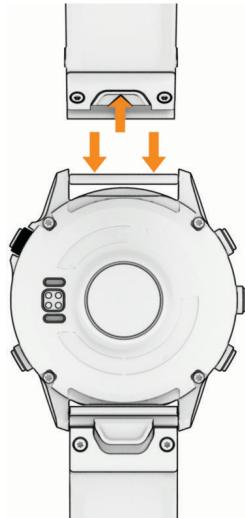
Akkutiedot

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

Tila	Akunkesto näytön Näyttö aina käytössä -asetus käytössä	Akunkesto Ranneliike-asetus käytössä
Älykellotila	Enintään 6 päivää	Enintään 16 päivää
Kellon akunsäästötila	Ei käytettävissä	Enintään 21 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 30 h	Enintään 42 h
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 24 h	Enintään 32 h
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila	Enintään 22 h	Enintään 28 h
Kaikki satelliittijärjestelmät ja musiikki -tila	Enintään 9 h	Enintään 10 h
Akunkesto GPS-tilassa	Ei käytettävissä	Enintään 75 h
GPS-virransäästötila	Ei käytettävissä	Enintään 14 päivää

Saranallisten QuickFit® lisävarusteiden vaihtaminen

- 1 Liu'uta saranallisen QuickFit hihnan salpaa ja irrota hihna kellosta.

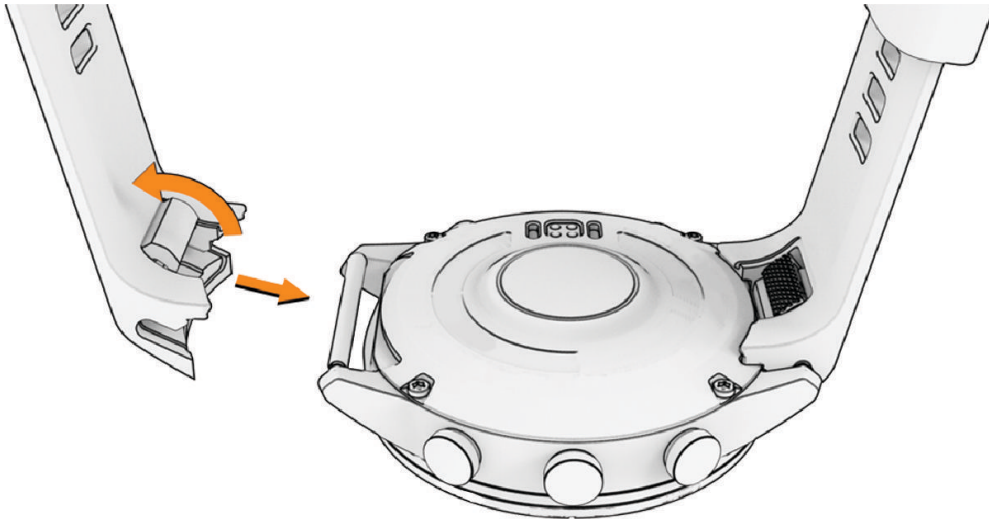


- 2 Kohdista uusi saranallinen hihna ja kello.
- 3 Paina hihna paikalleen.

HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon tapin päälle.

Vakiomallisten QuickFit lisävarusteiden vaihtaminen

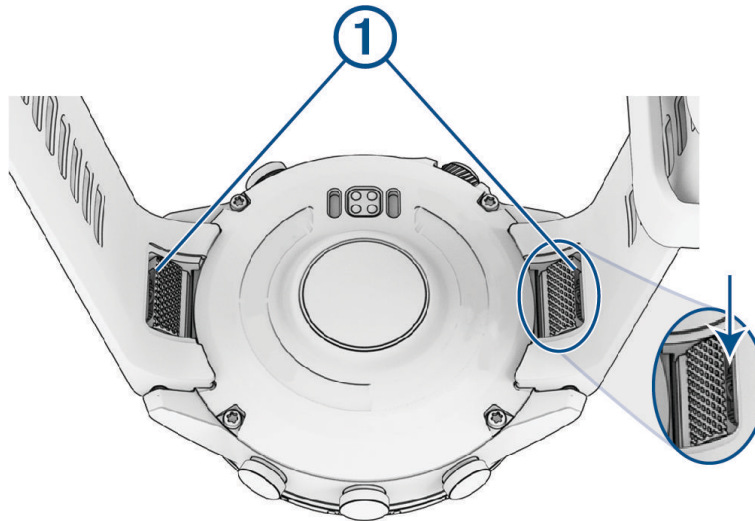
1 Avaa salpa vetämällä ja irrota vakiomallinen QuickFit hihna tai ranneke kellosta.



2 Avaa hihnan tai rannekkeen salpa vetämällä ja kohdista se kellon kanssa.

3 Sulje salpa kellon tapin ympärille.

HUOMAUTUS: varmista, että hihna tai ranneke on tukevasti paikallaan. Salvan ja hihnan tai rannekkeen välissä pitäisi olla pieni rako ①.



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.

Älä paina painikkeita veden alla.

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.

- 1 Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

Tietojen hallinta

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

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

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset*, sivu 126). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
 - Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
 - Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta www.garmin.com/ataccuracy.
- Laite ei ole lääkintälaitte.

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse **START**.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse kieli.

Tukeeko puhelin kelloa?

MARQ Captain kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

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

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimessasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Yhteydet > 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 **MENU** pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Hae kaikki anturit**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*[Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 40](#)*).

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 101](#)*).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät MARQ Captain 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 MARQ Captain 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.

Kellon uudelleenkäynnistys

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta, kunnes kello sammuu.
- 2 Kytke kelloon virta painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

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 **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **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.

Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoja näillä vinkeillä.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*Virrankäyttötilan vaihtaminen*, sivu 125).
 - Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säätimet*, sivu 77).
 - Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 127).
 - Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisu-aika (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 127).
 - Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten muuttaminen*, sivu 127).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset*, sivu 46).
 - Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet*, sivu 77).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöh.** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 17).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 58).
 - Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 103).
 - Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen*, sivu 84).
 - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset*, sivu 83).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketioiden avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen*, sivu 85).

Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee painikkeen vierelle , ja sinulla on muutama sekunti aikaa painaa painiketta ja 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.

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

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

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

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

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa 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 **LIGHT** nopeasti kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse ✓.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa 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 106](#)).
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 106](#)).
- 2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Liite

Tietokentät

HUOMAUTUS: kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa kellossa.

VIHJE: tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen kelloasetuksista.

Askeltiheyskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.
Keskimääräinen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.
Askeltiheys	Juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Kierroksen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierr. poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Viime kierr. askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Ilmanpainemitt. kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Korkeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Tehokaavio	Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

Kompassikentät

Nimi	Kuvaus
Kompassisuunta	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
GPS-suunta	GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Intervallin matka	Nykyisen intervallin kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viim. kierr. matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Keskinousu	Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.
Keskilasku	Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Laskusuhde	Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetäisyyden muutokseen.
GPS-korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnoilla.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.
Kierroksen nousu	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Kierroksen lasku	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.
Viime kierr. nousu	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime kierr. lasku	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Enimmäisnousu	Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäislasku	Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäiskorkeus	Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Vähimmäiskorkeus	Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kerroskentät

Nimi	Kuvaus
Kiivetyt kerrokset	Päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.
Laskeudutut kerrokset	Päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.
Kerrosta/min	Minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akku	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
eBike-kantama	Arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avustein tila on vielä käytettävissä.
Etu	Pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.
Varusteen akku	Vaihteen asentoanturin akun lataustila.
Varusteen yhdistelmä	Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.
Vaihteet	Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.
Välityssuhde	Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.
Taka	Pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
KOMPASSIMITTARI	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
MKK-tasapainomittari	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maak. kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
Sykealuesuhde	Värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.
PacePro-mittari	Juoksu. Nykyinen osan tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Kestävyysmittari (matka)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysmatkasi.
Kestävyysmittari (aika)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysaikasi.
Kok.nousun/-laskun mittari	Kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.
Pystys. liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhtemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen harj.vaiikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen harj.vaiikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keski-% sykereservistä	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskisyke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskisykkeen % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Syke % maksimista	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).
Intervallin keskim. % SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin keskim. %M	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Int. maksimi-%SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Int. maksimi-% maks:sta	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % sykereservistä	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierr. syke % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierr. syke	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Viime kierr. syke % maks.	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

Altaanvälit-kentät

Nimi	Kuvaus
Intervallin altaanvälit	Nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.
Altaanvälit	Nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Lihasten happikentät

Nimi	Kuvaus
Lihasten happisaturaatio-%	Lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.
Kokonaishemoglobiini	Arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

Navigointikentät

Nimi	Kuvaus
Suuntima	Suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Reitti	Suunta aloitussijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Määränpään sijainti	Määränpään sijainti.
Määränpään reittipiste	Viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matka seuraavalle	Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Arvioitu kokonaismatka	Arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA seuraavalle	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETE	Arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Laskusuhde kohteeseen	Laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pituus-/leveysaste	Nykyisen sijainnin leveys- ja pituusaste valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.
Sijainti	Nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.
Seuraava haara	Matka polun seuraavaan haaraan.
Seuraava reittipiste	Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Poissa reitiltä	Alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika seur.	Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Nopeuden edut	Nopeus, jolla lähestyt määränpäätä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystymatka määränpäähän	Nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Nimi	Kuvaus
Pystynopeus tavoitteen	Nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ympäröivä ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
Akun prosentti	Jäljellä oleva akkuvirta prosentteina.
COG	Todellinen kulkusuunta riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Matka lähtöviivaan	Jäljellä oleva matka kilpailun lähtöviivalle. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Vaikeus	Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.
Kierroksen sujuvuus	Nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.
Kierroksen vaikeus	Nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Viime kierroksen toistot	Suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.
Nousu	Purjehdussuorituksen nousuaika.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.
Toistot	Harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kierroksia	Suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.
Kerrat	Suorituksen kertojen määrä.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonl.	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Luovimisavustin	Osoittaa, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva.

Nimi	Kuvaus
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kellonaika (sekunnit)	Kellonaika, sekunnit mukaan lukien.
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Kaltevuuskorjattu tahti	Keskitahti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime k. tahti / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierr. tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
V. altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Tahti	Nykyinen tahti.

PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seur. osan tavoitetahti	Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.
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.

Tehokentät

Nimi	Kuvaus
% FTP (F. T. Power)	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino 3 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasapaino 10 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasapaino 30 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasap. kskm	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Vasemman keskitehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Oikean keskitehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vas. keskih.tehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskipoikk. osan keskik.	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Oikea keskihuipputehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Tasapaino	Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.
Intensity Factor	Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.
Kierr. tasap.	Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Kierr. vas. huipputehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierr. vasen tehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
K. Normalized Power	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierr. poikk. osan keskik.	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Kierr. oik. huipputehov.	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierr. oikea tehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
V. kierr. maksimiteho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.
Viime kierr. Norm. Power	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Vasen huipputehov.	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen tehovaihe	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Kierroksen maksimiteho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.

Nimi	Kuvaus
Enimmäisteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
Normalized Power	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.
Poikk. osan keskikohdasta	Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.
Teho	Nykyinen tehontuotto watteina. Hiihto- ja laskettelusuorituksissa laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Teho/paino	Nykyinen teho watteina/kilogramma.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Oikea huipputehov.	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea tehovaihe	Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Aika alueella	Kullakin tehoalueella kulunut aika.
Aika istuen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.
Kierroksen aika istuen	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisten	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Kierroksen aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Training Stress Score	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
Vääntömomentin teho	Aajan polkemistehokkuus.
Työ	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

Lepokentät

Nimi	Kuvaus
Toisto päällä	Viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).
Lepoajanotto	Nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Juoksun dynamiikka

Nimi	Kuvaus
MKK-keskitasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.
Maakosketuksen keskikesto	Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pystys. liikehd. kesk.	Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Keskipystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.
MKA-tasapaino	Maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto	Millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. maak. kesto	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Kierr. askeleen pituus	Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. pystys. liikehdintä	Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Kierroksen pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuunt. liikehd.	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen liikenopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierroksen SOG	Nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen SOG	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Viime kierr. nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
Nopeus pohjan suhteen	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Kestävyyskentät

Nimi	Kuvaus
Kestävyys	Nykyinen jäljellä oleva kestävyys.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysmatka nykyisellä teholla.
Mahdollinen kestävyys	Jäljellä oleva mahdollinen kestävyys.
Aikaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysaika nykyisellä teholla.

Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot kskm./altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.
Int. vedot altaanvälillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierr. vedon k-matka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierr. vedon k-matka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierr. vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierr. vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierr. vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierr. vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime alt.välin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.
Viime alt.v. vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime alt.välin vetotyyppi	Viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Nimi	Kuvaus
Vedot	Melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

SWOLF-kentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen Swolf	Nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (<i>Uintitermejä, sivu 20</i>). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierr. Swolf	Viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime alt. Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Lämpötilakentät

Nimi	Kuvaus
24 tunnin keskiarvo	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.
24 tunnin minimi	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
Lämpötila	Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Ajanottokentät

Nimi	Kuvaus
Aktiivisuus aika	Aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
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.
Intervallin aika	Nykyisen intervallin sekuntikellon aika.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Ed. kierr. aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Monilajin aika	Monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistä tai -nopeudesta.
Kilpailuajastin	Nykyisen purjehduskilpailun kulunut aika.
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.
Ajastin	Suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Harjoituskentät

Nimi	Kuvaus
Toisto	Harjoituksen jäljellä olevien toistojen määrä.
Vaiheen matka	Nykyinen matka harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen tahti	Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen nopeus	Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen aika	Harjoitusvaiheen kulunut aika.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkatietojen näkyminen ensisijaisena dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää askeltiheyden, pystysuuntaisen liikehinnän, maakosketuksen keston, maakosketuksen keston tasapainon tai pystysuhteen. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.

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

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

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

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

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

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

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

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

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

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

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtalainen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtalainen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtalainen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtalainen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Kestävyyspisteiden luokitukset

Nämä taulukot sisältävät kestävyyspistearvioiden luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 tai enemmän
21–39	Alle 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 tai enemmän
40–44	Alle 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 tai enemmän
45–49	Alle 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 tai enemmän
50–54	Alle 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 tai enemmän
55–59	Alle 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
60–64	Alle 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 tai enemmän
65–69	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 tai enemmän
70–74	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
75–80	Alle 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 tai enemmän

Naiset	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 tai enemmän
21–39	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
40–44	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 tai enemmän
45–49	Alle 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 tai enemmän
50–54	Alle 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 tai enemmän
55–59	Alle 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 tai enemmän
60–64	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 tai enemmän
65–69	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
70–74	Alle 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 tai enemmän
75–80	Alle 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 tai enemmän

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

