

GARMIN®



VENU® X1 KELLO

Käyttöopas

© 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ mallisto, 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® ja iTunes® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. 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. D12™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc: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.

M/N: A04702

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Aloittaminen.....	1
Yleistä.....	1
Kosketusnäytön käyttövinkkejä.....	2
Laitteen lukitseminen ja	
avaaminen.....	2
Kuvakkeiden esittely.....	3
Sovellukset ja suoritukset.....	3
Sovellukset.....	4
Health Snapshot.....	6
Tallennettu-sovelluksen	
käyttäminen.....	6
Äänimuistiinpanon tallentaminen.....	7
Äänikomentojen käyttäminen.....	7
Kellon äänikomennot.....	8
Garmin Pay.....	9
Garmin Pay lompakkotoiminnon	
määrittäminen.....	9
Ostoksen maksaminen kellon	
avulla.....	9
Kortin lisääminen Garmin Pay	
lompakkoon.....	10
Garmin Pay korttien	
hallitseminen.....	10
Garmin Pay salasanan	
vaihtaminen.....	11
Suoritukset.....	11
Suorituksen aloittaminen.....	12
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	12
Suorituksen lopettaminen.....	13
Suorituksen arvioiminen.....	13
Juoksu.....	13
Lähteminen lenkille.....	13
Lähteminen ratajuoksuun.....	14
Vinkkejä ratajuoksun	
tallentamiseen.....	14
Lähteminen	
virtuaalijuoksemaan.....	14
Juoksumaton matkan	
kalibrointi.....	14
Estekisasuorituksen	
tallentaminen.....	15
Ultrajuoksusuorituksen	
tallentaminen.....	15

Ultrajuoksun Automaattinen lepo	
-asetukset.....	15
Pyöräily.....	15
Lähteminen matkaan.....	15
Sisäharjoitusvastuksen	
käyttäminen.....	16
Power Guide.....	16
Power Guiden luominen ja	
käyttäminen.....	17
Uinti.....	17
Allasuinti.....	17
Uintitermejä.....	17
Vetotyypit.....	18
Vinkkejä uintisuorituksiin.....	18
Uinnin automaattinen ja	
manuaalinen lepo.....	18
Harjoitteleminen harjoituslokin	
avulla.....	19
Monilaji.....	19
Triathlonharjoittelu.....	19
Monilajisuorituksen luominen.....	20
Kuntosalisuoritukset.....	20
Voimaharjoittelusuorituksen	
tallentaminen.....	20
Vinkkejä	
voimaharjoittelusuoritusten	
tallennukseen.....	21
HIIT-suorituksen tallentaminen....	21
Liikkuvuussuorituksen	
tallentaminen.....	22
Golf.....	23
Golfin pelaaminen.....	23
Golfvalikko.....	24
Golfasetukset.....	24
PlaysLike etäisyyskuvakkeet....	25
Lipun siirtäminen.....	25
Virtuaalinen mailapoika.....	25
Lipun suunnan tarkasteleminen...	26
Esteet ja layupit.....	26
Mitattujen lyöntien	
tarkasteleminen.....	27
Lyönnin mittaaminen	
manuaalisesti.....	27
Lyönnin lisääminen	
manuaalisesti.....	27
Pisteiden seuraaminen.....	27
Pisteytysasetukset.....	27
Pisteytystavan määrittäminen..	28

Golftilastojen seuranta.....	28	Käyttäminen:ClimbPro.....	39
Golftilastojen tallentaminen.....	28	Satelliittiasetukset.....	40
Lyöntihistorian tarkasteleminen...	28	Osuudet.....	40
Pelin yhteenvedon		Strava™ osuudet.....	40
tarkasteleminen.....	29	Osuuden ajaminen kilpaa.....	40
Pelin lopettaminen.....	29	Ulkoasu.....	40
Golfmailaluettelon		Kellotauluasetukset.....	40
mukauttaminen.....	29	Kellotaulun mukauttaminen.....	41
Ulkoilusuoritukset.....	29	Vilkaisut.....	41
Kalliokiipeilysuorituksen		Vilkaisujen tarkasteleminen.....	44
tallentaminen.....	29	Vilkaisuluettelon	
Tutkimusretken aloittaminen.....	30	mukauttaminen.....	44
Jälkipisteen tallentaminen		Body Battery.....	45
manuaalisesti.....	30	Body Battery vilkaisun	
Jälkipisteiden		tarkasteleminen.....	45
tarkasteleminen.....	30	Vinkkejä tietojen Body Battery	
Kalastaminen.....	30	parantamiseen.....	45
Metsästys.....	31	Stressitasovilkaisun käyttäminen....	46
Talvilajit.....	31	Naisen terveys.....	46
Laskukertojen näyttö.....	31	Kuukautiskierron seuranta.....	46
Maastohiihto- tai		Kuukautiskierron tietojen	
lumilautailusuorituksen		kirjaaminen.....	46
tallentaminen.....	31	Raskauden seuranta.....	46
Muut suoritukset.....	32	Raskaustietojen kirjaaminen....	47
Hengittelysuorituksen		Säävilkaisun mukauttaminen.....	47
tallentaminen.....	32	Jetlag-opastuksen käyttäminen.....	47
Meditointisuorituksen		Matkan suunnitteleminen Garmin	
tallentaminen.....	32	Connect sovelluksessa.....	48
Pelaaminen.....	33	Osakkeen lisääminen.....	48
Garmin GameOn™		Säätimet.....	48
sovelluksen käyttäminen.....	33	Säädinvalikon mukauttaminen.....	51
Manuaalisen pelisuorituksen		LED-taskulampun käyttäminen.....	51
tallentaminen.....	33	Taskulampun mukautettavan	
Suoritusten ja sovellusten		vilkkutilan muokkaaminen.....	52
mukauttaminen.....	33	Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	52
Sovellusluettelon mukauttaminen...	33	Harjoittelu.....	52
Suosikkisuoritusluettelon		Aktiivisuuden seuranta.....	52
mukauttaminen.....	34	Automaattinen tavoite.....	53
Suosikkisuorituksen kiinnittäminen		Unen seuranta.....	53
luetteloon.....	34	Automaattisen unen seurannan	
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	34	käyttäminen.....	53
Mukautetun suorituksen luominen..	35	Hengittelyn vaihtelut.....	53
Suoritusasetukset.....	35	Move IQ®.....	54
Suoritushälytykset.....	37	Harjoitukset.....	54
Hälytyksen määrittäminen.....	38	Harjoituksen aloittaminen.....	54
Äänihälytysten toistaminen			
suorituksen aikana.....	39		
Reititysasetukset.....	39		

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	55	Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen..	68
Intervalliharjoitukset.....	55	Harjoittelun tila.....	69
Intervalliharjoituksen aloittaminen...	55	Harjoittelun tilan tasot.....	70
Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	56	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	70
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen.....	56	Välitön kuormitus.....	70
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	56	Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	71
PacePro™ harjoittelu.....	56	Kuormituksen suhde.....	71
PacePro suunnitelman lataaminen		Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	72
Garmin Connect palvelusta.....	57	Kestävyyspisteet.....	73
PacePro suunnitelman luominen		Mäkipisteet.....	73
kellossa.....	57	Harjoitteluvalmius.....	74
PacePro suunnitelman aloittaminen.....	58	Palautumisaika.....	74
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	59	Palautussyke.....	75
Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	59	Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	75
Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten.....	60	Juoksutoleranssi.....	75
Sääsijaintien lisääminen.....	60	Historia.....	76
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen.....	60	Historian käyttäminen.....	76
Käyttäminen: Virtual Partner.....	60	Monilajihistoria.....	76
Tietoja harjoituskalenterista.....	61	Omat ennätykset.....	76
Adaptive Training Plan		Omien ennätysten tarkasteleminen.....	76
-harjoitusohjelmat.....	61	Oman ennätyksen palauttaminen....	77
Itsearviointin ottaminen käyttöön.....	61	Omien ennätysten tyhjentäminen....	77
Suorituskykymittaukset.....	62	Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen.....	77
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	63	Ilmoitus- ja hälytysasetukset.....	77
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	64	Terveys- ja hyvinvointihälytykset.....	78
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	64	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	78
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	65	Liikkumishälytys.....	78
Sykevaihdelun tila.....	65	Liikkumishälytysten mukauttaminen.....	78
Juoksun taloudellisuus.....	66	Aamuraportti.....	78
Juoksun taloudellisuuden tarkasteleminen.....	66	Aamuraportin mukauttaminen.....	79
Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	67	Iltaraportti.....	79
Anaerobinen kynnys.....	67	Iltaraportin mukauttaminen.....	79
Reaaliaikaisen kestävyden tarkasteleminen.....	68	Aikahälytysten asettaminen.....	79
		Myrskyhälytyksen asettaminen.....	79
		Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön.....	80

Ääni ja värinä -asetukset..... 80

Näyttö- ja kirkkausasetukset..... 80

Terveys- ja hyvinvointiasetukset.... 80

Rannesyke.....	81
Kellon käyttäminen.....	81
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	82
Rannesykemittarin asetukset.....	82
Syketietojen lähettäminen.....	82
Pulssioksimetri.....	83
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	84
Pulssioksimetrin tilan asettaminen.....	84
Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä.....	84
Automaattinen tavoite.....	84
Tehominuutit.....	85
Tehominuuttien hankkiminen.....	85
Unen seuranta.....	85
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	85

Kartta..... 85

Kartan tarkasteleminen.....	85
Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen.....	86
Kartta-asetukset.....	86
Karttojen hallinta.....	86
Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+- tilauksella.....	87
TopoActive karttojen lataaminen.....	87
Karttojen poistaminen.....	87
Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen.....	88

Navigointi..... 88

Navigoiminen määränpäähän.....	88
Navigoiminen läheiseen kohdepisteeseen.....	88
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	89
Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen.....	89
Navigoinnin lopettaminen.....	89

Sijaintien tallentaminen.....	90
Sijainnin tallentaminen.....	90
Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen.....	90
Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella.....	90
GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista.....	90
Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana.....	90
Reitit.....	91
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	91
Reitin lähettäminen laitteeseen....	91
Reitin luominen ja seuraaminen kellolla.....	91
Kiertomatkaraitin luominen.....	92
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	92
Kompassisuunnan asettaminen.....	92
Viittauspisteen asettaminen.....	93

Yhteydet..... 93

Anturit ja lisälaitteet.....	93
Langattomat anturit.....	94
Langattomien anturien pariliitos..	96
Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka.....	96
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	96
Juoksun dynamiikka.....	96
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	97
Juoksuteho.....	98
Syke sykevyöstä uinnin aikana.....	98
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	98
inReach etäkäyttö.....	99
inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	99
Puhelinyhteyksominaisuudet.....	99
Puhelimen yhdistäminen.....	99
Soittaminen Puhelin-sovelluksella.	100
Puhelimen avustajan käyttäminen.	100
Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön.....	101
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	101

Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	101
Vastaaminen tekstiviestiin.....	102
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	102
Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä..	102
GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen.....	102
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	102
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	103
Garmin Share.....	103
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	103
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	104
Garmin Share -asetukset.....	104
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	104
Garmin Connect.....	104
Garmin Connect+ tilaus.....	105
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	105
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	105
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	105
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	106
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express..	106
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti..	106
Connect IQ -ominaisuudet.....	106
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	106
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	106
Garmin Messenger sovellus.....	107
Garmin Golf sovellus.....	107

Tarkennustilat..... 107

Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen.....	108
Mukautetun tarkennustilan luominen	108

Käyttäjäprofiili..... 109

Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	109
Sukupuoliasetukset.....	109

Kuntoiän tarkasteleminen.....	109
Tietoja sykealueista.....	109
Kuntoilutavoitteet.....	109
Sykealueiden määrittäminen.....	110
Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	110
Sykealuelaskenta.....	111
Tehoalueiden määrittäminen.....	111
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	111

Musiikki..... 112

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	112
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	112
Oman äänisisällön lataaminen.....	112
Musiikin kuunteleminen.....	113
Musiikin toiston säätimet.....	113
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	114
Äänitilan vaihtaminen.....	114

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 114

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen....	114
Yhteystietojen lisääminen.....	115
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	115
Avun pyytäminen.....	115
GroupTrack istunnon aloittaminen....	116
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin.....	116

Kellot..... 116

Herätyksen määrittäminen.....	116
Hälytyksen muokkaaminen.....	117
Älykäs herätys.....	117
Laskuriajastimen käyttäminen.....	117
Laskuriajastimen poistaminen.....	117
Sekuntikellon käyttäminen.....	118
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	118
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	119
Laskuritapahtuman lisääminen.....	119
Laskuritapahtuman muokkaaminen.....	119

Virranhallinnan asetukset..... 120

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	120
---	-----

Järjestelmäasetukset..... 120

Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen.....	121
Kellon pääsykoodin asettaminen.....	121
Kellon pääsykoodin vaihtaminen...	121
Kompassi.....	121
Kompassin asetukset.....	121
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	122
Pohjoisen viitteen määrittäminen.....	122
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari..	122
Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset.....	122
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen.....	123
Aika-asetukset.....	123
Ajan synkronointi.....	123
Järjestelmän lisäasetukset.....	123
Mittayksikön vaihtaminen.....	123
Tiedontallennusasetukset.....	124
Asetusten palauttaminen ja nollaaminen.....	124
Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta.....	124
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	125
Laitteen tietojen näyttäminen.....	125
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	125

Laitteen tiedot..... 125

Tietoja AMOLED-näytöstä.....	125
Kellon lataaminen.....	126
Laitteen huoltaminen.....	126
Kellon puhdistaminen.....	127
Nailonhihnan puhdistaminen.....	127
Hihnojen vaihtaminen.....	127
Tekniset tiedot.....	128
Akkutiedot.....	128

Vianmääritys..... 128

Tuotepäivitykset.....	128
Lisätietojen saaminen.....	128
Laitteen kieli on väärä.....	129
Vinkkejä akunkeston maksimointiin..	129
Kellon uudelleenkäynnistys.....	129
Tukeeko puhelin kelloa?.....	129
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	130
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	130
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	130
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	130
Kaiutin tai mikrofoni on hiljainen altistuttuaan vedelle.....	130
Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?.....	131
Satelliittisignaalien etsiminen.....	131
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	131
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka....	131
Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka.....	131
Esittelytilan sulkeminen.....	131
Aktiivisuuden seuranta.....	131
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	132
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan.	132
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	132

Liite..... 132

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	133
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	134
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	135
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	135
Juoksun taloudellisuuden luokitukset.....	135
Kestävyysspisteiden luokitukset.....	136
FTP-luokitukset.....	137
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	138

Tietokentät..... 138

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloittaminen

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

1 Käynnistä kello painamalla  pitkään.

2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 99*). Jos päivität yhteensopivasta kellosta, voit siirtää esimerkiksi kellon asetukset ja tallennetut reitit, kun pariliität uuden Venu X1 kellon puhelimeen.

3 Lataa kello (*Kellon lataaminen, sivu 126*).

4 Tarkistaa ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 120*).

Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.

5 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 12*).

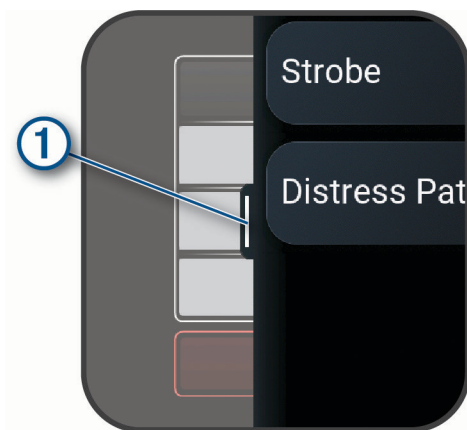
Yleistä



 Aloituspainike	• Käynnistä kello painamalla 2 sekuntia. • Painamalla voit avata suoritus- ja sovellusvalikon, mukaan lukien kellon asetukset. • Avaa säädinvalikko, mukaan lukien sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan. • Pyydä apua painamalla, kunnes kello värähtää 3 kertaa (<i>Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 114</i>).
 Paluupainike	• Voit palata edelliselle sivulle painamalla painiketta. • VIHJE: suorituksen aikana näyttöön tulee vinkkejä, joissa kerrotaan painikkeiden muista kuin oletustoiminnoista. • Syytätä tai sammuta taskulamppu painamalla painiketta pitkään.
 Kosketusnäyttö	• Voit selata vilkaisuja, ominaisuuksia ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös, alas, vasemmalle ja oikealle (<i>Kosketusnäytön käyttövinkkejä, sivu 2</i>). • Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta. • Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.

Kosketusnäytön käyttövinkkejä

- Voit vierittää luetteloita ja valikkoja hitaasti vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Herätä kello napauttamalla.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit selata kellon vilkaisuja.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle voit näyttää sovellus- ja suoritusvalikon, joka sisältää kellon asetukset.
- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Koskettamalla kohdetta pitkään kellotaulussa voit näyttää kontekstitiedot, kuten vilkaisut tai valikot, jos niitä on käytettävissä.
- Vilkaistu- ja sovellusvalikossa voit poistaa asetuksia tai muuttaa niiden järjestystä koskettamalla kellotaulua pitkään.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit näyttää kellon valikon, kellotaulun ja vilkaisut suorituksen aikana pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit näyttää musiikkisoittimen suorituksen aikana pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.
- Jos valikkokohtia on käytettävissä, voit näyttää ne valitsemalla  tai pyyhkäisemällä ①.



- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimena.

Laitteen lukitseminen ja avaaminen

Lukitsemalla laitteen voit estää tahattomat kosketukset ja painikkeiden painallukset.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51](#)).

1 Näytä säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.

2 Valitse .

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

3 Avaa laitteen lukitus painamalla jotain painiketta pitkään.

Kuvakkeiden esittely

Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on yhdistetty. Vinoviiva kuvakkeen päällä tarkoittaa, että ominaisuus on poissa käytöstä. Katso kaikki yhteensopivat anturit kohdasta [Langattomat anturit, sivu 94](#).

	Puhelimen yhteyden tila (Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 80)
	Sykemittarin tila Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä, sivu 82
	LiveTrack tila (Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 114)
	Nopeus- ja poljinnopeus-/askeltiheysanturin tila (Langattomien anturien pariliitos, sivu 96)

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikuttavia ominaisuuksia, kuten harjoitusten tarkastelu tai soittaminen kellolla ([Sovellukset, sivu 4](#)).

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

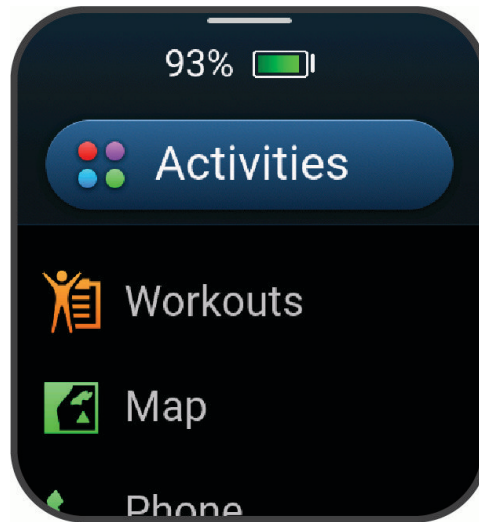
Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 106](#)).

Sovellukset

Voit mukauttaa kelloa sovellusvalikosta, josta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen. Monia sovelluksia on myös vilkaisuissa ([Vilkaisut, sivu 41](#)) tai säätimissä ([Säätimet, sivu 48](#)).

Avaa sovellusluettelo pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle.



Nimi	Lisätietoja
ABC	Valitsemalla tämän voit näyttää yhdistetyt korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot.
Hälytykset	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen.
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (<i>Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 118</i>).
Korkeusmittari	Voit näyttää korkeusmittarin tiedot valitsemalla tämän.
Ilmanpainemittari	Voit näyttää ilmanpainemittarin tiedot valitsemalla tämän.
Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit lähettää sykkeen pariliitettynä laitteeseen (<i>Syketietojen lähettäminen, sivu 82</i>).
Laskin	Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.
Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
Kellot	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen, ajastimen, sekuntikellon, vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen tai laskuritapahtuman (<i>Kellot, sivu 116</i>).
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Garmin Share	Valitsemalla tämän voit lähettää tai vastaanottaa tietoja muiden Garmin® laitteiden kanssa (<i>Garmin Share, sivu 103</i>).
Health Snapshot™	Valitsemalla tämän voit tallentaa monia keskeisiä terveystmittauksia (<i>Health Snapshot, sivu 6</i>).
Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää tallennetun suoritushistoriasi, ennätysesesi ja kokonaismääräsi (<i>Historian käyttäminen, sivu 76</i>).
Kartta	Valitsemalla tämän voit tarkastella karttaa ja navigoida sijaintiin (<i>Navigoiminen määrän- päähän, sivu 88</i>).
Kartanhallinta	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja hallita ladattuja karttoja (<i>Karttojen hallinta, sivu 86</i>).
Messenger	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Garmin Messenger™ puhelinsovelluksesta (<i>Garmin Messenger sovellus, sivu 107</i>).
Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita äänen toistamista kellolla (<i>Musiikin kuunteleminen, sivu 113</i>).
Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella puhelinilmoituksia (<i>Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 101</i>).
Puhelin	Valitsemalla tämän voit avata puhelimen säätimet, kuten yhteystiedot ja valintanäppäimistön (<i>Soittaminen Puhelin-sovelluksella, sivu 100</i>).
Puhelimen avustaja	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon puhelimen ääniavustajalle (<i>Puhelimen avustajan käyttäminen, sivu 100</i>).
Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit mitata pulssioksimetrilukeman (<i>Pulssioksimetri, sivu 83</i>).
Tallennettu	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja sijainteja, reittejä ja reittipisteitä.

Nimi	Lisätietoja
Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
Osakkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää mukautettavan osakeluettelon (<i>Osakkeen lisääminen, sivu 48</i>).
Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käyttää sekuntikelloa.
Auringonnousu ja auringonlasku	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
Ajanotot	Valitsemalla tämän voit asettaa ajastimen.
Vihjeet	Valitsemalla tämän näet vuorovaikutteisia kellovinkkejä, ja skannaamalla suoran linkin osoitteeseen support.garmin.com voit käyttää kellon käyttöopasta.
Äänikomento	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon kellolle (<i>Äänikomentojen käyttäminen, sivu 7</i>).
Äänimuistiinpanot	Valitsemalla tämän voit tallentaa äänimuistiinpanon (<i>Äänimuistiinpanon tallentaminen, sivu 7</i>).
Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi (<i>Garmin Pay, sivu 9</i>).
Kellotaulu	Valitsemalla tämän voit mukauttaa kellotaulua (<i>Kellotaulun mukauttaminen, sivu 41</i>).
Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.
Harjoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja harjoituksiasi (<i>Harjoitukset, sivu 54</i>).

Health Snapshot

Health Snapshot tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Voit lisätä Health Snapshot ominaisuuden lempisovellustesi luetteloon (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 33*).

Tallennettu-sovelluksen käyttäminen

Tallennettu-sovelluksessa voit tarkastella tallennettuja sijainteja ja reittejä.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Tallennettu**.
- 3 Valitse tallennettu kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida sijaintiin, valitse .
 - Voit navigoida reitin valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Voit navigoida reitin käänteiseen suuntaan valitsemalla **Lisää > Harjoitus käänteisesti**.
 - Voit katsoa sijainnin tiedot valitsemalla **Lisää > Tiedot**.
 - Voit muokata sijaintia tai reitin tietoja valitsemalla **Lisää > Muokkaa**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Lisää > Näytä nousut**.
 - Voit näyttää reitin kartassa myös muulloin kuin navigoinnin aikana valitsemalla **Lisää > Näytä kartassa**.
 - Voit jakaa sijainnin tai reitin **Garmin Share** -toiminnolla valitsemalla **Lisää > Jaa** (*Garmin Share, sivu 103*).
 - Voit poistaa sijainnin tai reitin valitsemalla **Lisää > Poista**.

Äänimuistiinpanon tallentaminen

Voit tallentaa ja kuunnella äänimuistiinpanoja kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofonin avulla.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina kellotaulussa .
 - Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Äänimuistiinpanot**.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna GPS-sijainti äänimuistiinpanon kanssa valitsemalla **Sijainti**.
 - Valitsemalla **Volyyymi** voit säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.
- 5 Valitse .
- 6 Sano äänimuistiinpano.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Voit toistaa äänimuistiinpanon valitsemalla .
 - Voit nimetä äänimuistiinpanon uudelleen tai poistaa sen valitsemalla .
 - Voit katsoa äänimuistiinpanokirjastosi painamalla  ja valitsemalla .

Äänikomentojen käyttäminen

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina kellotaulussa  ja valitse **Äänikomento**.
 - Paina  pitkään ja valitse **Äänikomento**.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51](#)).
- 2 Sano äänikomento kellolle ([Kellon äänikomennot, sivu 8](#)).

Kellon äänikomennot

Äänikomentojärjestelmä on suunniteltu tunnistamaan luonnollista puhetta. Tämä on luettelo yleisesti käytettävistä äänikomennoista, mutta kello ei edellytä täsmälleen näitä ilmauksia. Voit harjoitella näitä komentoja itsellesi luontevalla tavalla. Osoitteessa garmin.com/voicecommand/tips on vinkkejä äänikomentojen käyttämiseen ja vianmäärittystietoja.

Ääniohjekomento	Toiminto
What can I say?	Näyttää yleisten äänikomentojen luettelon

Laitteen ja näytön toiminnot

Äänikomento	Toiminto
Find my phone	Toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella.
Disable do not disturb	Poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.
Turn on airplane mode	Ottaa käyttöön lentokonetilän, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
Increase brightness	Lisää kirkkautta.
Decrease brightness	Vähentää kirkkautta.
Set brightness to 80	Asettaa kirkkauden tiettyyn prosenttilukemaan. Väli on 0–100 %.

Kellon toiminnot

Äänikomento	Toiminto
Set a timer for fifteen minutes	Asettaa laskuriajastimen määritetyn ajan mukaan.
Pause timer	Keskeyttää käynnissä olevan laskuriajastimen.
Resume timer	Jatkaa keskeytettyä laskuriajastinta.
Cancel timer	Peruuttaa käynnissä olevan laskuriajastimen.
Start stopwatch	Käynnistää sekuntikellon.
Stop stopwatch	Pysäyttää sekuntikellon.
Wake me up at 3:15 a.m.	Asettaa kertahälytyksen määritettyyn aikaan.

Sovellus- ja suoritustoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Show me the weather	Avaa sääsovelluksen.
Open the calendar	Avaa kalenterisovelluksen.
Start a run	Aloittaa Juoksusuorituksen.
Start hiking	Aloittaa Vaellussuorituksen.
Open the triathlon app	Aloittaa Triathlonsuorituksen.

HUOMAUTUS: mainitut sovellukset ja suoritukset ovat esimerkkejä, mutta kaikkia oletussovelluksia ja -suorituksia voi hallita äänikomennoilla ([Sovellukset, sivu 4](#)), ([Suoritukset, sivu 11](#)).

Navigointitoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Begin navigation	Avaa Navigoi-valikon, jonka avulla voi navigoida määränpäähän.
Save location	Tallentaa nykyisen sijainnin.
Switch to the compass app	Avaa kompassin.

Mediatoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Change volume to 8	Asettaa äänenvoimakkuuden määritetylle tasolle. Väli on 0–10 tai 0–100 %.
Increase volume	Lisää äänenvoimakkuutta.
Decrease volume	Vähentää äänenvoimakkuutta.
Play music	Toistaa valitun mediatiedoston.
Next song	Toistaa seuraavan mediaraidan.
Previous song	Toistaa edellisen mediaraidan.
Pause music	Keskeyttää mediatiedoston toiston.
Mute	Hiljentää äänet.
Unmute	Poistaa äänten mykistyksen.

Garmin Pay

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

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

Ostoksen maksaminen kellon avulla

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

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina kellotaulussa -painiketta.
 - Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Lompakko**.

3 Anna nelinumeroinen salasana.

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

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).

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

6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

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

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin Pay** > ☰ > **Lisää kortti**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin Pay**.

3 Valitse kortti.

4 Valitse vaihtoehto:

- Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Venu X1 kellolla.
- Poista kortti valitsemalla 🗑️.

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava Venu X1 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.

2 Valitse **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.

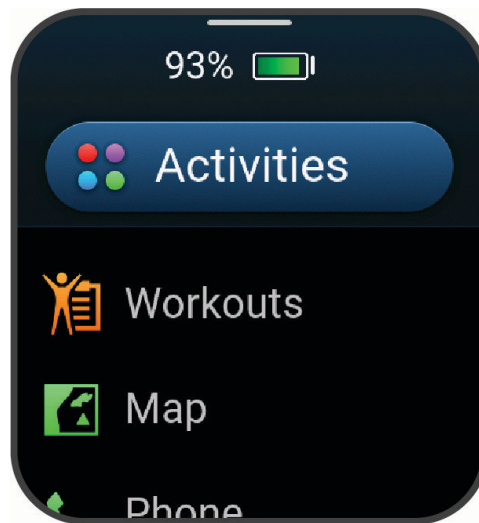
3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Venu X1 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Suoritukset

Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle ja valitse **Suoritukset**. Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 34](#)).

HUOMAUTUS: osa suorituksista näkyy useassa luokassa.



Luokka	Suoritukset
Juoksu	Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Estekisa, Ultrajuoksu, Virtuaalinen juoksu
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Maastopyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Avovesi, Allasuinti
Monilaji	Brick, Duathlon, , Allastriathlon, Swimrun, Triathlon
Kuntosali	Nyrkkeily, Kardio, Sisäkiipeily, Elliptinen, Kerrosten kiipeäminen, HIIT, Hyppynaru, Kamppailulajit, Liikkuvuus, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voima, Sisäkävely, Jooga
Ulkoilu	Seikkailukilpailu, Jousiammunta, Kalliokiipeily, Frisbeegolf, Tutkimusretki, Kalastus, Golf, Vaellus, Ratsastus, Metsästys, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Rucking-treeni, Kävely
Talviurheilu	Vapaaletku, Off piste -lumilautailu, Luistelurata, Hiihto, Lumilautailu, Moottorikelkkailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luisteluhiihto
Vesiuurheilu	Kajakki, Soutu, Purjehdus, Purjehdusmatka, Snorkkeli, SUP
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate
Mailalajit	Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis
Moottoriurheilu	Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland
Muu	Hengittely, Pelaaminen, Meditointi, Seuraa minua

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse kiinnitetty suoritus ([Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 33](#)).
 - Valitse  tai **Suoritukset** ja valitse suoritus suosikkiluettelostasi tai suoritusluokasta.
- 3 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes kello on valmis.
Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 126](#)).
- Joissakin suorituksissa voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen painamalla -painiketta.
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 131](#)).
- Voit näyttää lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- Voit siirtyä eri suoritustyyppiin pyyhkäisemällä oikealle ja valitsemalla **Vaihda laji**.
Jos suoritus sisältää vähintään kahta lajia, se tallennetaan monilajisuoritukseksi.

Suorituksen lopettaminen

Kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna** ja valitsemalla vaihtoehdon.
HUOMAUTUS: kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin ([Suorituksen arvioiminen, sivu 13](#)).
- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 131](#)).
- 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 **Palautussyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun ([Palautussyke, sivu 75](#)).
- Voit hylätä suorituksen valitsemalla **Hylkää** ja painamalla -painiketta.
HUOMAUTUS: kun olet pysäyttänyt suorituksen, kello tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille ([Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 61](#)).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen, sivu 13](#)).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

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

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Juoksu

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 96](#)).

- 1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten sykemittari (valinnainen).
- 2 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 3 Valitse **Suoritukset > Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, että kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Lähe juoksemaan.
- 8 Voit tallentaa kierroksia painamalla -painiketta (valinnainen).
- 9 Selaa tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- ja alaspäin.
- 10 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Lähteminen ratajuoksuun

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

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

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Paina kellotaulussa .
- 3 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ratajuoksu**.
- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 8.
- 6 Valitse **Radan numero**.
- 7 Valitse ratanumero.
- 8 Paina .
- 9 Juokse radan ympäri.
- 10 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

Garmin ratatietokanta sisältää yli 10 000 rataa kaikkialta maailmasta.

- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Jos kello ei tunnista rataa, 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 askeltiheydistietoja.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Virtuaalinen juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 12*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla .
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna > ✓**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

Estekisasuorituksen tallentaminen

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Estekisa**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla .
- HUOMAUTUS:** määrittämällä **Esteiden seuranta** -asetuksen voit tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan.
- 5 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ultrajuoksu**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Ala juosta.
- 5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla .
- VIHJE:** voit määrittää, miten Automaattinen lepo -asetus tallentaa levon osat ja kierrokset ([Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 15](#)).
- 6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla .
- 7 Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas (valinnainen).
- 8 Paina suorituksen jälkeen -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 -painiketta.

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

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

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

Pyöräily

Lähteminen matkaan

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 96](#)).

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

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon Bluetooth tai ANT+® tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 96).

Voit käyttää kelloa harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana. Käytettäessä harjoitusvastusta GPS poistuu käytöstä automaattisesti.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Pyöräily > Sisäpyöräily**.
- 3 Pyyhkäise oikealle.
- 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
 - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset](#), sivu 54).
 - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** ([Reitit](#), sivu 91).
 - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehton arvon.
 - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
 - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Power Guide

Luomalla tehostrategian ja käyttämällä sitä voit suunnitella ponnisteluasi reitillä. Venu X1 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 17). 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 yhteensopiviin Garmin laitteisiin. Ominaisuus edellyttää tehomittaria, joka on pariliitettävä laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 96). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietokentät](#), sivu 138).



Power Guiden luominen ja käyttäminen

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun täytyy pariliittää tehomittari kellosi kanssa ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 96). Lisäksi Garmin Connect tilille on ladattava reitti ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 91).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Power Guide** > **Luo Power Guide -strategia**.
- 3 Luo Power Guide näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse kello.
- 6 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 7 Valitse kellossa ulkopyöräilysuoritus.
- 8 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus** > **Power Guide**.
- 9 Valitse Power Guide.
- 10 Paina  ja valitse **Käytä suunnitelmaa**.

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

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.

Allasuinti

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Uinti** > **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Tarkista suoritusasetukset, ennen kuin alat uida ([Suoritusasetukset](#), sivu 35).
Esimerkiksi kosketuslukitusasetus on oletusarvoisesti käytössä uintisuorituksissa.
- 5 Paina -painiketta.
Laite tallentaa uintitietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 6 Aloita uinti.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit. **Automaattinen lepo** on oletusarvoisesti käytössä ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo](#), sivu 18).
- 7 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

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

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

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

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

Vetotyytit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 34](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 19)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Tarkista suoritusasetukset, ennen kuin alat uida ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)).
Esimerkiksi kosketuslukitusasetus on oletusarvoisesti käytössä uintisuorituksissa.
- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla -painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.
Kello mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein. Kello käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa vierittämällä alaspäin ja valitsemalla suoritusasetukset ja **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana painamalla -painiketta ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 18](#)).
Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 19](#)).

Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

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

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

Jos taas haluat käyttää manuaalista lepotoimintoa, voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)). Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla . Uintitietoja ei tallenneta lepointervallin aikana.

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

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

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

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön vierittämällä allasuintisuorituksen aikana ylös- tai alaspäin.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen -painiketta.
Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- 4 Valitse valmiin harjoituksen matka.
Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita uusi harjoitusintervalli painamalla -painiketta.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin vierittämällä ylös- tai alaspäin.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Jatka suoritusta painamalla -painiketta.
 - Lopeta suoritus painamalla -painiketta.

Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiuurheilijat 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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Monilaji > Triathlon**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
HUOMAUTUS: kun aloitat triathlonsuorituksen ensimmäisen kerran, voit ottaa käyttöön **Automaattinen lajinvaihto** -asetuksen, jotta kello tunnistaa lajinvaihdot automaattisesti ja siirtyy seuraavaan siirtymään tai lajiin (*Suoritusasetukset, sivu 35*).
- 4 Paina tarvittaessa  kunkin siirtymän alussa ja lopussa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 131*).
Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi. Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, vaihda lajia painamalla .
- 5 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Monilajisuorituksen luominen

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

Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)).

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

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Kuntosali** > **Voima**.
Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.
- 3 Jos tallennat voimaharjoittelusuoritusta ensimmäistä kertaa, valitse **Harjoitukset** > **Selaa harjoituksia**, ja seuraa näytössä näkyviä ohjeita ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 55](#)).
- 4 Valitse harjoitus.
HUOMAUTUS: jos kelloon ei ole ladattu voimaharjoituksia, valitse **Vapaa** >  ja siirry vaiheeseen 7.
- 5 Tarkastele harjoituksen tietoja vierittämällä alaspäin.
- 6 Valitse **Tee harjoitus**.
Voit tarkastella muita harjoitusvaihtoehtoja valitsemalla **Lisää**.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 8 Aloita ensimmäinen sarja.
Kello laskee tekemäsi toistot oletusarvoisesti. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa. Voit poistaa toistojen laskemisen käytöstä suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)). Kello näyttää harjoituksen animaation, jos sellainen on saatavilla.
VIHJE: kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 9 Näytä lisää tietonäyttöjä vierittämällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Lopeta sarja painamalla -painiketta.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän.
- 11 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää valitsemalla  tai lisätä sarjassa käytettävän painon valitsemalla **Valmis**.

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

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

13 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.

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

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso kelloa toistojen aikana.
Käsittele kelloa kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
- Keskity toistojen aikana asentoosi.
- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa kello on, palaa aloitusasentoon.

HUOMAUTUS: laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.

- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

HIIT-suorituksen tallentaminen

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

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > 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 painamalla .

Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.

6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla .

7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla .

8 Valitse **Tallenna**.

Liikkuvuussuorituksen tallentaminen

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

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

Golf

Golfin pelaaminen

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen](#), sivu 126).

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Golf**.

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

3 Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

Kentät päivittyvät automaattisesti.

4 Määritä tarvittaessa draiverin matka.

5 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.

6 Valitse tiiauspaikka.

Reiän tietönäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Reiän par-arvo
③	Reiän kartta
④	Draiverin matka tiiauspaikasta
⑤	Matka viheriön etu- ja takareunaan sekä keskelle.

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

7 Valitse vaihtoehto:

- Näytä lisätietoja tai muuta lipun sijaintia napauttamalla karttaa ([Lipun siirtäminen](#), sivu 25).
- Avaa golfvalikko painamalla -painiketta ([Golfvalikko](#), sivu 24).

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

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit näyttää golfvalikon lisäominaisuudet painamalla -painiketta.

Näytä viheriö: voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa ([Lipun siirtäminen, sivu 25](#)).

Virtuaalinen mailapoika: pyytää mailasuositusta virtuaaliselta mailapojalta ([Virtuaalinen mailapoika, sivu 25](#)).

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen, sivu 27](#)).

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

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

Tuuli: avaa osoittimen, joka näyttää tuulen suunnan ja nopeuden suhteessa lipputankoon.

Pelin tiedot: kierroksen aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojasi ja askeltietojasi.

Mittaa lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 27](#)). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 27](#)).

Viime lyönti: näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

HUOMAUTUS: voit näyttää kaikkien nykyisen pelin aikana havaittujen lyöntien matkat. Tarvittaessa voit lisätä lyönnin manuaalisesti ([Lyönnin lisääminen manuaalisesti, sivu 27](#)).

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

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

Asetukset: voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia ([Golfasetukset, sivu 24](#)).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Golfasetukset

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

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ja ottaa käyttöön tilastojen seurannan ([Pisteytysasetukset, sivu 27](#)).

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

PlaysLike: määrittää PlaysLike-etäisyystoiminnon, joka näyttää korjatun etäisyyden viheriöön golfpelin aikana ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet, sivu 25](#)).

HUOMAUTUS: ominaisuuteen tarvitaan Garmin Golf™ tilaus.

Muotojen varjostus: ottaa käyttöön korkeus- tai kaltevuusmuotojen varjostuksen niiden kenttien viheriöillä, jotka sisältävät viheriöiden muototietoja ([Garmin Golf sovellus, sivu 107](#)).

Virtuaalinen mailapoika: ottaa käyttöön automaattiset tai manuaaliset virtuaalisen mailapojan mailasuositukset. Näkyy, kun olet pelannut viisi golfkierrosta, seurannut mailojasi ja ladannut tuloskorttejasi Garmin Golf sovellukseen.

Isot numerot: muuttaa reiän näkymänäytön numeroiden koon.

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

Golf-matka: määrittää matkan mittayksikön.

Golfin tuulen nopeus: määrittää golfpelin tuulen nopeuden mittayksikön.

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

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset, sivu 40](#)).

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

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

Pariliitä etäisyysmittari: pariliittää kellon yhteensopivaan etäisyysmittariin.

PlaysLike etäisyyskuvakkeet

PlaysLike etäisyys kompensoi korkeuden muutoksia kentällä, tuulen nopeutta, tuulen suuntaa ja ilman tiheyttä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön. Kierroksen aikana voit näyttää PlaysLike etäisyyden napauttamalla etäisyyttä viheriöön. Pyyhkäisemällä ylöspäin voit näyttää, miten paljon etäisyys on muuttunut kunkin tekijän vuoksi.

VIHJE: suoritusasetuksista voit määrittää, mitkä tiedot huomioidaan PlaysLike säädöissä ([Golfasetukset](#), sivu 24).

- ▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin.
- : matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.
- ▼: matkan pelaaminen sujuu oletettua nopeammin.
- ↗: korkeuden muutoksista johtuva etäisyyden ero.
- ▲: tuulen nopeudesta ja suunnasta johtuva etäisyyden ero.
- ☁: ilman tiheydestä johtuva etäisyyden ero.

Lipun siirtäminen

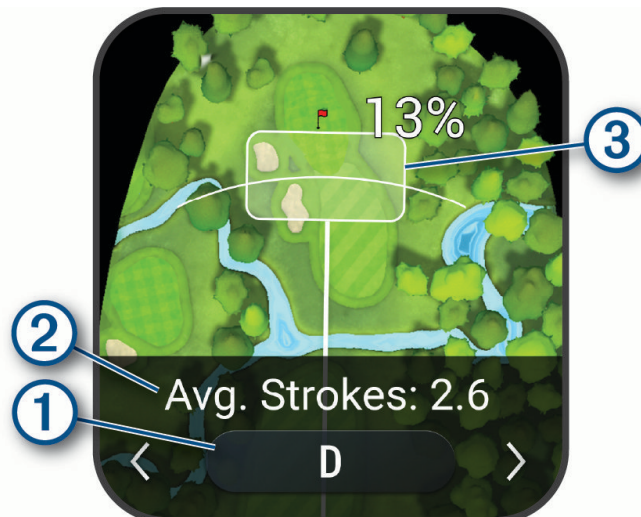
Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 2 Valitse **Näytä viheriö**.
- 3 Napauta lippua ja vedä se oikeaan kohtaan.
 osoittaa valitun lipun sijainnin.
- 4 Hyväksy lipun sijainti painamalla -painiketta.

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

Virtuaalinen mailapoika

Ennen kuin voit käyttää virtuaalista mailapoikaa, sinun on pelattava viisi kierrosta käyttäen Approach CT10 mailanseuranta-antureita tai otettava käyttöön Mailakehote-asetus ([Suoritusasetukset](#), sivu 35) 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.

Lipun suunnan tarkasteleminen

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

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

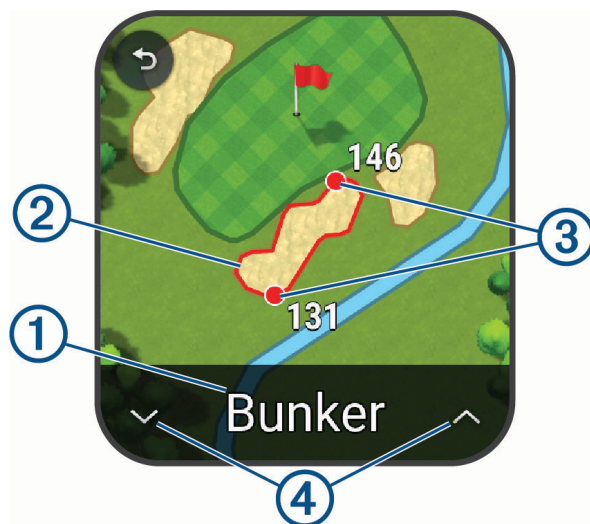
1 Paina reiän tietonäytössä  -painiketta.

2 Valitse **Lipputangon osoitin**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Esteet ja layupit

Voit näyttää nykyisen reiän esteet ja layupit napauttamalla karttaa ja valitsemalla .



①	Esteen tyyppi tai layupin etäisyys.
②	Esteen tai layupin sijainti.
③	Etäisyys layupiin tai esteen etu- ja takareunaan.
④	Nuolet, joita napauttamalla voit näyttää muut reiän esteet tai layupit.

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

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

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

1 Paina golfpelin aikana .

2 Valitse **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

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

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

HUOMAUTUS: lisäksi etäisyys viimeisimpään lyöntiin näkyy reikätietonäytön 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 päätyy.

2 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.

3 Valitse **Mittaa lyönti**.

4 Paina -painiketta.

5 Valitse **Lisää lyönti**.

6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.

7 Kävele tai aja pallon luo.

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

Lyönnin lisääminen manuaalisesti

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

1 Valitse .

2 Valitse **Viime lyönti** >  > **Lisää lyönti**.

3 Valitsemalla  voit aloittaa uuden lyönnin nykyisestä sijainnista.

Pisteiden seuraaminen

1 Paina golfpelin aikana .

2 Valitse **Tuloskortti**.

3 Valitse reikä.

4 Aseta pisteet valitsemalla  tai .

Pisteytysasetukset

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

Pisteytystapa: vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

Tasotuspisteytys: ottaa käyttöön tasotuspisteytyksen.

Näytä pisteet: näyttää kierroksen kokonaispisteet tuloskortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen, sivu 27](#)).

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

Rangaistuslyönnit: ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä ([Golftilastojen tallentaminen, sivu 28](#)).

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

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämään pisteytystapaa.

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

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 28](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön kellossa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin yhteenvedon tarkasteleminen, sivu 29](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf sovelluksessa.

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

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Golftilastojen seuranta, sivu 28](#)).

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

Lyöntihistorian tarkasteleminen

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

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsä, tilastojasi ja askeltietojasi.

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

Pelin lopettaminen

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

Golfmailaluettelon mukauttaminen

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

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

Ulkoilusuoritukset

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Kalliokiipeily**.
- 3 Valitse luokittelujärjestelmä.
HUOMAUTUS: kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla vierittämällä alaspäin, valitsemalla suoritusetukset ja valitsemalla **Luokittelujärjestelmä**.
- 4 Valitse reitin vaikeustaso.
- 5 Käynnistä reitin ajanotto painamalla -painiketta.
- 6 Aloita ensimmäinen reitti.
- 7 Lopeta reitti painamalla -painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
 - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
 - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.
- 9 Aloita seuraava reitti levon jälkeen painamalla -painiketta.
- 10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Lopeta reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen painamalla -painiketta.
- 12 Valitse **Tallenna**.

Tutkimusretken aloittaminen

Tutkimusretki-suorituksessa voit pidentää akunkestoa, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Tutkimusretki**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -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 -painiketta.
- 2 Valitse **Lisää piste**.

Jälkipisteiden tarkasteleminen

- 1 Paina retken aikana -painiketta.
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse **Näytä pisteet**.
- 4 Valitse jälkipiste luettelosta.

Kalastaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Kalastus**.
- 3 Paina .
- 4 Paina  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 **Kalastusajastimet**.
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
 - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehto ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)).
- 5 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Lopeta kalastus**.

Metsästys

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Metsästys**.
- 3 Paina -painiketta ja valitse **Aloita metsästys**.
- 4 Paina -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 **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpään valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
 - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehdon ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)).
- 5 Paina metsästyssuorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Lopeta ajo**.

Talvilajit

Laskukertojen näyttö

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

- 1 Aloita laskettelu- tai lumilautailusuoritus.
- 2 Pyyhkäise oikealle.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista pyyhkäisemällä ylöspäin. 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 ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suoritukset > Talviurheilu > Vapaalasku**.
 - Valitse **Suoritukset > Talviurheilu > Off piste -lumilautailu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
 - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 5 Painamalla  voit vaihtaa tarvittaessa nousevan ja laskevan seurantatilan välillä.
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Muut suoritukset

Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Hengittely**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
 - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.
 - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhemmällä harjoituksella.
 - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
- 4 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 5 Käynnistä suoritus painamalla -painiketta.
- 6 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 7 Voit siirtyä hengittelyvaiheen seuraavaan osaan painamalla -painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.
Keskihengitystahti ja syke ilmestyvät näyttöön.
- 9 Pyyhkäise vasemmalle.
- 10 Valitse **Kaikki tilastot**.
Keskiyke, maksimisyke, keskihengitystahti ja stressin muutos ilmestyvät näyttöön.

Meditointisuorituksen tallentaminen

Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuorituksen.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Meditointi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän meditointisuorituksen.
 - Valitse **Istunto**, jos haluat seurata ohjattua ääntä sisältävää istuntoa.
 - Valitse **Mukautettu**, jos haluat luoda mukautetun ääntä sisältävän istunnon.
- 4 Paina tarvittaessa -painiketta tai seuraa näytön ohjeita.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- Kellossa näkyy laskurijastin tai istunnon tarkoitus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse , jos haluat kuulla meditointiäännet ulkoisesta kaiuttimesta ja säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.
 - Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoidessasi ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 114](#)).
- HUOMAUTUS:** ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.
- 7 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Pelaaminen

Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen

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

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

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

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

VIHJE: valitsemalla  > **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, lukea opastuksen uudelleen tai poistaa kellon. Garmin GameOn sovellus muistaa kellosi ja asetuksesi, kun avaat sovelluksen seuraavan kerran. Tarvittaessa voit pariliittää kellon toiseen tietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 96*).

- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
 - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 33*).Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskysytietosi. Kun suoritus päättyy, Garmin GameOn sovellus näyttää pelisuorituksesi yhteenvedon ja ottelutiedot.

Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa pelisuorituksen kellolla ja lisätä kunkin ottelun tilastot manuaalisesti.

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

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

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

Sovellusluettelon mukauttaminen

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

Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen

Suosikkisuoritustesi luettelon avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset**.

Jos olet jo valinnut suosikkisuorituksesi, ne näkyvät luettelon alussa.

3 Valitse **Muokkaa**.

4 Valitse vaihtoehto:

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

Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon

Voit kiinnittää enintään kolme suosikkisuoritusta sovellus- ja suoritusluettelon alkuun.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa**.

3 Vieritä suosikkisuorituksen kohtaan ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 34](#)).

4 Valitse suosikkisuorituksen vieressä .

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

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.

4 Valitse **Tietonäkymät**.

5 Vieritä tietonäyttöön, jota haluat mukauttaa.

6 Pyyhkäise vasemmalle.

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.

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Muokkaa** > **Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla  voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu** > **Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 4 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 5 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

Suoritusasetukset

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

Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle, valitse **Suoritukset** ja suoritus, vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.

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

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

Korostusväri: asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

Lisää toiminta: lisää monilajisuoritukseen suoritustyyppin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*[Suoritushälytykset](#), sivu 37*).

Äänilähtö: määrittää äänihälytyksiin käytettävän äänilaitteen (*[Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana](#), sivu 39*).

Automaattinen nousu: tunnistaa korkeuden muutokset sisäisen korkeusmittarin avulla ja näyttää olennaiset nousutiedot automaattisesti.

Auto Lap: määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. **Automaattinen matka** -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyin välein. **Automaattinen sijainti** -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut  -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 18*). Tämän asetuksen voi ottaa käyttöön myös ultrajuoksusuorituksessa (*[Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset](#), sivu 15*).

Automaattinen kerta: tunnistaa laskettelu- ja lumilautailukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssmittarin avulla (*[Laskukertojen näyttö](#), sivu 31*).

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

Lähetä syke: lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen ([Syketietojen lähettäminen](#), sivu 82).

GameOn-lähetys: lähettää biometriikkatiedot automaattisesti Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen ([Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen](#), sivu 33).

ClimbPro: näyttää edessäpäin olevien ja nykyisten nousujen nousutiedot, kun navigoit reittiä ([Käyttäminen:ClimbPro](#), sivu 39).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 34).

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

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

Vilkkuvalo: määrittää LED-taskulampun vilkkutilan, nopeuden ja värin suorituksen aikana.

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.

Kierrokset: määrittää **Auto Lap**-, **Kierros-painike**- ja **Kierroshälytys**-asetukset.

Kierroshälytys: määrittää kierrosten yhteydessä näkyvät tietokentät.

Kierros-painike: ottaa käyttöön -painikkeen kierroksen tai levon tallentamiseen suorituksen aikana. -painikkeen oletustoiminnon voi määrittää myös monilajisuorituksen aikana.

Lukitse laite: estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet monilajisuorituksen aikana. Avaa kellon lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Kartta-asetukset: määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset ([Kartta-asetukset](#), sivu 86).

Karttatason: määrittää kartassa näytettävät karttatiedot ([Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen](#), sivu 88).

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 15).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

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

Virrnsäästön aikakatkaisu: määrittää aikakatkaisurajan, jonka mukaan kello pysyy suoritustilassa odottaessaan, että aloitat suorituksen esimerkiksi odottaessasi kilpailun alkamista. **Tavallinen**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. **Pidennetty**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

Tallenna 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 suorituksessa, jossa ei tavallisesti mitata suorituskkyä, kuten **Polkujuoksu**.

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 laskeminen: 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.

Reititys: määrittää suorituksen reittilaskennan asetukset (*Reititysasetukset, sivu 39*).

Reittitilastot: tallentaa sisäkiipeilysuoritusten reittitilastot.

Juoksuteho: tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia (*Juoksutehoasetukset, sivu 98*).

Kerrat: määrittää **Kierros-painike**- ja **Kierroshälytys**-asetukset. Voit myös ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä **Automaattinen kerta** -asetuksen.

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetukset, sivu 40*).

Osuuden hälytykset: ilmoittaa edessäpäin olevista tallennetuista osuuksista (*Osuudet, sivu 40*).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Suorituksen arvioiminen, sivu 13*).

Vetojen tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyyppin automaattisesti.

Kosketuslukitus: mahdollistaa kosketusnäytön lukituksen avaamisen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

Radan tunnistus: havaitsee automaattisesti, juoksetko radalla.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Yksikkö: määrittää suorituksen mittayksiköt.

Värihälytykset: kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

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.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisyykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista, sivu 109 ja Sykealueen luelaskenta, sivu 111 .
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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Hälytykset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 6 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 7 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 8 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

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

Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana

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

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

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

3 Valitse vaihtoehto:

- Määritä, että äänihälytykset toistetaan kellon kaiuttimesta, valitsemalla **Äänilähtö > Kello**.
- Määritä, että äänihälytykset toistetaan puhelimen tai yhdistettyjen Bluetooth kuulokkeiden kautta, valitsemalla **Äänilähtö > Yhdistetyt laitteet**.
- Jos haluat kuulla käännöskohtaiset hälytykset navigoinnin aikana, valitse **Opastushälytykset**.
- Jos haluat kuulla kierrosten hälytykset, valitse **Kierroshälytys**.
- Voit mukauttaa hälytyksiä tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
- Voit mukauttaa hälytyksiä syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
- Voit mukauttaa hälytyksiä tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
- Jos haluat kuulla hälytyksen, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
- Jos haluat toistaa harjoitushälytykset äänihälytyksinä, valitse **Harjoitushälytykset**.
- Jos haluat toistaa suoritushälytykset äänihälytyksenä, valitse **Suoritushälytykset** ([Suoritushälytykset](#), sivu 37).

Reititysasetukset

Voit mukauttaa kellon reittilaskentatapaa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, paina , valitse suoritusasetukset ja valitse **Reititys**.

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

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

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

Vältettävät: määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyytit.

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 seurattessasi reittiä. Pyöräilyssä nousujen luokat, jotka perustuvat matkaan ja kaltevuuteen, ilmaistaan väreillä.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.

4 Valitse **ClimbPro > Tila > Navigoitaessa**.

5 Valitse vaihtoehto:

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

6 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot.

7 Aloita tallennetun reitin seuraaminen ([Navigoiminen määränpäähän](#), sivu 88).

Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla GNSS-satelliittiasetuksia. Lisätietoja GNSS-satelliittijärjestelmistä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

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

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Ei käytössä: poistaa GNSS-satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

Käytä oletusta: määrittää kellon käyttämään oletusarvoista suorituksen tarkennustila-asetusta GNSS-satelliittien yhteydessä (*Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 108*).

Vain GPS: ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

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

UltraTrac: tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akukestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. Käytä UltraTrac ominaisuutta suorituksissa, jotka edellyttävät pitkää akukestoa 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 Venu X1 laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuuksia, voit verrata suoritustasi aiempiin suorituksiisi sekä saman osuuden ajaneiden ystävien ja ammattilaisten suorituksiin.

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

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuden ajaminen kilpaa

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

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

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

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.

Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

Kellotauluasetukset

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

Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 106](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja vierittämällä.
- 4 Voit valita kellotauluasetuksia valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitse kellotaulu ja pyyhkäise vasemmalle.
- 6 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.

- Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
- Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
- Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
- Voit valita kellotaululle vaihtoehtoisen tyylin valitsemalla **Tyylit**.
- Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista saat tietoja nopeasti ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 44](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44](#)). Jotkin vilkaisut näkyvät toisiinsa liittyvien mittausten ryhmissä, kuten terveys ja suorituksen teho.

VIHJE: vilkaisuja voi myös ladata Connect IQ kaupasta ([Connect IQ -ominaisuudet, sivu 106](#)).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (<i>Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 118</i>).
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 (<i>Body Battery, sivu 45</i>).
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 (<i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 98</i>).
Haasteet	Näyttää nykyisen sijoituksesi sijoitustaulukossa, jos osallistut Garmin Connect haasteeseen.
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Pyöräilytaito	Näyttää ajotyyppisi, aerobisen kestävyytesi, aerobisen kapasiteettisi ja anaerobisen kapasiteettisi.
Pyöräilyteho	Näyttää pyöräilytehomittauksia, kuten arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ja FTP:stä.
Kestävyyspisteet	Näyttää pisteet, kaavion ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien tallennettujen suoritusten perusteella.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuolistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (<i>Health Snapshot, sivu 6</i>).
Terveydentila	Näyttää terveystmittaukset, kuten hengityksen ja ihon lämpötilan.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).

Nimi	Kuvaus
Mäkipisteet	Näyttää pisteet, kaavion, käytetyt mittaukset ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat mäkien nousutehoasi tallennettujen juoksusuoritusten perusteella.
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi (<i>Historian käyttäminen, sivu 76</i>).
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (<i>Sykevaihtelun tila, sivu 65</i>).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
inReach® säätimet	Läheittää viestejä pariliitetyn inReach laitteen kautta (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 99</i>).
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellosi matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan (<i>Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 47</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.
Valot	Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia valon Venu X1 kelloon.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (<i>Garmin Messenger sovellus, sivu 107</i>).
Kuun vaihe	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (<i>Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 101</i>).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi.
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (<i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 84</i>). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi määritetyt tulevat kisatapahtumat.
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Juoksun taloudellisuus	Näyttää aerobisen juoksun energiankulutuksen. Juoksun taloudellisuus arvioidaan usealla keskeisellä mittauksella (<i>Juoksun taloudellisuus, sivu 66</i>).
Juoksuteho	Näyttää juoksutehomittauksia, kuten maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja anaerobisen kynnyksen.

Nimi	Kuvaus
Juoksutoleranssi	Seuraa, miten kehosi jaksaa juoksusuorituksia, ja tasapainottaa vammautumisriskiä suhteessa suorituskyytuihin.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausi-rytmiä, sykevaihtelusi tilan ja torkkujesi perusteella.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihtelutiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelysi vaihteluja yön aikana (<i>Unen seuranta, sivu 53</i>).
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Osakkeet	Näyttää mukautettavan osakeluettelon (<i>Osakkeen lisääminen, sivu 48</i>).
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimitauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja -lasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviililoissa käytetyt hämäräajat.
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä.
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoon ja suorituskyytyysi.
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Naisen terveys	Näyttää nykyisen kiertosi tai raskautesi seurannan tilan. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Vilkaisujen tarkasteleminen

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

Vilkaisuluettelon mukauttaminen

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

Body Battery

Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 45](#)).

Body Battery vilkaisun tarkasteleminen

Body Battery vilkaisussa näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

- 1 Tarkastele Body Battery vilkaisua pyyhkäisemällä ylöspäin.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44](#)).

- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää kaavion viimeisimmistä Body Battery tiedoistasi.



Voit katsoa lisätietoja valitsemalla **i**. Voit katsoa valikkovaihtoehtot valitsemalla **⌵**.

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

HUOMAUTUS: katso lisätiedot valitsemalla kukin tekijä.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

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

Stressitasovilkaisun käyttäminen

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

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasovilkaisun vierittämällä.
VIHJE: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.
- 2 Napauttamalla vilkaisua näet kaavion stressitasostasi viimeisten neljän tunnin ajalta.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- 3 Pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin näet stressitason tiedot ja keskimääräisen stressitasosi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
- 4 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla ✓.

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierron seuranta on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviättä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta](#), sivu 46). Ominaisuuden lisätiedot ja asetukset ovat Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksissa. Naisen terveyden seurantasovelluksen voi asentaa Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 106).

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron seuranta

Ennen kuin voit kirjata kuukautiskierron seurantaasi Venu X1 kellosta, sinun on määritettävä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa ja asennettava naisen terveyden seurantasovellus Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 106).

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse +.
- 4 Jos tänään on kuukautisten päivä, valitse **Kuukautisten päivä** > ✓.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Arvioi vuoto niukasta runsaaseen valitsemalla **Virtaus**.
 - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla **Oireet**.
 - Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
 - Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
 - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.
 - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
 - Arvioi sukupuoliviättäsi (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuoliviättä**.
 - Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

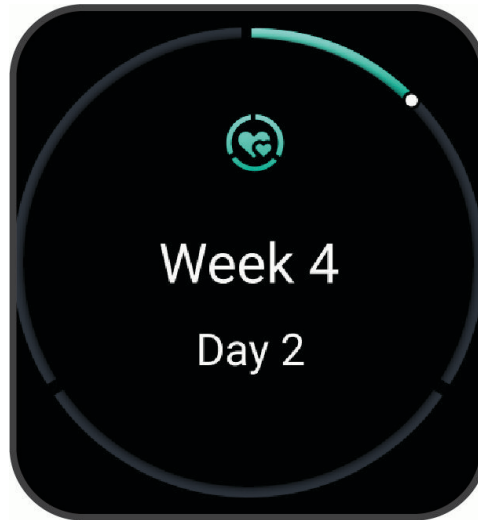
Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskauden seuranta](#), sivu 47). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskaustietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun on määritettävä raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa ja asennettava naisen terveyden seurantasovellus Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 106).

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.



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

Säävilkaisun mukauttaminen

- 1 Avaa säävilkaisu pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.
- 3 Pyyhkäise vasemmalle.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Päivitä nykyisen GPS-sijaintisi säätiedot valitsemalla **Sääasetukset > Päivitä nykyinen sijainti**.
VIHJE: odota, kun kello etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen](#), sivu 131).
 - Vaihda lämpötilan mittayksiköt valitsemalla **Sääasetukset > Lämpötila** ja valitsemalla mittayksikkö.

Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect sovelluksessa ([Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 48).

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

- 1 Näytä **Jetlag-opastus**-vilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Katso matkasi tiedot ja nykyisen jetlagisi tila valitsemalla vilkaisu.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi valitsemalla ⓘ.
 - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen pyyhkäisemällä ylöspäin.

Matkan suunnittelu Garmin Connect sovelluksessa

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

Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluetteloa, sinun on lisättävä osakevilkaisu vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44](#)).

- 1 Näytä osakevilkaisu painamalla kellotaulussa .
- 2 Paina .
- 3 Valitse **Muokkaa** > **Lisää**.
- 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 vilkaisuluettelossa painamalla  ja valitsemalla Aseta suosikiksi.

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51](#)).



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassisovelluksen.
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä lentokonetilaa, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit avata herätyskellosovelluksen (Herätyksen määrittäminen, sivu 116).
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 118).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 115).
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön (Säätimet, sivu 48).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettävään laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 82).
	Laskin	Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kameran säätimet	Valitsemalla tämän voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti yhteensopivalla Varia etuvalolla (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 98).
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä (Kellot, sivu 116).
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Näyttö	Valitsemalla tämän voit sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten (Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80).
	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 puhelimesta, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Venu X1 kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siiryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana (GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 102).
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen (Garmin Share, sivu 103).

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätyksesi ja kokonaismääräsi.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen (Garmin Messenger sovellus , sivu 107).
	Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön , sivu 101).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Puhelimen avustaja	Valitsemalla tämän voit yhdistää puhelimesi ääniavustajaan (Puhelimen avustajan käyttäminen , sivu 100).
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen , sivu 84).
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Viitepiste	Valitsemalla tämän voit asettaa viitepisteen navigointia varten (Viitepisteen asettaminen , sivu 93).
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
	Lepotila	Valitsemalla voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila, asettaa torkkuajastimen ja seurata torkkuja manuaalisesti.
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon.
	Välkyntä	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön LED-vilkkutilan. Voit luoda mukautetun vilkkutilan (Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen , sivu 52).
	Auringonnousu ja auringonlasku	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliitin avulla.
	Ajastin	Valitsemalla tämän voit määrittää laskurijastimen.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Kosketuslukitus	Valitsemalla tämän voit avata kosketusnäytön lukituksen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
	Ääniavustaja	Valitsemalla tämän voit yhdistää ääniavustajaan (<i>Puhelimen avustajan käyttäminen, sivu 100</i>).
	Äänikomento	Valitsemalla tämän voit avata äänikomentosovelluksen ja sanoa komennon (<i>Äänikomentojen käyttäminen, sivu 7</i>).
	Äänimuistiinpanot	Valitsemalla tämän voit avata äänimuistiinpanosovelluksen ja äänittää muistiinpanon (<i>Äänimuistiinpanon tallentaminen, sivu 7</i>).
	Volyymi	Valitsemalla tämän voit avata kellon äänenvoimakkuuden säädön.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (<i>Garmin Pay, sivu 9</i>).
	Veden poisto	Valitsemalla tämän voit poistaa veden kaiutin- ja mikrofoniporsteista toistamalla ääniä.
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Wi-Fi® yhteyden.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalintoja sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säätimet, sivu 48*).

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

LED-taskulampun käyttäminen

VAROITUS

Laitteessa saattaa olla taskulamppu, jonka voi ohjelmoida vilkkumaan eri tiheyksin. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on epilepsia tai olet herkkä kirkkaille tai vilkkuville valoille.

Taskulampun käyttö lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.

- 1 Paina missä tahansa näytössä -painiketta pitkään.
- 2 Säädä taskulamppua napauttamalla kosketusnäyttöä.

Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen

Taskulampun vilkkutilan käyttö lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina  pitkään ja valitse .

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51](#)).

- 2 Ota vilkkutila käyttöön painamalla  (valinnainen).
- 3 Näytä vilkkutilat napauttamalla ja valitse **Mukautettu**.
- 4 Katso mukautetut vilkkuasetukset painamalla .
- 5 Muuta asetuksia napauttamalla.

HUOMAUTUS: hidas vilkku vaikuttaa akunkestoon nopeaa vähemmän.

- 6 Tallenna painamalla .

MUISTA: voit sammuttaa taskulampun missä tahansa näytössä painamalla -painiketta pitkään.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80](#)). Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

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

Harjoittelu

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivän askeleet näkyvät askelvilkaisussa. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

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



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

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämänsä normaalina nukkuma-aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausi-rytmiä, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 41*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 52*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 105*).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
Venu X1 kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 41*).

Hengittelyn vaihtelut

⚠ VAROITUS

Venu X1 laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Venu X1 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 elämäntyyliisi 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 84*).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkaisussa.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44*).

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

Move IQ®

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

Harjoitukset

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

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi ([Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 33](#)).

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 55](#)).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

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

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

- 3 Vieritä alas.

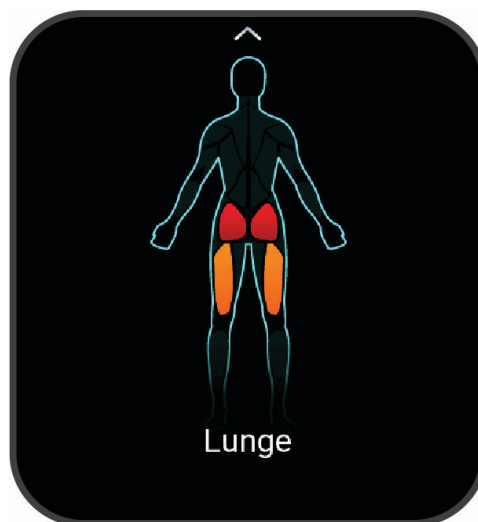
- 4 Valitse **Harjoitus > Harjoituskirjasto**.

- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Näytä harjoituksen vaiheet (valinnainen) pyyhkäisemällä ylöspäin.

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



- 7 Valitse **Tee harjoitus**, jos se on valittavissa.

- 8 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Voima-, jooga- tai pilatesharjoitusta tehtäessä näyttöön tulee ohjeanimaatio.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 104).

- 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.

Intervalliharjoitukset

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

VIHJE: kaikki intervalliharjoitukset sisältävät avoimen jäähdyttelyvaiheen.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot > Lisää > Muokkaa harjoitusta**.
- 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**.
- 6 Palaa suoritukseen pyyhkäisemällä oikealle.

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

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen valitsemalla .
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdyttelyajastimeen valitsemalla .
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla . Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aseta tavoite**.
 - Valitse **Nopea harjoitus**.

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse aikaan tai matkaan perustuvat toistot valitsemalla **Intervallit**.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

PacePro™ harjoittelu

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

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

PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta

PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 104](#)).

- 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 91](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat** > **Luo uusi**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
 - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.Vierittämällä alaspäin voit tarkastella mukautettua tahtialuettasi sekä esikatsella osia.
- 6 Paina -painiketta.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
 - 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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.

VIHJE: vierittämällä alaspäin voit tarkastella mukautettua tahtialuettasi sekä esikatsella osia.

- 6 Paina -painiketta.

VIHJE: valitsemalla Kartta voit esikatsella karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.

- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
- 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla .
- 9 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.



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

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennetun suorituksen tai ladatun reitin aikaa vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpaile itseäsi vastaan**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
 - Valitsemalla **Ladatut** voit valita reitin, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.
- 7 Paina tarvittaessa -painiketta ja valitse **Kilpailu**.
- 8 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 9 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisää kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 41](#)). 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 lisää useita kisatapahtumia, saat kehoitteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro suunnitelman ([PacePro™ harjoittelu, sivu 56](#)).

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 63](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Kilpailut ja tapahtumat** > **Etsi tapahtuma**.
- 3 Hae tapahtumaa alueeltasi.
Voit myös luoda oman tapahtuman valitsemalla **Luo tapahtuma**.
- 4 Valitse **Lisää kalenteriin**.
- 5 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 6 Vieritä kellossa ensisijaisen kilpailun vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
- 7 Paina kellotaulussa  ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
HUOMAUTUS: jos olet tehnyt vähintään yhden juoksusuorituksen ulkona mitaten syketietoja tai yhden ajolenkin mitaten syke- ja tehotietoja, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät kellossasi.

Sääsijaintien lisääminen

- 1 Näytä sääwidget vierittämällä kellotaulussa.
- 2 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä ensimmäisessä vilkaisunäytössä vasemmalle.
- 3 Valitse **Lisää sijainti** ja hae sijaintia.
- 4 Voit lisätä sijainteja tarvittaessa toistamalla vaiheita 2 ja 3.

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Uinti** > **Allasuinti**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Harjoituskirjasto** > **Kriittinen uintinopeus** > **Testaa kriittinen uintinopeus**.
- 5 Esikatsele harjoitusvaiheita (valinnainen) painamalla .
- 6 Paina .
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 8 Seuraa näytön ohjeita.

Käyttäminen: Virtual Partner

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

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää uusi** > **Virtual Partner**.
- 5 Anna tahti- tai nopeusarvo.
HUOMAUTUS: tietonäyttöjen järjestystä voi muuttaa (valinnainen).
- 6 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 12](#)).
- 7 Vieritä Virtual Partner näyttöön ja katso, kumpi on johdossa.

Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect tililläsi määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki kelloon lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenterivilkaisussa. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy kellossa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitetuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Venu X1 kellon vilkaisuluetteloon.

Itsearviointin ottaminen käyttöön

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 3 Valitse **Asetukset > Itsearviointi**.
- 4 Valitse vaihtoehto:

- Voit tehdä itsearviointin vain harjoitusten jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
- Voit tehdä itsearviointin joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

Suorituskykymittaukset

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

FTP (functional threshold power) -arvo: kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella ([Kynnystehon \(FTP\) arvioiminen, sivu 67](#)).

Sykevaihtelun tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskisarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi ([Sykevaihtelun tila, sivu 65](#)).

Anaerobinen kynnys: anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella ([Anaerobinen kynnys, sivu 67](#)).

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

Tehokkuuskäyrä (pyöräily): tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta ([Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 68](#)).

Juoksun taloudellisuus: juoksun taloudellisuus ilmaisee juoksijan energiatehokkuutta. Juoksun taloudellisuus arvioidaan usealla keskeisellä mittauksella ([Juoksun taloudellisuus, sivu 66](#)).

Kestävyys: kello arvioi reaaliaikaisen kestävyysarvion maksimaalisen hapenottokykyä ja syketietojesi perusteella. Voit lisätä sen tietonäytöksi, jotta voit tarkastella mahdollista ja nykyistä kestävyyyttäsi suorituksen aikana ([Reaaliaikaisen kestävyysarvion tarkasteleminen, sivu 68](#)).

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 63](#)).

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. Venu X1 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 133) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tähän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 96](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 109](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 110](#)). 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 ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)).

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan tehomittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 96](#)). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 109](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 110](#)). 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 pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 109) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 110).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 63). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä juoksutehoviikaisu painamalla kellotaulussa .
- 2 Paina .
- 3 Vieritä kilpailuajan ennusteen kohtaan.
- 4 Näytä lisää tietoja painamalla .



- 5 Voit katsoa muiden matkojen ennusteet vierittämällä niiden kohtaan.

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 laskemiseen.

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

Juoksun taloudellisuus

Juoksun taloudellisuus mittaa juoksun energiankulutusta. Maksimaalinen hapenottokyky mittaa suurinta happimäärää, jonka kehosi pystyy käyttämään tehokkaan liikunnan aikana, kun taas juoksun taloudellisuus ilmaisee, miten tehokkaasti kehosi muuntaa kyseisen energian juoksutehoksi. Juoksun taloudellisuus ilmaistaan millilitroina happea, joka kuluu yhtä painokiloa kohti kilometrillä (ml/kg/km). Luku on sitä pienempi, mitä vähemmän energiaa kulutat.

Vaatimukset: sinun on tallennettava useita ulko- tai ratajuoksusuorituksia käyttäen yhteensopivaa askelnopeuden menetystä mittaavaa lisävarustetta (esimerkiksi HRM 600).

Keskeiset tekijät: juoksun taloudellisuusmittaus käyttää profiilitietojasi, juoksuhistoriaasi, sykettäsi, nopeuttasi ja juoksusi dynamiikkatietoja. Askelnopeuden menetys on olennainen tekijä, koska se ilmaisee, miten paljon nopeutesi laskee, kun jalka osuu maahan (*Juoksun dynamiikka, sivu 96*). Saat parhaan tuloksen varmistamalla, että pituus- ja painoasetuksesi ovat oikein (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 109*).

Tulosten tulkitseminen: muista, että juoksun taloudellisuudessa on käytännössä kyse aerobisesta suorituskapasiteetista. Saat näitä tietoja parhaiten juoksemalla vähintään 30 minuuttia rauhallisesti radalla tai tasaisella alustalla. Juoksun taloudellisuuden arviointiin tai päivittämiseen ei käytetä sisä- eikä polkujuoksua. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running ja liitteessä.

Juoksun taloudellisuuden tarkasteleminen

- Näytä juoksutehoviikaisu vierittämällä kellotaulussa alaspäin.

HUOMAUTUS: viikaisu on ehkä lisättävä viikaisuluetteloon (*Vikaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44*).

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Suorituskykytilastot** > **Juoksun taloudellisuus**. Juoksusi taloudellisuuden voi myös lisätä aloitusnäytön tietoihin.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit arvioida FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon tehomittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 96*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokykyysi (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 64*).

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 suorituskykyvilkaisu vierittämällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Katso suorituskykytietosi valitsemalla vilkaisu.
- 3 Katso FTP-arviosi vierittämällä.

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 137*).

Anaerobinen kynnys

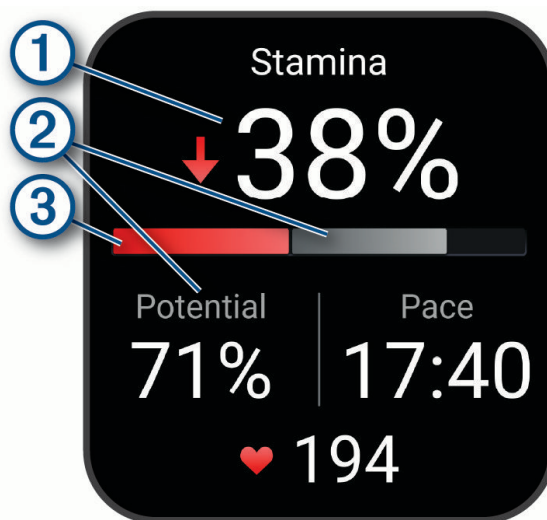
Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokoneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. 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 110*). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

Reaaliaikaisen kestävyysden tarkasteleminen

Kello voi arvioida reaaliaikaisen kestävyytesi syketietojasi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 63).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
 - 2 Valitse **Suoritukset**.
 - 3 Valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
 - 4 Paina -painiketta.
 - 5 Valitse suoritusasetukset.
 - 6 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kestävyys**.
- HUOMAUTUS:** voit muuttaa tietonäyttöjen järjestystä ja muokata ensisijaista kestävyysden tietokenttää (valinnainen).
- 7 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 12).
 - 8 Vieritä tietonäyttöön.



1	Ensisijainen kestävyysden tietokenttä Näyttää nykyisen kestävyysden 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 96).

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 63*). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen (*Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen, sivu 75*).

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 65*).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 70*).

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 71*).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 74*).

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 63).

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 ([Suoritusasetukset](#), sivu 35).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi](#), sivu 105).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mitaat 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 kynnystäsi ja maksimaalista hapenottokykyäsi ajan myötä.

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

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

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

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

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

Ylittää tavoitteet: 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 71](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

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

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

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

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

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

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 136](#)).

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 kestävyttäsi 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

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.

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 harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusyykkeen 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 jäähtytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveystilan 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. Venu X1 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.

Juoksutoleranssi

Juoksutoleranssiominaisuuden avulla voit lisätä juoksumatkoja varmistaen samalla, että vammautumisriski on tasapainossa suhteessa suorituskykytuihin. Kellon juoksutoleranssivilkaisussa näkyy päivän välitön osumakuormitus, nykyisen harjoitteluviikon arvioitu juoksumäärä sekä kaavio juoksutoleranssisi ja osumakuormituksesi suuntauksista usean viikon ajalta.

Osumakuormitus (maili tai kilometri): osumamailisi (tai vastaava) tarkoittaa kehoon kohdistuvaa mekaanista kuormitusta juostaessa 1 mailin matka rauhalliseen tahtiin tasaisella alustalla (perustaso). Osumakuormituksen arviointiin käytetään esimerkiksi juoksutehoa, juoksusuuntaa (ylä- tai alamäki) ja juoksun dynamiikkatietoja. Jos juokset esimerkiksi 5 mailia kovaa mäkisessä maastossa, osumakuormituksesi saattaa olla 8, mikä tarkoittaa, että todellinen rasitus vastaa kahdeksan perustason mailin juoksua. Jos taas juokset 3 mailia hitaasti ja rauhallisesti, osumakuormitus saattaa olla 2,5.

Välitön osumakuormitus: välitön osumakuormitus ilmaisee kätevästi, miten pitkä matka sinun on juostava kyseisenä päivänä suhteessa viikoittaiseen juoksutoleranssiisi. Jokaisen uuden tallennetun juoksukerran osumakuormitus lisätään suoraan välittömään osumakuormitukseesi, ja kyseisen kuormituksen vaikutus vähenee vähitellen ajan myötä.

Viikoittainen osumakuormitus: arvo ilmaisee juoksukertojen painottamattoman summan vaikutusta kullakin harjoitteluviikolla. Harjoitteluviikon voi määrittää Garmin Connect asetuksista. Arvo ilmaisee, miten ”ämpärisi” täyttyy viikon myötä. Lisäksi osumakuormituksen ja juoksutoleranssin historiallinen viikkonäkymä perustuu tähän arvoon.

Toleranssi: toleranssi ilmaisee juoksuhistoriasi perusteella suurinta välitöntä kuormitusta, jota kehosi kestää. Se on räätälöity ja säätyy automaattisesti aina harjoitteluviikon alussa viimeaikaisen ja pitkän aikavälin juoksuhistoriasi tietoperustaisen tulkinnan mukaisesti. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Tulosten tulkitseminen: kovatehoinen, nopea juoksu voimistaa maasta kohdistuvia voimia ja kuormittaa kehoa enemmän kuin rauhallinen hölkkä. Juoksun aikaisten kävelyosuuksien vaikutus on puolet normaalin juoksun vaikutuksesta. Juoksusuoritushistoriassasi voit tarkastella kaaviota, jossa todellinen matka näkyy käyränä osumakuormituksen vierellä. Terve suhtautuminen juoksemiseen edellyttää aina sekä oman kehon kuuntelemista että tietojen hyödyntämistä.

Historia

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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 41*).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Historia**.
Näyttöön tulee pylväskaavio viimeisimmistä suorituksistasi.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa pylväskaavion ajanjaksoa valitsemalla **Kaavioasetukset**.
 - Voit näyttää omat ennätyksesi lajeittain valitsemalla **Ennätykset** (*Omat ennätykset, sivu 76*).
 - Voit katsoa viikoittaiset tai kuukausittaiset kokonaismäärät valitsemalla **Yhteensä** (*Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen, sivu 77*).
- 5 Voit palata pylväskaavioon painamalla -painiketta.
- 6 Tarkastele suoritushistoriaasi vierittämällä alaspäin.
- 7 Valitse suoritus.
- 8 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse ennätys.
- 7 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Omien ennätysten tyhjentäminen

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Yhteensä**.
- 5 Valitse suoritus.
- 6 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Ilmoitus- ja hälytysasetukset

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

Älykkäät ilmoitukset: mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia ([Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 101](#)).

Terveys ja hyvinvointi: mukauttaa kellossa näkyviä terveys- ja hyvinvointihälytyksiä ([Terveys- ja hyvinvointihälytykset, sivu 78](#)).

Raporttiasetukset: ottaa käyttöön raportit ja mukauttaa niiden tietoja ja teemaa. Valitsemalla **Aamuraportti** voit luoda aamuraportin ja muokata sen päivittäisiä ilmoituksia ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 79](#)). Valitsemalla **Iltaraportti** voit määrittää iltaraportin ajoituksen ([Iltaraportin mukauttaminen, sivu 79](#)). Valitsemalla **Valitse teema** voit mukauttaa raporttien taustan teemaa.

Järjestelmähälytykset: asettaa aika- ([Aikahälytysten asettaminen, sivu 79](#)), ilmanpainemittari- ([Myrskyhälytyksen asettaminen, sivu 79](#)) tai puhelinyhteyshälytykset ([Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 80](#)).

Ilmoituskeskus: ottaa käyttöön ilmoituskeskuksen, jossa uudet ilmoitukset näkyvät ([Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 101](#)).

Terveys- ja hyvinvointihälytykset

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

Päivittäinen yhteenveto: päivittäinen Body Battery yhteenveto näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi.

Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoon (*Body Battery, sivu 45*).

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

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

Poikkeavan sykkeen hälytykset: ilmoittaa, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 78*).

Jetlag-opastus: antaa neuvoja jetlagin oireiden hoitamiseen matkaa varten, esimerkiksi uni- ja liikuntasuosituksia (*Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 47*).

Liikuntakannustin: kehottaa pysymään liikkeellä (*Liikkumishälytysten mukauttaminen, sivu 78*).

Tavoitehälytykset: ilmoittaa, kun saavutat päivittäisen askelten ja kiivettyjen kerrosten sekä viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, vähintään kymmenen minuutin toimitusajan 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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

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

Liikkumishälytys

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimitusajan jälkeen. Lisäksi kello antaa äänimerkin tai värisee, jos äänet ovat käytössä (*Ääni ja värinä -asetukset, sivu 80*). Voit mukauttaa liikkumishälytystä esimerkiksi siten, että kävely tai muunlainen liike kuittaa sen.

Liikkumishälytysten mukauttaminen

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

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Voit tarkastella vierittämällä raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta (*Aamuraportin mukauttaminen, sivu 79*).

Aamuraportin mukauttaminen

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

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

Iltaraportti

Kello näyttää iltaraportin ennen nukkumaanmenoaikaa. Vierittämällä voit tarkastella raporttia, joka sisältää mm. Body Battery tietosi, seuraavan päivän harjoituksen ja sään sekä univalmentajan suosituksen ([Iltaraportin mukauttaminen, sivu 79](#)).

Iltaraportin mukauttaminen

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

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

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Aika**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tuntihälytys > Käytössä**.

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > 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.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön

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

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

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

Ääni ja värinä -asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset** > **Ääni ja värinä**.

Volyyymi: mykistää kaikki äänet tai säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.

Hälytysäänet: toistaa hälytysten äänet.

Soittoääni: toistaa äänen, kun painiketta painetaan.

Värinä: määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille ja painikepainalluksille.

Näyttö- ja kirkkausasetukset

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

Kirkkaus: määrittää näytön kirkkauden.

Näyttö aina käytössä: määrittää kellotaulun tiedot pysymään näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan ([Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 125](#)).

Tekstin koko: muuttaa tekstin kokoa näytössä.

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

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

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

Aikakatkaistu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

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

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

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

Rannesyke: mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 82](#)).

Pulssioksimetri: asettaa pulssioksimetrin tilan ([Pulssioksimetrin tilan asettaminen, sivu 84](#)).

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

Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa (*Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 44*). Lisäksi kello tukee sykevöitä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevöiden tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevöiden tietoja.



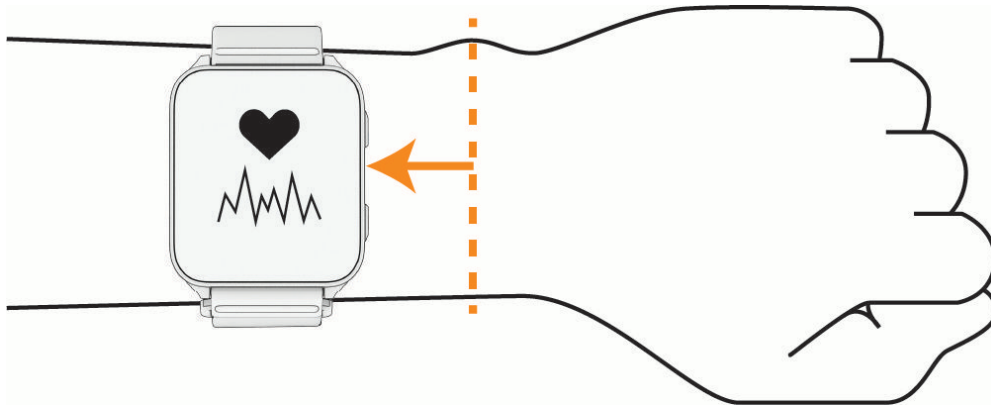
Kellon käyttäminen

⚠ 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 82*.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 84*.
- 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.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

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

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

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

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

Lähetä syke: lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 82*).

Syketietojen lähettäminen

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

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritusasetukset, sivu 35*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

1 Valitse vaihtoehto:

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

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51*).

2 Paina -painiketta.

Kello alkaa lähettää syketietojasi.

3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

4 Lopeta syketietojen lähetys painamalla -painiketta.

Pulssioksimetri

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

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 84*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 84*). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiasi 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	Korkeusskaala.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.
④	Happisaturaatioprosentin asteikko.
⑤	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

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

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

1 Kun istut tai olet toimettomana, pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.

2 Vieritä pulssioksimetrivilkaisuun

3 Valitse pulssioksimetrivilkaisu.

Kello aloittaa pulssioksimetrin lukemisen.

4 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

HUOMAUTUS: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut toimettomana useita minuutteja. Kun kello lukee veren happisaturaatiota, saat parhaan tuloksen pitämällä sydämen korkeudella kättä, jossa käytät kelloa.

5 Vierittämällä alaspäin näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Pulssioksimetritilan asettaminen

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

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

3 Valitse vaihtoehto:

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

HUOMAUTUS: Koko päivä tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

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

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

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

Vihjeitä, jos 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.

Automaattinen tavoite

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

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

Tehominuutit

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

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

Tehominuuttien hankkiminen

Venu X1 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 määrittämänsä normaalina nukkuma-aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 41*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 52*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 105*). Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi. Venu X1 kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 41*).

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 määränpään, reitti näkyy kartassa viivana.

Kartan tarkasteleminen

- 1 Avaa kartta valitsemalla vaihtoehto:
 - näytä kartta aloittamatta suoritusta painamalla -painiketta ja valitsemalla **Kartta**
 - mene ulos, aloita GPS-suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 12*) ja vieritä karttanäyttöön.
- 2 Odota tarvittaessa, kunnes kello hakee satelliitteja.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Käytä kosketusnäyttöä napauttamalla karttaa ja sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä.
 - Lähennä tai loitonna liu'uttamalla sormeasi ylös- ja alaspäin kartan oikeaa reunaa pitkin.
 - Sulje kartta valitsemalla **X**.

Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

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

1 Valitse kartassa vaihtoehto:

- Käytä kosketusnäyttöä napauttamalla karttaa ja sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä.
- Lähennä tai loitonna liu'uttamalla sormeasi ylös- ja alaspäin kartan oikeaa reunaa pitkin.

2 Voit valita hiusristikon ilmaiseman pisteen napauttamalla sijaintia tai koordinaatteja näytön alareunassa.

3 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.

4 Valitse vaihtoehto:

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

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit mukauttaa kartta-asetuksia tietyille suorituksille järjestelmäasetusten käyttämisen sijasta ([Suoritusasetukset](#), sivu 35).

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Kartta ja navigointi**.

Kartanhallinta: näyttää ladattujen karttojen versio. Voit myös ladata lisäkartoja ([Karttojen hallinta](#), sivu 86).

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

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

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.

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Kartta ja navigointi > Kartanhallinta**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit ladata Premium-kartoja ja aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen laitteelle valitsemalla **Outdoor Maps+** ([Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella](#), sivu 87).
- Voit ladata TopoActive kartoja valitsemalla **TopoActive-kartat** ([TopoActive karttojen lataaminen](#), sivu 87).

Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 103*).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Kartta ja navigointi > Kartanhallinta > Outdoor Maps+**.
- 3 Tarvittaessa voit aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen kellossa painamalla  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 sormeaa kosketusnäytöllä.
 - Voit lähentää ja loitontaa karttaa valitsemalla **+** ja **–**.
- 6 Paina  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 103*).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Kartta ja navigointi > Kartanhallinta > TopoActive-kartat > Lisää kartta**.
- 3 Valitse kartta.
- 4 Paina  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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Kartta ja navigointi > Kartanhallinta**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **TopoActive-kartat**, valitse kartta, paina  ja valitse **Poista**.
 - Valitse **Outdoor Maps+**, valitse kartta, paina  ja valitse **Poista**.

Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen

Voit valita kartassa näytettävät karttatiedot ja tallentaa karttatietoteemoja useille suorituksille.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
 - 2 Valitse **Kartta**.
 - 3 Paina .
 - 4 Valitse **Karttatasot**.
 - 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit mukauttaa suoritustyyppin karttatietoja valitsemalla **Suorituksen teema** ja valitsemalla suorituksen. Karttatietoasetuksiin tekemäsi muutokset tallentuvat valittuun suorituksen teemaan.
 - Valitse näytettävä asennettu karttatuote valitsemalla **Kartan tyyppi** ja valitsemalla karttatuote.
 - Ota käyttöön tietyt kartan ominaisuudet, kuten suoritusviivat tai tallennetut sijainnit, valitsemalla kartan ominaisuus ja valitsemalla **Tila > Käytössä**.
- VIHJE:** voit käyttää asetusta kaikissa suoritusteemoissa valitsemalla **Käytä kaikissa suorituksissa**.
- Voit katsoa ladatut karttaversiot tai ladata lisäkartoja valitsemalla **Hanki lisää kartoja** ([Karttojen hallinta](#), sivu 86).

Navigointi

Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratessasi reittiä. Navigointitiedot näkyvät.
- 9 Aloita navigointi painamalla .

Navigoiminen läheiseen kohdepisteeseen

Jos kelloon asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Navigoi > Tutki lähellä**. Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse luokka ja seuraa näytön ohjeita tarvittaessa.
 - Avaa näppäimistö valitsemalla  ja kirjoita sijainnin nimi.
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratessasi reittiä. Navigointitiedot näkyvät.
- 9 Aloita navigointi painamalla -painiketta.

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 -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 ja seurattava jälki ② ilmestyvät karttaan.

Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit tallentaa mies yli laidan (MOB) -sijainnin ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti.

VIHJE: voit mukauttaa painikkeiden pitotoimintoa, jotta voit käyttää MOB-toimintoa ([Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen](#), sivu 121).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Navigoi > Viime MOB**.
Navigointitiedot näkyvät.

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Pyyhkäise oikealle navigoidessasi suorituksen aikana.
- 2 Valitse määränpää.
Määränpään tiedot avautuvat.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Lopeta navigointi**.

Navigointi määränpäähän lakkaa, mutta suoritus pysyy aktiivisena. Voit palata suorituksen ajanottoon painamalla -painiketta.

Sijaintien tallentaminen

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin Tallennettu-sovelluksella.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 51).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi kaksois-Grid-koordinaattien avulla, jotta voit palata samaan paikkaan myöhemmin.

- 1 Mukauta painiketta tai painikeyhdistelmää **Kaksois-Grid**-toiminnoille ([Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen](#), sivu 121).
- 2 Tallenna kaksois-Grid-sijainti painamalla mukauttamaasi painiketta tai painikeyhdistelmää pitkään.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Tallenna sijainti painamalla -painiketta.
Voit muokata sijainnin tietoja.

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 90).

GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple Kartoista kelloosi ja navigoida siihen ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella](#), sivu 90).

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

- 2 Valitse  ja valitse suoritus.
- 3 Jatka määränpäähän näytön ohjeiden mukaan.

Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana

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

VIHJE: sijainti tallentuu Tallennettu-sovellukseen.

Kellolla voi vastaanottaa jaettuja sijainteja GPS-suorituksen aikana ja navigoida niihin ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella](#), sivu 90).

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

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 Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 104).

- 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 91).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 91).

- 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 luominen ja seuraaminen kellolla

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Navigoi** > **Luo reitti**.
- 5 Kirjoita nimi näppäimistöllä.
- 6 Lisää sijainteja näytön ohjeiden mukaisesti.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratessasi reittiä.
- 9 Aloita navigointi painamalla -painiketta.

Kiertomatkareitin luominen

Kello luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Navigoi > Kiertomatkareitti**.
- 5 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratesasi reittiä.
- 6 Määritä reitin kokonaispituus.
- 7 Valitse kulkusuunta.
Kello luo enintään kolme reittiä. Voit katsoa reitit painamalla -painiketta.
- 8 Valitse reitti.
- 9 Valitse **Lisää**.
- 10 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 **Korkeus**.
 - Voit tallentaa reitin valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi > Tähtää ja mene**.
- 5 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina .
- Navigointitiedot näkyvät.
- 6 Aloita navigointi painamalla .

Kompassisuunnan asettaminen

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

Viittauspisteen asettaminen

Voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntaan.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina -painiketta pitkään.

VIHJE: voit asettaa viittauspisteen tallentaessasi suoritusta.

- Paina kellotaulussa -painiketta.

2 Valitse **Viitepiste**.

3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.

4 Paina -painiketta ja valitse **Lisää piste**.

5 Valitse sijainti tai suuntima, 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 -painiketta ja valitse **Vaihda piste**, niin voit asettaa toisen viittauspisteen.

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 99](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 103](#)).

Anturit ja lisälaitteet

Venu X1 kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 96*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 34*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

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

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää Venu X1 kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Syke	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 96) (Juoksuteho, sivu 98).
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 Venu X1 kelloosi ladattua musiikkia (Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 114).
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Venu X1 kellosta (inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 99).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 98).
Tietokone	Kun pelaat videopelejä tietokoneella, näet reaaliaikaiset tulokset laitteessa (Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 33).
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (Tehoalueiden määrittäminen, sivu 111) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (Hälytyksen määrittäminen, sivu 38).
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 98).
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 96).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Venu X1 kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Venu X1 kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 16).
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 138).
tempe	Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.

- 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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

- 4 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Kellon anturit > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

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

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 34*).

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 Venu X1 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 Venu X1 kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa (*Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 96*).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykeliävarustetta (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 14*).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Venu X1 kellosi ohjelmisto (*Tuotepäivitykset, sivu 128*).
- 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 14*).
- 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 14*).

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Venu X1 kellossa on kiihtyvyydsmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat nähdä kaikki juoksuasentomittaukset, pariliitä Venu X1 kello HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Askeleen pituus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. HUOMAUTUS: maakosketusmittaukset eivät ole käytettävissä kävelyssä.
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.
Askelnopeuden menetys	Vain HRM 600	Askelnopeuden menetys tarkoittaa sitä, miten paljon nopeutesi laskee, kun jalka osuu maahan juostessasi. Se mitataan senttimetreinä sekunnissa. Pieni luku on tavallisesti paras, sillä se tarkoittaa, että pystyt taas lisäämään nopeutta vähemmällä työntövoimalla. HUOMAUTUS: askelnopeuden menetysmittaukset eivät ole käytettävissä kävelyssä.
Askelnopeuden menetysprosentti	Vain HRM 600	Askelnopeuden menetysprosentti ilmaisee juoksunopeuden prosenttiosuutena, miten paljon nopeutesi laskee, kun jalka osuu maahan. Se ilmaisee, miten askelnopeuden menetys tavallisesti kasvaa juoksunopeuden kasvaessa.

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

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

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM 600 lisävarustetta, pariliitä se kelloon suojatulla Bluetooth yhteydellä avoimen yhteyden sijasta.
Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.
- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.
HUOMAUTUS: osa mittauksista ei näy kävelyssä (*Juoksun dynamiikka, sivu 96*).

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 37*).

Juoksun tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 111*).

Juoksutehoasetukset

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

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin juoksutehotietojen tallennuksen.

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

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

Syke sykevyöstä uinnin aikana

HRM 600, HRM-Pro mallisto, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ sykevyölisävarusteet tallentavat syketietoja uinnin aikana. Voit lisätä syketietokenttiä, jotta voit tarkastella syketietoja (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 34*).

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

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

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

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. Vastat 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 96*).

1 Valitse vaihtoehto:

- Lisää kelloon **Kameran säätimet** -säädin (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51*).
- Lisää kelloon **Kameran säätimet** -vilkaus (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44*).

2 Valitse vaihtoehto **Kameran säätimet** -säätimessä tai -vilkaisussa:

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

inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Venu X1 kellosta. Osoitteessa buy.garmin.com on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach vilkaisu vilkaisuluetteloon ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44](#)).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaitte.
- 2 Näytä inReach vilkaisu Venu X1 kellossa pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- 3 Hae inReach satelliittiviestintälaitetta painamalla -painiketta.
- 4 Pariliitä inReach satelliittiviestintälaitte painamalla -painiketta.
- 5 Paina -painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.**HUOMAUTUS:** käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.
 - Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.
 - Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.
 - Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Venu X1 kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 99](#)).

- Sovellusominaisuudet Garmin Connect sovelluksesta ([Garmin Connect, sivu 104](#))
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Connect IQ sovelluksesta ([Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 104](#))
- Vilkaisut ([Vilkaisut, sivu 41](#))
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätimet, sivu 48](#))
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 114](#))
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 101](#))

Puhelimen yhdistäminen

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

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

Soittaminen Puhelin-sovelluksella

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

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Puhelin**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse puhelinnumero valintanäppäimistöllä valitsemalla  valitsemalla puhelinnumero ja valitsemalla .
- Voit soittaa yhteyshenkilön puhelinnumeroon valitsemalla , valitsemalla yhteyshenkilön nimen ja valitsemalla puhelinnumeron (*[Yhteystietojen lisääminen](#), sivu 115*).
- Voit näyttää kellon viimeisimmät soitetut ja saapuneet puhelut pyyhkäisemällä ylöspäin.

HUOMAUTUS: kello ei synkronoidu puhelimen viimeisimpien puhelujen luettelon kanssa.

4 Odota, kun puhelu yhdistetään.

5 Voit katsoa puheluasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.

6 Valitse vaihtoehto:

- Mykistä kellon mikrofoni valitsemalla .
- Säädä kellon kaiuttimen äänenvoimakkuutta valitsemalla .
- Siirrä puhelu kellosta yhdistettyyn puhelimeen valitsemalla .

7 Lopeta puhelu valitsemalla .

Puhelimen avustajan käyttäminen

Jotta voit käyttää puhelimen avustajaa, kellon on oltava yhdistettynä yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth tekniikalla (*[Puhelimen yhdistäminen](#), sivu 99*). Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality on lisätietoja yhteensopivista puhelimista.

Voit viestiä puhelimen ääniavustajan kanssa kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofonin kautta. Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality/tips on vinkkejä puhelimen avustajan määrittämisestä.

1 Valitse vaihtoehto:

- Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- Paina -painiketta pitkään.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa (*[Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 51*).

2 Valitse **Puhelimen avustaja**.

Kun olet yhteydessä puhelimen ääniavustajaan,  näkyy.

3 Sano komentoilmaus, kuten *Soita äidille* tai *Lähetä tekstiviesti*.

HUOMAUTUS: puhelimen avustajan viestinnässä käytetään vain ääntä.

Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön

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

HUOMAUTUS: voit mukauttaa unen tai suoritusten aikaisia ilmoituksia Tarkennustilat-asetuksista ([Tarkennustilat, sivu 107](#)).

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

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

3 Valitse vaihtoehto:

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

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

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

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella puhelinilmoituksia useassa kellon valikkokohdassa.

1 Valitse vaihtoehto:

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

2 Valitse ilmoitus.

3 Katso lisää vaihtoehtoja painamalla .

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

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Venu X1 kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

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

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

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

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

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

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

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 51).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Venu X1 kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

Venu X1 kello tallentaa GPS-sijainnin automaattisesti, jos pariliitetyn puhelimen yhteys katkeaa GPS-suorituksen aikana. Tällä toiminnolla voit paikantaa puhelimen, joka katoaa suorituksen aikana.

Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehoitteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse .
- 3 Navigoi sijaintiin kartassa ([Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen](#), sivu 86).
- 4 Näytä sijaintiin osoittava kompassi pyyhkäisemällä ylöspäin (valinnainen).
- 5 Kun kello on puhelimen Bluetooth kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön.
Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Hae verkkoja**.

Kello näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.

- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

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

Garmin Share

HUOMAUTUS

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

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

Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

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

Venu X1 kello voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 104*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

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

Garmin Share -asetukset

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

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

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

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

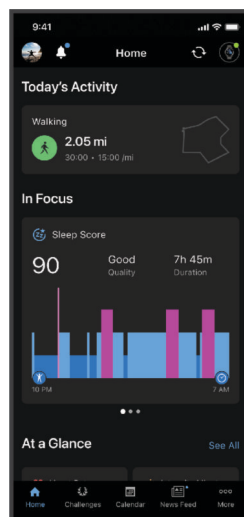
Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/connectapp) 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 voitte seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

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

Garmin Connect+ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

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

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

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

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

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 99*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

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

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 99*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 105*).

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

Yhtenäinen harjoittelun tila

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

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.

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

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

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päättietolähteen. 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 Venu X1 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Venu X1 kellossasi.

Synkronoi Venu X1 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 105*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Venu X1 kellossasi.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 112*). 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 51*).

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

Connect IQ -ominaisuudet

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

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 Venu X1 kello puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 99*).

- 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 Messenger sovellus

VAROITUS

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

HUOMIO

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

HUOMAUTUS

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

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

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

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostulokortteja Venu X1 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyyssejä. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä voit tarkastella viheriön muototietoja puhelimesi ja Venu X1 laitteestasi. Garmin Golf jäsenyydellä saat Venu X1 laitteeseen lisäominaisuuksia, kuten yksityiskohtaisemmat kenttäkartat, viheriöiden muototiedot ja kosketustähtäyksen.

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

Tarkennustilat

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

Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat**.

3 Valitse tarkennustila.

4 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa tarkennustiloissa.

- Voit ottaa tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Voit vaihtaa kellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
- Valitsemalla **Satelliitit** voit määrittää kaikissa suorituksissa käytettävät GNSS-satelliittijärjestelmät.

VIHJE: voit mukauttaa yksittäisten suoritusten **Satelliitit**-asetusta ([Suoritusasetukset, sivu 35](#)).

- Valitsemalla **Äänihälytykset** voit ottaa äänihälytykset käyttöön suoritusten aikana ([Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 39](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ilmoitukset ja hälytykset** osassa voit määrittää puhelinilmoitukset, terveys- ja hyvinvointihälytykset tai järjestelmähälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 77](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ääni ja värinä** osassa voit määrittää hälytysäänet ja värinäasetukset ([Ääni ja värinä -asetukset, sivu 80](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Näyttö ja kirkkaus** osassa voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80](#)).
- Voit lisätä mukautuksia valitsemalla **Lisää**.
- Voit poistaa tarkennustilan valitsemalla **Poista tarkenn..**
- Voit palauttaa oletusasetukset valitsemalla **Oletukset**.

Mukautetun tarkennustilan luominen

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

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

3 Valitse vaihtoehto:

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

4 Kirjoita tarkennustilan nimi ja valitse ✓.

5 Valitse kuvake ja väri.

6 Valitse uusi mukautettu tarkennustila.

7 Valitse vaihtoehto:

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

- Voit ottaa mukautetun tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Valitse **Käynnistyy automaattisesti** ja valitse, mikä suoritus käynnistää mukautetun suorituksen tarkennustilan.
- Voit muokata mukautetun tarkennustilan nimeä valitsemalla **Nimi**.
- Voit muokata mukautetun tarkennustilan kuvaketta ja väriä valitsemalla **Kuvake**.
- Valitsemalla **Lisää > Ilmoitukset ja hälytykset** voit määrittää puhelimen ja kellon ilmoitukset ja hälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 77](#)).
- Valitsemalla **Lisää > Ääni ja värinä** voit määrittää ääni-, äänenvoimakkuus- ja värinäasetukset ([Ääni ja värinä -asetukset, sivu 80](#)).
- Valitsemalla **Lisää > Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80](#)).

8 Valitse **Valmis**.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sukupuoliasetukset

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

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

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

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 ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 109](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealue laskenta, sivu 111](#)-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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 111](#)).
- 4 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke ([Anaerobinen kynnyks, sivu 67](#)).
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 111](#)).
- 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 **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 109](#)).
- 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	Aloittelijatasen 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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > 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 111).
- 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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Musiikki

HUOMAUTUS: Venu X1 kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

Venu X1 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. Voit kuunnella äänisisältöä myös suoraan kellon kaiuttimesta.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

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

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 106](#)).

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

HUOMAUTUS: jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina  pitkään, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut** ja noudata näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 103](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 3 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 4 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 5 Paina tarvittaessa -painiketta, kunnes näet kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

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

Oman äänisisällön lataaminen

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

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Venu X1 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 Venu X1 luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Musiikin kuunteleminen

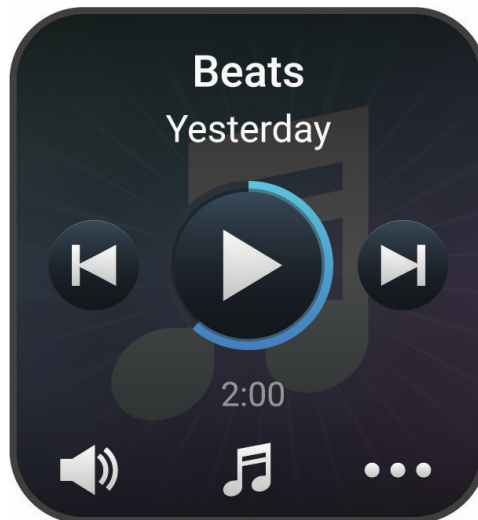
Ensimmäisellä kerralla, kun kuuntelet musiikkia, valintasi tallennetaan oletukseksi. Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, paina kellotaulussa -painiketta ja vaihda valintasi valitsemalla **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.

- 1 Avaa musiikin hallinta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 112*).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**, valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja valitsemalla soittolistan (*Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta, sivu 112*).
- 3 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 114*).
- 4 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: suorituksen aikana voit näyttää musiikin toistosäätimet pyyhkäisemällä vasemmalle.

Musiikin toiston säädinten ulkoasu voi vaihdella valitun musiikkilähteen mukaan.



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

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

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

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Garmin Connect sovelluksen kautta käytettävissä olevat turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimesta 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.

✱ **Opastus:** kun pyydät apua, kello lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöillesi (*Avun pyytäminen, sivu 115*).

GroupTrack: seuraa yhteyshenkilöitäsi suoraan näytössä LiveTrack toiminnolla ja reaaliaikaisesti (*GroupTrack istunnon aloittaminen, sivu 116*).

✱ **Tapahtumantunnistus:** kun Venu X1 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisen viestin, joka sisältää LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) (*Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 115*).

👁️ **LiveTrack:** lähettää läheisillesi linkin verkkosivulle, jolla he voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia Garmin Connect sovelluksella sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta seuraamaan reaaliaikaisia tietojasi.

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 114](#)).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Yhteystiedot**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Venu X1 laitteessa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 105](#)).

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 114](#)). 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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.

3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Venu X1 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 114](#)). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.

Laskurinäyttö avautuu.

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

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 yhdistäminen, sivu 99](#)).

Nämä ohjeet koskevat GroupTrack istunnon aloittamista Venu X1 kellon kanssa. Jos yhteyshenkilöilläsi on muita yhteensopivia laitteita, näet ne kartassa. GroupTrack ajajat eivät välttämättä näy muissa laitteissa kartassa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Näkyvissä**: voit ottaa käyttöön GroupTrack istunnot kaikille Garmin Connect yhteyksillesi tai vain kutsutuille yhteyksille.
 - Valitsemalla **Näytä kartassa** voit ottaa käyttöön yhteyksien tarkastelun karttanäytössä
 - Valitsemalla **Suoritusyypit** voit valita, mitkä suoritusyypit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.
- 4 Aloita kellossa ulkosuoritus.
- 5 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä karttaan.

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 Venu X1 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.

Kellot

Herätyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

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

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Valitsemalla **Älykäs herätys** voit määrittää herätyksen herättämään sinut lempeästi 30 minuutin aikaikkunassa ennen ajoitettua herätystä optimaalisen uniajan perusteella.
HUOMAUTUS: herätys käynnistyy aina valitsemanasi aikana aiempien herätysten lisäksi. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00.
 - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
 - Voit valita hälytysilmoituksen tyyppin valitsemalla **Ääni ja värinä**.
 - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Älykäs herätys

Älykäs herätys luo 30 minuutin aikaikkunan, jona Venu X1 kello yrittää herättää sinut optimaaliseen aikaan unesi perusteella. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00. Minkä tahansa hälytyksen voi muuttaa älykkääksi herätykseksi ([Herätyksen määrittäminen, sivu 116](#)).

HUOMAUTUS: hälytys laukeaa aina valittuna aikana.

Laskuriajastimen käyttäminen

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

Laskuriajastimen poistaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot > Muokkaa**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

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



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

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

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44](#)).
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää vyöhyke**.
- 3 Korosta alue pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 4 Valitse alue painamalla -painiketta.
- 5 Valitse aikavyöhyke.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 44](#)).
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Paina -painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisuluettelossa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
 - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
 - Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
 - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke**.
 - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

Laskuritapahtuman lisääminen

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

Laskuritapahtuman muokkaaminen

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

Virranhallinnan asetukset

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

Akunsäästö: pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia.

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

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

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

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 51](#)).

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

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

3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.

4 Valitse **Muokkaa** ja vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
- Valitsemalla **Musiikki** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
- Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn 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.

Järjestelmäasetukset

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

Oikotiet: määrittää pikavalintoja painikkeisiin ([Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 121](#)).

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi ([Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 121](#)).

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

Kompassi: kalibroi sisäisen kompassin ja mukauttaa asetuksia ([Kompassi, sivu 121](#)).

Korkeus- ja ilmanpainemittari: kalibroi sisäisen barometrisen korkeusmittarin ja mukauttaa asetuksia ([Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset, sivu 122](#)).

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset, sivu 123](#)).

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Ääni: määrittää kellon äänen murteen ja tyyppin sekä murteesi ääniohjausta varten.

Lisäasetukset: avaa järjestelmän lisäasetukset, joista määritetään mittayksiköt, tiedontallennustila ja USB-tila ([Järjestelmän lisäasetukset, sivu 123](#)).

Palauta ja nollaa: määrittää kellon tietojen varmuuskopioinnin ja nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset ([Asetusten palauttaminen ja nollaaminen, sivu 124](#)).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset ja mahdollistaa päivitysten tarkistamisen manuaalisesti ([Tuotepäivitykset, sivu 128](#)).

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot ([Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 125](#)).

Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Oikotiet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

Kellon pääsykoodin asettaminen

HUOMAUTUS

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

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen (*Garmin Pay*, sivu 9).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Aseta salasana**.
- 3 Anna nelinumeroinen pääsykoodi.

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

Kellon pääsykoodin vaihtaminen

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Vaihda salasana**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.
- 4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

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

Kompassi

Kellossa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti (*Kompassin asetukset*, sivu 121). Kompassia voi tarkastella säädinvalikossa (*Säätimet*, sivu 48), vilkaisuluettelossa (*Vilkaisut*, sivu 41) tai tietonäytössä suorituksen aikana (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 34).

Kompassin asetukset

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

Kalibroi: kalibroi kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti*, sivu 122).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen.

Magneettinen vaihtelu: määrittää pohjoisen viitteen magneettisen vaihtelun.

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

Kello käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

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

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

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

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioitun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot sen kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari kalibroidiin viimeksi (*Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset, sivu 122*). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittarivilkaisussa . Voit näyttää korkeusmittarin ja ilmanpainemittarin säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 48*), vilkaisuluettelosta (*Vilkaisut, sivu 41*) tai sovellusluettelosta (*Sovellukset, sivu 4*).

Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Korkeus- ja ilmanpainemittari**.

Kalibroi: kalibroi korkeus- ja ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi: kalibroi anturin automaattisesti aina, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

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

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Paine: määrittää paineen mittayksiköt.

Ilmanpainemittarin käyrä: määrittää, miten pitkä ajanjakso ilmanpainemittarivilkaisun käyrässä näkyy.

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Korkeus- ja ilmanpainemittari**.
- 4 Valitse **Kalibroi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Anna manuaalisesti**.
 - Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.
 - Voit kalibroida automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan valitsemalla **GPS käyttöön**.

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.

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

Aika: asettaa ajan, jos Aseta aika-asetus on Manuaalinen.

Aikasynkronointi: synkronoi ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja päivittää kesäaikaan ([Ajan synkronointi, sivu 123](#)).

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.
- 3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 131](#)).
VIHJE: voit vaihtaa lähdettä pyyhkäisemällä ylöspäin.

Järjestelmän lisäasetukset

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

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 123](#)).

Tiedon tallennus: määrittää, miten kello tallentaa suoritustietoja ([Tiedontallennusasetukset, sivu 124](#)).

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

Mittayksikön vaihtaminen

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Muoto > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Tiedontallennusasetukset

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

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

Kirjaa SV: sallii kellon tallentaa sykevaihteluasi suorituksen aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 65*).

Sijainnin parannus: sallii kellon tallentaa tavallista enemmän sijaintitietoja tietyissä suorituksissa, kuten juoksussa tai patikoinnissa.

Asetusten palauttaminen ja nollaaminen

Voit varmuuskopioida asetukset Garmin kellosta ja palauttaa ne toiseen yhteensopivaan Garmin kelloon Garmin Connect sovelluksella (*Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta, sivu 124*). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, vilkaisut, käyttäjäasetukset ja harjoitukset.

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa**.

Automaattinen varmuuskopiointi: varmuuskopioi asetuksesi ajoittain Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopioi heti: varmuuskopioi asetuksesi manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopion sisältö: näyttää tallennettujen tietojen tyyppin.

HUOMAUTUS: asetukset sisällytetään automaattisesti varmuuskopion sisältöön.

Nollaa: palauttaa valittujen asetusten tehdasasetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 125*).

Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Laitteen varmuuskopiot**.
- 4 Valitse varmuuskopio luettelosta.
- 5 Valitse **Palauta varmuuskopiosta > Palauta**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Odota, että kello synkronoituu sovelluksen kanssa.
- 8 Paina kellossa  ja valitse ✓.
- Kello käynnistyy uudelleen ja palauttaa asetukset ja tiedot.
- 9 Seuraa näytön ohjeita.

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 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Nollaa**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
- Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
- Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

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

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

Laitteen tietojen näyttäminen

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

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse asetusvalikosta **Järjestelmä**.

3 Valitse **Tietoja**.

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskäytön ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 129](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoja, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. Venu X1 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

VAROITUS

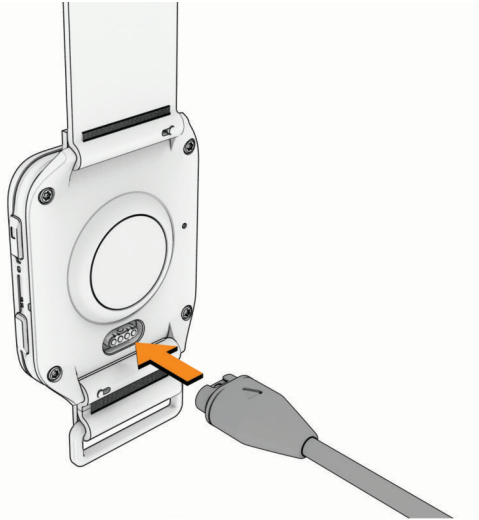
Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 126*).

Kellon mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Liitä kaapeli (pää ▲) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C® tietokoneen porttiin tai muuntajaan .
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.
- 3 Irrota kello, kun akku on täynnä.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

Älä päästä mikrofonin ja kaiuttimen aukkoihin aurinkovoidetta tai muita kemikaaleja. Se saattaa tukkia mikrofonin ja kaiuttimen tai vahingoittaa niitä muutoin ja heikentää niiden suorituskykyä.

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.

Nailonhihnan puhdistaminen

- Pese nailonhihna käsin miedolla pesuaineella, kuten astianpesunesteellä.
- Älä käsittele nailonhihnaa pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Ripusta nailonhihna kuivumaan tai asettele se suoraan ja anna sen kuivua kokonaan.
- Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 24 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



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

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttö- ja varastointilämpötila	–20–45 °C (–4–113 °F)
USB-latauksen lämpötilat	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet ja lähetysteho (EU)	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 19,7 dBm) Enintään 13,56 MHz (nimellinen –40 dBm)
EU:n SAR-arvot	0,076 W/kg raaja

Akkutiedot

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

Tila	Akunkesto
Älykellotila	Enintään 8 päivää
Kellon akunsäästötila	Enintään 11 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 16 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 14 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät ja musiikki -tila	Enintään 7 tuntia

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth tekniikalla tai se on yhteydessä Wi-Fi verkkoon. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 120). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
 - Karttapäivitykset
- HUOMAUTUS:** karttapäivitykset ovat saatavilla Garmin Express sovelluksen kautta.
- Kenttien päivitykset
 - Tietojen lataaminen puhelimen Garmin Connect sovellukseen
 - 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 lääkinälaite.

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

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse .
- 4 Vieritä alaspäin ja valitse luettelon seitsemäs kohta.
- 5 Valitse kieli.

Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoa näillä vinkeillä.

- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 48](#)).
 - Lyhennä näytön aikakatkaisuaikaa ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80](#)).
 - Vähennä taskulampun kirkkautta ja muokkaa vilkkutilan asetuksia ([Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen, sivu 52](#)).
 - Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisuaika ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80](#)).
 - Vähennä näytön kirkkautta ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 80](#)).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa ([Satelliittiasetukset, sivu 40](#)).
 - Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Säätimet, sivu 48](#)).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa ([Suorituksen lopettaminen, sivu 13](#)).
 - Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää ([Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 101](#)).
 - Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen, sivu 82](#)).
 - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 82](#)).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat ([Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 84](#)).

Kellon uudelleenkäynnistys

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

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

Tukeeko puhelin kelloa?

Venu X1 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality on äänitoiminnon yhteensopivuustiedot.

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**.
- Valitse  > **Asetukset > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

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

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

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 34](#)).

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 114](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Venu X1 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 Venu X1 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.

Kaiutin tai mikrofoni on hiljainen altistuttuaan vedelle

Uinnin, kylvyn tai vedelle altistumisen jälkeen kellon kaiuttimeen ja mikrofoniin jäänyt vesi saattaa hiljentää kellon ääniä. Vesi ei vahingoita kelloa, mutta sen haihtuminen saattaa kestää 24 tuntia. Noudata laitteen huolto-ohjeita, kun puhdistat kellon sen altistuttua vedelle ([Laitteen huoltaminen, sivu 126](#)). Voit poistaa vettä porteista veden poistotoiminnolla ([Säätimet, sivu 48](#)).

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 laite usein Garmin tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Yhdistä laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
 - Yhdistä laite Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.
- Kun laite on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa garmin.com/heartrate.

Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina -painiketta 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 105](#)).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot kellon takaa latausliitäntöjen läheltä ja puhdista niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla kellon vedellä.
Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.
- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Liite

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakio luokitukset

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.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkanäytössä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Voit mukauttaa ensisijaista mittausta. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.

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

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

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

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

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

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

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

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

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

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

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

Juoksun taloudellisuuden luokitukset

Värialue	Luokitus	Miehet	Naiset
 Vaaleanpunainen	Eliitti	< 185	< 190
 Violetti	Ylivertainen	185–189	190–194
 Sininen	Asiantuntija	190–194	195–199
 Vihreä	Hyvin kokenut	195–204	200–209
 Keltainen	Kokenut	205–214	210–219
 Oranssi	Keskitaso	215–224	220–229
 Punainen	Vapaa-aika	> 224	> 229

Kestävyysspisteiden luokitukset

Nämä taulukot sisältävät kestävyyspistearvioiden luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 tai enemmän
21–39	Alle 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 tai enemmän
40–44	Alle 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 tai enemmän
45–49	Alle 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 tai enemmän
50–54	Alle 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 tai enemmän
55–59	Alle 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
60–64	Alle 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 tai enemmän
65–69	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 tai enemmän
70–74	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
75–80	Alle 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 tai enemmän

Naiset	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 tai enemmän
21–39	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
40–44	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 tai enemmän
45–49	Alle 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 tai enemmän
50–54	Alle 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 tai enemmän
55–59	Alle 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 tai enemmän
60–64	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 tai enemmän
65–69	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
70–74	Alle 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 tai enemmän
75–80	Alle 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 tai enemmän

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics.

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).

Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

Tietokentät

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. Poljinkamman 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 kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Viime kierroksen askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Ilmanpainemittarin 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.
Viimeisen kierroksen matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viime liikkeen matka	Viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka.
Liikkeen matka	Nykyisen liikkeen kuljettu matka.
Merenkulkumatka	Kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

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-toiminnolla.
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 kierroksen nousu	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime kierroksen lasku	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Viime liikkeen nousu	Viimeisen tehdyn liikkeen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime liikkeen lasku	Viimeisen tehdyn liikkeen 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.
Liikkeen nousu	Nykyisen liikkeen pystysuuntaisen nousun matka.
Liikkeen lasku	Nykyisen liikkeen pystysuuntaisen laskun pituus.
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.

Voimakentät

Nimi	Kuvaus
Voima 3 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 3 sekunnissa newtoneina.
Voima 10 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 10 sekunnissa newtoneina.
Voima 30 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 30 sekunnissa newtoneina.
Keskivoima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima suorituksen aikana newtoneina.
Voima	Poljinosiin kohdistettu voima newtoneina.
Kierroksen voima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Kierroksen Norm. Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Viime kierroksen voima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima edellisen kierroksen aikana newtoneina.
Viime kierroksen Norm. Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force edellisen kierroksen aikana newtoneina.
Enimmäisvoima	Poljinosiin kohdistettu enimmäisvoima suorituksen aikana newtoneina.
Kierroksen enimmäisvoima	Poljinosiin kohdistettu enimmäisvoima nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Normalized Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force newtoneina.

Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akku	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
Etu	Pyörän etuvaihde 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 takavaihde 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.
Maakosketuksen 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.
Kestävyyssmittari (matka)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysmatkasi.
Kestävyyssmittari (aika)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysaikasi.
Askelnopeuden menetysmittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askelnopeuden menetyksesi juostessasi.
Askelnopeuden menetyksen %-mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy askelnopeuden keskimääräinen menetysprosentti.
Kokonaisnousun/-laskun mittari	Kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.
Pystysuuntaisen liikehinnän mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhtemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden suhde.

Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keskimääräinen %SYR	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskimääräinen syke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskimääräinen SY % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
SY (% maksimista)	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).
Intervallin keskimääräinen %SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin keskimääräinen %max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-% SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin maksimi-% max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % SYR	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierroksen SY	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime liikkeen %SYR	Viimeisen tehdyn liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime liikkeen SY	Viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.
Viime liikkeen SY % maksimista	Viimeisen tehdyn liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.
Liikkeen %SYR	Nykyisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Liikkeen SY	Nykyisen liikkeen keskisyke.

Nimi	Kuvaus
Liikkeen SY % maksimista	Nykyisen liikkeen 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.

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 reittipisteeseen 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 NextFork™ karttaoppaan perusteella.
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.

Nimi	Kuvaus
Nopeuden edut	Nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystymatka määränpäähän	Nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
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 varaus	Akun jäljellä oleva virta.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
eBike-kantama	Arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avustein tila on vielä käytettävissä.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Vaikeus	Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.
Intervallit	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen intervallien määrä.
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.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Liikkeet	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärä.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytäsi.
Toist	Harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kierroksia	Suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonn.	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Nimi	Kuvaus
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
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.
Kaltevuuden mukaan korjattu 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 kierroksen tahti / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Viime liikkeen tahti	Viimeksi tehdyn liikkeen keskitahti.
Liikkeen tahti	Nykyisen liikkeen keskitahti.
Tahti	Nykyinen tahti.

PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seuraavan 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	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino, 3 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 3 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 3 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Tasapaino, 10 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 10 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 10 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Tasapaino, 30 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 30 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 30 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Keskitasapaino	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Vasemman keski-VV	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Oikean keski-VV	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vasemman keski-PPP	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keski-POK	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Keskiteho/paino	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.
Oikean keski-PPP	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.
Kierroksen vasen PPP	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vasen VV	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen maksimiteho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.
Kierroksen NP	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierroksen POK	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Kierroksen teho/paino	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.

Nimi	Kuvaus
Kierroksen oikea PPP	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen oikea VV	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Viime kierroksen maksimiteho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.
Viime kierroksen NP	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Vasen PPP	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen VV	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Maksimiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
NP	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.
PCO	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 PPP	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea VV	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.
Aika istuen kierroksella	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Aika seisoen kierroksella	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
TSS	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
Vääntömomentin teho	Ajajan 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.
Askelnopeuden keskimenetys	Askelnopeuden keskimenetys nykyisessä suorituksessa.
Askelnopeuden keskimenetyssprosentti	Askelnopeuden keskimääräinen menetys suhteessa nopeuteen nykyisessä suorituksessa.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pystysuuntaisen liikehdinnän keskiarvo	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	Millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierroksen maakosketuksen kesto	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askelnopeuden menetys kierroksella	Askelnopeuden keskimenetys nykyisellä kierroksella.
Askelnop. menetysspros. kierr.	Askelnopeuden keskimääräinen menetys suhteessa nopeuteen nykyisellä kierroksella.
Kierroksen 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.
Askelnopeuden menetys	Askelnopeuden menetys senttimetreinä sekunnissa juoksun aikana.
Askelnopeuden menetyssprosentti	Askelnopeuden menetys suhteessa nopeuteen juoksun aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskinopeus	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 kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Viime liikkeen nopeus	Viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Liikkeen nopeus	Nykyisen liikkeen keskinopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
SOG	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Kestävyy Kentät

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 keskimäärin/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vedot altaanvälillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierroksen vedon keskimatka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vedon keskimatka	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 kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vetotyyppi	Viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.
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 (Uintitermejä, sivu 17). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierroksen Swolf	Viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime altaanvälin 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.
Keskimääräinen liikkeen aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.
Keskimääräinen asennon aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.
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.
Arvioitu loppuaika	Nykyisen suorituksen arvioitu loppuaika.
Intervallin aika	Nykyisen intervallin sekuntikellon aika.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viime kierroksen aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viimeisen liikkeen aika	Viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.
Viime asennon aika	Viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.
Liikkeen aika	Nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista tai -nopeudesta.
Asennon aika	Nykyisen asennon sekuntikellon aika.

Nimi	Kuvaus
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
Toistoja jäljellä	Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.
Vaiheen kesto	Harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika tai matka.
Vaiheen tahti	Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen nopeus	Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen aika	Harjoitusvaiheen kulunut aika.

