

GARMIN®

fēnix™ 2



Käyttöopas

© 2014 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, Auto Lap®, Auto Pause®, TracBack® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Vector™ ja VIRB™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Mac® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Avovesiuinnille lähteminen.....	6
Laitteen lataaminen.....	1	Uintitermejä.....	6
Painikkeet.....	1	Monilaji.....	6
Painikkeiden lukitseminen.....	1	Monilajiharjoituksen aloittaminen.....	6
Tietosivujen tarkasteleminen.....	1	Monilajiharjoituksen muokkaaminen.....	6
Toiminnon aloittaminen.....	1	Harjoitukset.....	6
Toiminnon lopettaminen.....	1	Harjoituksen hakeminen verkosta.....	6
Tuki ja päivitykset.....	1	Harjoituksen aloittaminen.....	6
Asentaminen: Garmin Express.....	2	Sisäharjoitukset.....	6
Sisäharjoituksen aloittaminen.....	2	Sisäharjoituksen aloittaminen.....	6
Historian käyttäminen.....	2	Historian käyttäminen.....	6
Reittipisteet, reitit ja jäljet	2	Harjoittelu	7
Reittipisteet.....	2	Garmin Connect.....	7
Reittipisteen luominen.....	2	Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	7
Navigointi reittipisteeseen.....	2	Kuntoilutavoitteet.....	7
Reittipisteen etsiminen nimellä.....	2	Tietoja sykealueista.....	7
Hakualueen muuttaminen.....	2	Tietoja aktiivikuntoilijoista.....	7
Reittipisteen muokkaaminen.....	2	Juoksun dynamiikka.....	7
Reittipisteen sijainnin tarkentaminen.....	2	Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	8
Reittipisteen projisointi.....	2	Juoksun dynamiikkatiedot ja mittarit.....	8
Reittipisteen poistaminen.....	2	Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	8
Kaikkien reittipisteiden poistaminen.....	2	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	8
Reitit.....	2	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	8
Reitin luominen.....	2	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioaluokitukset.....	9
Reitin nimen muokkaaminen.....	2	Palautumisohjaus.....	9
Reitin muokkaaminen.....	2	Palautumisohjauksen ottaminen käyttöön.....	9
Reitin näyttäminen kartassa.....	3	Palautumisajan näyttäminen.....	9
Reitin poistaminen.....	3	Tietoja Training Effect -asteikosta.....	9
Reitin muuttaminen käänteiseksi.....	3	Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	10
Jäljet.....	3	Käyttäminen: Virtual Partner®.....	10
Jäljen tallentaminen.....	3	Sovellukset	10
Jäljen luominen tallennetusta toiminnosta.....	3	Kello.....	10
Jäljen tietojen tarkastelu.....	3	Hälytyksen asettaminen.....	10
Jäljen poistaminen.....	3	Kellohälytyksen ajan vaihtaminen.....	10
Tietojen lähettäminen ja vastaanottaminen langattomasti.....	3	Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen.....	10
Garmin Adventures.....	3	Sekuntikellon käyttäminen.....	10
Navigointi	3	Mukautetun aikavyöhykkeen lisääminen.....	10
Navigoiminen kohteeseen.....	3	Mukautetun aikavyöhykkeen muuttaminen.....	10
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	3	Alueen suuruuden laskeminen.....	10
Kompassi.....	3	Kalenterin tarkasteleminen.....	10
Navigoiminen kompassin avulla.....	3	VIRB-etäkäyttö.....	10
Kartta.....	4	VIRB toimintakameran hallinta.....	10
Kartan panorointi ja zoomaus.....	4	Laitteen mukauttaminen	11
Aloituspisteeseen navigointi.....	4	Toimintoasetukset.....	11
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari.....	4	Tietosivujen mukauttaminen.....	11
Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen.....	4	Hälytykset.....	12
Geokätköt	4	Käyttäminen: Auto Pause.....	12
Geokätköjen lataaminen.....	4	Auto Lap®.....	12
Navigoiminen geokätkölle.....	4	UltraTrac.....	12
Yrityksen kirjaaminen.....	4	3D-nopeus ja -matka.....	12
chirp™.....	4	Antureiden asetukset.....	13
Geokätkön etsiminen chirp laitteen avulla.....	4	Kompassin asetukset.....	13
Korkeusmittariasetukset.....	13	Bluetooth® yhteysominaisuudet.....	13
Toiminnot	4	Älypuhelimien pariliittäminen fenix 2 laitteeseen.....	13
Hiihto.....	4	Yleiset asetukset.....	14
Laskettelu tai lumilautailu.....	4	Näyttöasetukset.....	14
Hiihtokertojen näyttö.....	5	Aika-asetukset.....	14
Patikointi.....	5	Mittayksiköiden muuttaminen.....	14
Suorituksen aloittaminen.....	5	Järjestelmäasetukset.....	14
Juoksu.....	5	Pikanäppäimen mukauttaminen.....	14
Lähteminen lenkille.....	5	Kartta-asetukset.....	14
Pyöräily.....	5	Sijaintimuotoasetukset.....	14
Lähteminen matkaan.....	5	Päävalikon mukauttaminen.....	14
Uinti.....	5	Laitteen tehdasasetusten palauttaminen.....	14
Lähteminen allasuinnille.....	5		

ANT+ anturit	14
ANT+ anturien pariliitos	14
tempe	15
Sykevyön asettaminen paikalleen	15
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärää	15
Jalka-anturi	15
Jalka-anturin tilan määrittäminen	15
Jalka-anturin kalibrointi	16
Valinnaisen poljinnopeustunnistimen käyttö	16
Laitteen tiedot	16
Laitteen tietojen näyttäminen	16
Laitteen huoltaminen	16
Laitteen puhdistaminen	16
Tekniset tiedot	16
Akun tiedot	16
Sykevyön huoltaminen	16
HRM-Run - tekniset tiedot	16
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	17
Sykevyön pariston vaihtaminen	17
Tietojen hallinta	17
Tiedostotyytit	17
USB-kaapelin irrottaminen	17
Tiedostojen poistaminen	17
Vianmääritys	17
Laitteen nollaaminen	17
Akun käyttöänsä maksimoiminen	17
Lisätietojen saaminen	17
Liite	17
Tietokentät	17
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	20
Hakemisto	21

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen lataaminen

HUOMAUTUS

Estä korroosio kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen.

Laitteessa on kiinteä litiumioniakku, jonka voi ladata pistorasiasta tai tietokoneen USB-portista.

- 1 Liitä kaapelin USB-liitin verkkovirtalaturiin tai tietokoneen USB-liitäntään.
- 2 Liitä verkkovirtalaturi pistorasiaan.
- 3 Kohdista latauspidikkeen vasen puoli ① laitteen vasemmalla puolella olevaan uraan.



- 4 Kohdista laturin saranoitu puoli ② laitteen takaosassa oleviin liittimiin.
Laite käynnistyy, kun liität sen virtalähteeseen.
- 5 Lataa laitteen akku täyteen.

Painikkeet



① LIGHT	Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon. Sammuta ja käynnistä laite tai lukitse painikkeet painamalla pitkään.
② START STOP	Aloita tai lopeta suoritus valitsemalla tämä. Valitse asetukset valikosta valitsemalla tämä.
③ BACK LAP	Voit palata edelliselle sivulle valitsemalla tämän. Voit tallentaa kierroksen tai lepoaiheen suorituksen aikana valitsemalla tämän.

④ DOWN	Voit selata tietosivuja, asetuksia ja viestejä valitsemalla tämä. Voit lukea pitkän viestin tai ilmoituksen valitsemalla tämän. Voit merkitä reittipisteen painamalla pitkään.
⑤ UP MENU	Voit selata tietosivuja, asetuksia ja viestejä valitsemalla tämä. Voit ohittaa lyhyen viestin tai ilmoituksen valitsemalla tämän. Voit näyttää päävalikon painamalla pitkään.

Painikkeiden lukitseminen

Voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet.

- 1 Valitse tietosivu, jonka haluat näkyvän silloin, kun painikkeet on lukittu.
- 2 Paina **LIGHT**-painiketta kahden sekunnin ajan ja lukitse painikkeet valitsemalla **Lukitse**.
- 3 Avaa painikkeet painamalla **LIGHT**-painiketta kahden sekunnin ajan.

Tietosivujen tarkasteleminen

Mukautetuilla tietosivuilla voit käyttää nopeasti sisäisten ja yhdistettyjen anturien reaaliaikaisia tietoja. Kun aloitat toiminnon, näkyviin tulee lisää tietosivuja.

Voit selata tietosivuja valitsemalla kellonaikasisivulla tai millä tahansa tietosivulla **UP** tai **DOWN**.

Toiminnon aloittaminen

Kun aloitat toiminnon, joka tarvitsee GPS-ominaisuutta, GPS käynnistyy automaattisesti. Kun lopetat toiminnon, GPS sammuu ja laite palaa virransäästötilaan.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse toiminto.
- 3 Tarvittaessa voit lisätä tietoja seuraamalla näytön ohjeita.
- 4 Odota tarvittaessa, kun laite muodostaa yhteyden ANT+™ antureihin.
- 5 Jos toiminto tarvitsee GPS-ominaisuutta, mene ulos ja odota, kun laite etsii satelliitteja.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
HUOMAUTUS: laite alkaa tallentaa toimintoa vasta, kun aloitat ajanoton.

Toiminnon lopettaminen

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa toiminnoissa.

- 1 Valitse **STOP**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit nollata toiminnon valitsemalla **Nollaa**.
Ajanotto nollautuu ja laite poistaa kaikki toiminnon aloittamisen jälkeen tallennetut tiedot.
 - Voit tallentaa kierroksen valitsemalla **Kierros**.
 - Voit seurata jälkeä takaisin toiminnon lähtöpaikkaan valitsemalla **TracBack**.
 - Voit jatkaa toimintoa valitsemalla **Jatka**.
 - Voit tallentaa toiminnon ja palata virransäästötilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit hylätä toiminnon ja palata virransäästötilaan valitsemalla **Hylkää**.
 - Voit keskeyttää toiminnon ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Palaa toimintoon myöhemmin**.

Tuki ja päivitykset

Garmin Express™ helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa. Kaikki palvelut eivät välttämättä ole käytettävissä laitteessasi.

- Tuotteen rekisteröiminen

- Tuoteoppaat
- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset
- Ajoneuvot, äänet ja muut ekstrat

Asentaminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Reittipisteet, reitit ja jäljet

Reittipisteet

Reittipisteet ovat laitteeseen tallentamiasi sijainteja.

Reittipisteen luominen

Voit merkitä nykyisen sijaintisi reittipisteeksi.

- 1 Paina **DOWN**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa reittipisteen ilman muutoksia valitsemalla **Tallenna**.
 - Jos haluat tehdä muutoksia reittipisteeseen, valitse **Muokkaa**, tee muutokset ja valitse **Tallenna**.

Navigointi reittipisteeseen

- 1 Valitse **START** > **Navigoi** > **Reittipisteet**.
- 2 Valitse reittipiste.

Reittipisteen etsiminen nimellä

- 1 Valitse **START** > **Navigoi** > **Reittipisteet** > **Kirjoitushaku**.
- 2 Valitse **UP**, **DOWN** ja **START**, ja kirjoita reittipisteen nimi tai sen osa.
- 3 Valitse **Valmis**.
- 4 Valitse reittipiste.

Hakualueen muuttaminen

- 1 Valitse **START** > **Navigoi** > **Reittipisteet** > **Hae läheltä**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit etsiä jonkin reittipisteen läheltä valitsemalla **Reittipisteet**.
 - Voit etsiä jonkin kaupungin läheltä valitsemalla **Kaupungit**.
 - Voit etsiä nykyisen sijaintisi läheltä valitsemalla **Nyky sijainti**.

Reittipisteen muokkaaminen

Reittipiste on luotava, ennen kuin sitä voi muokata.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot** > **Reittipisteet**.
- 3 Valitse reittipiste.
- 4 Valitse **Muokkaa**.
- 5 Valitse muokattava kohde, esimerkiksi pisteen nimi.
- 6 Syötä tiedot valitsemalla **UP**, **DOWN** ja **START**.
- 7 Valitse **Valmis**.

Reittipisteen sijainnin tarkentaminen

Voit tarkentaa reittipisteen sijaintia. Keskiarvolaskennassa laite käyttää useita saman sijainnin lukemia ja laskee niiden keskiarvon mahdollisimman tarkan sijainnin määrittämiseksi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot** > **Reittipisteet**.
- 3 Valitse reittipiste.
- 4 Valitse **Keskimääräinen sijainti**.

5 Siirry reittipisteen sijaintiin.

6 Valitse **Aloita**.

7 Seuraa näytön ohjeita.

8 Kun varmuus on 100 %, valitse **Tallenna**.

Saat parhaan tuloksen keräämällä 4–8 reittipisteen näytettä ja odottamalla näytteiden välillä vähintään 90 minuuttia.

Reittipisteen projisointi

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Työkalut** > **Laadi reittipiste**.
 - 3 Seuraa näytön ohjeita.
- Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Reittipisteen poistaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot** > **Reittipisteet**.
- 3 Valitse reittipiste.
- 4 Valitse **Poista** > **Kyllä**.

Kaikkien reittipisteiden poistaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Nollaa** > **Kaikki reittipisteet**.

Reitit

Reitti on sarja reittipisteitä tai sijainteja, joka johtaa määränpähän.

Reitin luominen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot** > **Reitit** > **Luo uusi**.
- 3 Valitse **Ensimmäinen piste**.
- 4 Valitse luokka.
- 5 Valitse reitin ensimmäinen piste.
- 6 Valitse **Seuraava piste**.
- 7 Toista vaiheita 4–6, kunnes reitti on valmis.
- 8 Tallenna reitti valitsemalla **Valmis**.

Reitin nimen muokkaaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot** > **Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Nimeä uudelleen**.
- 5 Syötä tiedot valitsemalla **UP**, **DOWN** ja **START**.
- 6 Valitse **Valmis**.

Reitin muokkaaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot** > **Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Muokkaa**.
- 5 Valitse piste.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Näytä piste kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Jos haluat vaihtaa pisteen paikkaa reitillä, valitse **Siirrä ylös** tai **Siirrä alas**.
 - Jos haluat lisätä uuden pisteen reitille, valitse **Lisää**. Uusi piste lisätään muokattavan pisteen edelle.
 - Voit lisätä pisteen reitin loppuun valitsemalla **Seuraava piste**.

- Jos haluat poistaa pisteen reitiltä, valitse **Poista**.

Reitin näyttäminen kartassa

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Näytä kartta**.

Reitin poistaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

Reitin muuttaminen käänteiseksi

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Käänteinen**.

Jäljet

Jälki on kulkemasi matkan tallenne. Jälkiloki sisältää tietoja tallennetun matkan varrelta, esimerkiksi kunkin pisteen ajan, sijainnin ja korkeuden.

Laite tallentaa jäljen automaattisesti kaikissa toiminnoissa, jotka käyttävät GPS-ominaisuutta. Kun tallennat GPS-ominaisuutta käyttävän toiminnon, laite tallentaa jäljen osana toimintoa.

Jäljen tallentaminen

- 1 Kun olet suorittanut GPS-ominaisuutta käyttävän toiminnon, valitse **STOP > Tallenna**.
- 2 Luo tallennetusta toiminnosta jälki (*Jäljen luominen tallennetusta toiminnosta, sivu 3*).

Jäljen luominen tallennetusta toiminnosta

Voit luoda jäljen tallennetusta toiminnosta. Näin voit jakaa jäljen langattomasti muiden yhteensopivien Garmin-laitteiden kanssa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Toiminnot**.
- 3 Valitse toiminto.
- 4 Valitse **Tallenna jälkenä**.

Jäljen tietojen tarkastelu

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot > Jäljet**.
- 3 Valitse jälki.
- 4 Valitse **Näytä kartta**.
Jäljen alku ja loppu merkitään lipulla.
- 5 Valitse **BACK > Tiedot**.
- 6 Voit näyttää tietoja jäljestä valitsemalla **UP** ja **DOWN**.

Jäljen poistaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot > Jäljet**.
- 3 Valitse jälki.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

Tietojen lähettäminen ja vastaanottaminen langattomasti

Tietojen jakaminen langattomasti edellyttää sitä, että yhteensopiva Garmin-laite on enintään 3 m (10 jalan) päässä.

Laite voi lähettää ja vastaanottaa tietoja, kun se on liitetty toiseen yhteensopivaan laitteeseen. Voit jakaa langattomasti reittipisteitä, geokätköjä, reittejä ja jälkiä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjätiedot > Jaa tiedot > Laitteesta toiseen**.
- 3 Valitse **Lähetä tai Vastaanotto**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Garmin Adventures

Luomalla seikkailuja voit jakaa matkojasi perheenjäsenille, kavereille ja Garmin-yhteisölle. Voit ryhmitellä toisiinsa liittyviä kohteita seikkailuksi. Voit luoda seikkailun esimerkiksi viimeisimmästä patikointiretkestäsi. Seikkailu voi sisältää matkan jälkilokin, valokuvia matkalta sekä etsimäsi geokätköt. Voit luoda ja hallita seikkailuja BaseCamp™-ohjelmistolla. Lisätietoja on osoitteessa <http://adventures.garmin.com>.

Navigointi

Voit navigoida reittiä, jälkeä, reittipisteeseen, geokätkölle tai mihin tahansa laitteeseen tallennettuun sijaintiin. Voit navigoida määränpähän kartan tai kompassin avulla.

Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida reittipisteisiin, geokätköille, kohdepisteisiin, GPS-koordinaatteihin sekä käyttää jälkiä ja reittejä. Voit navigoida myös TracBack® ja Tähtää ja mene -toiminnolla.

- 1 Valitse **START > Navigoi**.
- 2 Valitse määränpään tyyppi.
- 3 Valitse määränpää näytön ohjeiden avulla.



Laite näyttää tietoja seuraavasta reittipisteestä.

- 4 Voit näyttää lisää navigointitietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN** (*Tietosivujen tarkasteleminen, sivu 1*).

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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

- 1 Valitse **START > Navigoi > Tähtää ja mene**.
- 2 Osoita kohdetta kehyksen ylämerkillä.
- 3 Valitse **START > Aseta suunta**.
- 4 Navigoi kompassin avulla (*Navigoiminen kompassin avulla, sivu 3*).
- 5 Saat kartan (valinnainen) näkyviin valitsemalla **DOWN**.

Kompassi

Laitteessa 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 13*).

Navigoiminen kompassin avulla

Kompassin avulla voit navigoida seuraavaan reittipisteeseen.

- 1 Saat kompassisivun näkyviin valitsemalla navigoinnin aikana **DOWN**.
Näytön reunassa olevat kaksi merkkiä toimivat suuntiman osoittimena, joka ilmoittaa suunnan seuraavaan reittipisteeseen.

- Suuntaa laitteen näytön korostettuna näkyvä merkki kulkusuuntaasi päin.
Korostettu merkki osoittaa suunnan tai kulkusuuntasi.
- Suuntaa kulkusi siten, että suuntiman osoitin on kohdakkain laitteen korostettuna näkyvän merkin kanssa.
- Kulje tähän suuntaan, kunnes saavut määränpäähän.

Kartta

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Kulkiessasi sijaintikuvake liikkuu vastaavasti ja jättää jäljen (polku). Myös reittipisteiden nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpäähän, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi (*Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 4*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 14*)

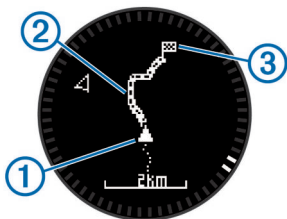
Kartan panorointi ja zoomaus

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

Aloituspisteeseen navigointi

Voit navigoida takaisin jäljen tai toiminnon aloituspisteeseen kulkemaasi matkaa pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä toiminnoissa.

Valitse toiminnon aikana **STOP > TracBack**.



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

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Laite kerää korkeusmittarin ja ilmanpainemittarin tietoja jatkuvasti, myös vähäisen virran tilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset, sivu 13*).

Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

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

VIHJE: voit mukauttaa DOWN-painikkeen pitotoimintoa siirtyäksesi nopeasti MOB-toimintoon (*Pikanäppäimen mukauttaminen, sivu 14*).

- Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- Valitse **Työkalut > MOB**.

Geokätköt

Geokätkö on kuin kätketty aarre. Geokätkennässä etsitään piilotettuja aarteita hyödyntämällä geokätkön piilottajan verkkoon lähettämiä GPS-koordinaatteja.

Geokätköjen lataaminen

- Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/geocaching.
- Luo tili tarvittaessa.
- Kirjaudu.
- Etsi ja lataa geokätköjä laitteeseen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Navigoiminen geokätkölle

Navigoiminen geokätkölle edellyttää geokätkön lataamista laitteeseen. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/geocaching.

Geokätkölle navigointi vastaa mihin tahansa muuhun sijaintiin navigointia (*Navigoiminen kohteeseen, sivu 3*).

Yrityksen kirjaaminen

Kun olet yrittänyt etsiä geokätköä, voit kirjata tuloksesi.

- Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- Valitse **Käyttäjätiedot > Geokätkö > Kirjaa yritys**.
- Valitse **Löytyi, Ei löytynyt** tai **Ei yritetty**.
- Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat aloittaa navigoinnin lähimmälle geokätkölle, valitse **Hae seuraava**.
 - Kun haluat lopettaa kirjaamisen, valitse **Valmis**.

chirp™

chirp on pieni Garmin lisävaruste, jonka voit ohjelmoida ja jättää geokätkölle. Laitteen avulla voi etsiä geokätkölle jätettyä chirp laitetta. Lisätietoja chirp laitteesta on *chirp käyttöoppaassa* osoitteessa www.garmin.com.

Geokätkön etsiminen chirp laitteen avulla

- Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- Valitse **Asetukset > Tunnistimet > chirp**.
- Valitse **START > Navigoi > Geokätkö**.
- Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- Valitse geokätkö ja sitten **chirp** niin saat näkyviin chirp tiedot navigoinnin aikana.
- Valitse **Mene** ja navigoi geokätkölle (*Navigoiminen kohteeseen, sivu 3*).

Kun olet 10 m (33 jalan) päässä geokätköstä, joka sisältää chirp laitteen, näyttöön tulee viesti.

Toiminnot

Laitetta voi käyttää monenlaisen ulkoilun, urheilun ja kuntoilun yhteydessä. Kun aloitat toiminnon, laite näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit tallentaa toimintoja ja jakaa niitä Garmin Connect™ yhteisön kanssa.

Laite toimii eri tavoin eri toimintojen yhteydessä. Esimerkiksi tietosivut, tallennetut tiedot ja valikkoasetukset saattavat näyttää erilaisilta eri toiminnoissa.

Hiihto

Laskettelu tai lumilautailu

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet hiihtämään tai lumilautailemaan (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

- 1 Valitse **START** > **Lumilautailu**.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Aloita harjoitus.
Automaattinen kerta on käytössä oletusarvoisesti. Tämä toiminto tallentaa automaattisesti uudet hiihtokerrat liikkumisesi perusteella.
Toiminto Auto Pause® on käytössä oletusarvoisesti (*Käyttäminen: Auto Pause, sivu 12*). Ajanotto keskeytyy, kun lopetat rinteessä liikkumisen ja siirryt tuolihissiin.
- 5 Tarvittaessa voit käynnistää ajanoton uudelleen aloittamalla rinteessä liikkumisen.
- 6 Kun olet lopettanut harjoituksen, valitse **STOP** > **Tallenna**.

Hiihtokertojen näyttö

Laitteesi tallentaa kunkin hiihto- tai lumilautailukerran tiedot. Voit tarkastella tietoja pysäytetyltä näytöltä tai ajastimen ollessa käynnissä.

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

Patikointi

Suorituksen aloittaminen

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet liikkeelle (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

- 1 Valitse **START** > **Vaellus**.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Aloita suoritus.
Laite tallentaa jälkeä vaelluksen aikana.
- 4 Kun haluat pitää tauon tai keskeyttää jäljityksen, valitse **STOP** > **Palaa toimintoon myöhemmin**.
Laite tallentaa vaelluksen tilan ja siirtyy virransäästötilaan.
- 5 Valitse **START** > **Jatka** kun haluat jatkaa jäljen tallennusta.
- 6 Kun olet lopettanut patikoinnin, valitse **STOP** > **Tallenna**.

Juoksu

Lähteminen lenkille

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet liikkeelle (*Laitteen lataaminen, sivu 1*). Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 14*).

- 1 Aseta paikoilleen ANT+ anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse **START** > **Juoksu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat käyttää pariliitettyjä ANT+ antureita, odota että laite muodostaa yhteyden antureihin.
 - Voit ohittaa ANT+ anturien haun valitsemalla **Ohita**.
- 4 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
Ajanottonäyttö avautuu.



- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Lähe matkaan.
- 7 Voit tallentaa kierroksia (valinnainen) valitsemalla **LAP**.
- 8 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
- 9 Juoksulenkin jälkeen voit tallentaa lenkin valitsemalla **STOP** > **Tallenna**.
Yhteenveto tulee näyttöön.

Pyöräily

Lähteminen matkaan

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet matkaan (*Laitteen lataaminen, sivu 1*). Ennen kuin voit käyttää ANT+ anturia matkan aikana, anturi on pariliitettävä laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 14*).

- 1 Aseta paikoilleen ANT+ anturit, kuten sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse **START** > **Pyöräily**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat käyttää pariliitettyjä ANT+ antureita, odota että laite muodostaa yhteyden antureihin.
 - Voit ohittaa ANT+ anturien haun valitsemalla **Ohita**.
- 4 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 6 Aloita pyöräily.
- 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
- 8 Kun olet lopettanut pyöräilyn, valitse **STOP** > **Tallenna**.

Uinti

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: laite ei voi tallentaa syketietoja uinnin aikana.

Lähteminen allasuinnille

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet uimaan (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

- 1 Valitse **START** > **Uinti** > **Uima-allas**.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Aloita uinti.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanväliit.
- 5 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
- 6 Kun lepää, keskeytä ajanotto valitsemalla **LAP**.
- 7 Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **LAP**.

8 Kun olet lopettanut uimisen, valitse **STOP > Tallenna**.

Avovesiuinnille lähteminen

Lataa laitteen akku täyteen, ennen kuin lähdet uimaan (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

- 1 Valitse **START > Uinti > Avovesi**.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Aloita uinti.
- 5 Voit tallentaa intervallin (valinnainen) valitsemalla **LAP**.
- 6 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
- 7 Kun olet lopettanut uimisen, valitse **STOP > Tallenna**.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

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

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

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

Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiturheilijat voivat hyödyntää monilajiharjoittelua. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan ja -matkan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyä ja juoksun kokonaisaikaa ja -matkaa koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista monilajiharjoitusta peruskolmiottelun määrittämiseen.

Monilajiharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **START > Monilaji > START**.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Aloita ensimmäinen harjoitus.
- 5 Voit siirtyä seuraavaan harjoitukseen valitsemalla **LAP**.
Jos siirtymiset otetaan käyttöön, siirtymäaika tallentuu erikseen harjoitusaikojen lisäksi.
- 6 Voit aloittaa seuraavan harjoituksen valitsemalla **LAP**.
- 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
- 8 Kun olet lopettanut viimeisen harjoituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

Monilajiharjoituksen muokkaaminen

- 1 Valitse **START > Monilaji > DOWN**.
- 2 Valitse toiminto.
- 3 Toista vaihetta 2, kunnes monilajiharjoitus on valmis.
- 4 Valitse **Valmis**.
- 5 Ota siirtymät käyttöön valitsemalla **Kyllä** tai poista siirtymät käytöstä valitsemalla **Ei**.
Jos siirtymät ovat käytössä, siirtymäaika tallentuu erikseen harjoitusaikojen lisäksi.

Harjoitukset

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

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

Harjoituksen hakeminen verkosta

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan tili Garmin Connect (*Garmin Connect, sivu 7*).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse **Lähetä laitteeseen** ja seuraa näytön ohjeita.
- 5 Irrota laite.

Harjoituksen aloittaminen

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

- 1 Valitse **START > Harjoitus**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse tarvittaessa toiminnon tyyppi.
- 4 Valitse **START**.

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

Sisäharjoitukset

fēnix 2 laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai kuntopyörällä pyöräilyyn.

GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa. Kun GPS on poissa käytöstä juoksuharjoituksessa, nopeus, matka ja juoksurytmi lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus-, matka- ja juoksurytmitietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

Sisäharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **START > Sisätilat**.
- 2 Valitse toiminto.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden ANT+ antureihin.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita harjoitus.

Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia harjoituksia.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Tarkastele tallennettuja toimintoja vierittämällä ylös tai alas.
- 4 Valitse toiminto.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida harjoituksessa kulkemaasi matkaa pitkin valitsemalla **Mene**.
 - Voit näyttää lisätietoja harjoituksesta valitsemalla **Tiedot**.
 - Näytä harjoitus kartassa valitsemalla **Näytä kartta**.
 - Voit navigoida käänteisesti harjoituksessa kulkemaasi matkaa pitkin valitsemalla **TracBack**.

- Voit tallentaa harjoituksen jäljeksi navigointia varten valitsemalla **Tallenna jälkenä** (*Jäljen luominen tallennetusta toiminnosta, sivu 3*).
- Voit poistaa valitun harjoituksen valitsemalla **Poista**.

Harjoittelu

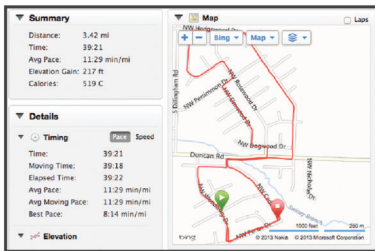
Garmin Connect

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 aktiviteeteistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja kolmiotteluharjoituksista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

Toimintojen tallentaminen: kun olet saanut toiminnon valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata toiminnon kohteeseen Garmin Connect ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisätietoja toiminnosta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, maksimaalisen hapenottokyvyn, juoksun dynamiikkaa, 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.

Toimintojen jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne toimintoja, tai julkaista linkkejä toimintoihisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja sykealueasetuksesi (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 7*). Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjaprofiili**.
- 3 Valitse vaihtoehto.

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.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumiseriskää.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta, sivu 7*-osion taulukosta.

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

Tietoja sykealueista

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

Sykealueiden määrittäminen

Määritä kuntoilukäyttäjän profiilisi, jotta laite voi määrittää sykealueesi (*Käyttäjaprofiilin määrittäminen, sivu 7*).

Voit manuaalisesti mukauttaa sykealueet omiin kuntotavoitteisiisi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Syke > Sykealueet**.
- 3 Anna alueen 5 maksimi- ja minimisyke.
- 4 Anna alueiden 4-1 minimisyke.

Kunkin alueen maksimisyke perustuu edellisen alueen minimisykkeeseen. Jos alueen 5 minimisyke on esimerkiksi 167, laite käyttää alueen 4 maksimisykkeenä arvoa 166.

Sykealueelaskenta

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

Tietoja aktiivikuntoilijoista

Aktiivikuntoilijalla tarkoitetaan henkilöä, joka on harjoitellut säännöllisesti useiden vuosien ajan (lukuun ottamatta pienten vaurioiden aiheuttamia keskeytyksiä) ja jonka leposyke on enintään 60 lyöntiä minuutissa.

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa fēnix 2 laitetta, joka on parillitettuna HRM-Run™ lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksu tavastasi. Jos fēnix 2 laitteen mukana toimitettiin HRM-Run lisävaruste, laitteet on jo parillitettuna.

HRM-Run lisävarusteen moduulissa on kiihtyvyyttämittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella juoksun metriikat: juoksurytmin, pystysuuntaisen liikehdinnän ja maakosketuksen keston.

HUOMAUTUS: HRM-Run lisävaruste on yhteensopiva useiden ANT+ kuntoilutuotteiden kanssa ja voi näyttää syketietoja parillitettynä. Juoksun dynamiikkaominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan tietyissä Garmin laitteissa.

Poljinnopeus: poljinnopeus tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

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

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.

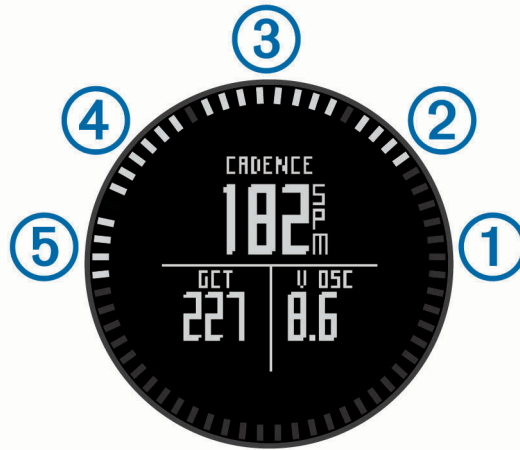
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Run lisävaruste paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 14). Jos fēnix 2 laitteen mukana toimitettiin HRM-Run lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

Juoksun dynamiikkatiedot ja mittarit

Juoksun dynamiikkatietojen näkyminen ensisijaisena dynamiikkatiedon mittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää juoksurytmin, pystysuuntaisen liikehdinnän tai maakosketuksen keston. Mittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Alueet perustuvat prosenttipisteisiin.


Garmin on kerännyt tietoja kokemukseltaan eritasoisista juoksijoista. Alueiden neljä ja viisi tiedot ovat tyypillisiä vähemmän kokeneille tai hitaammille juoksijoille. Alueiden yksi, kaksi ja kolme tiedot ovat tyypillisiä kokeneemmille tai nopeammille juoksijoille. Kokemattomien juoksijoiden maakosketuksen kesto on pidempi, pystysuuntaista liikehdintää on enemmän ja juoksurytmi on hitaampi kuin kokeneemmilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden juoksurytmi on kuitenkin tavallisesti hieman hitaampi ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa www.garmin.com. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.



Alue	Prosenttipiste alueella	Juoksurytmin alue	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue	Maakosketuksen keston alue
①	>95	>185 askelta/min	<6,7 cm	<208 ms
②	70–95	174–185 askelta/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
③	30–69	163–173 askelta/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms
④	5–29	151–162 askelta/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
⑤	<5	<151 askelta/min	>11,8 cm	>305 ms

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että HRM-Run lisävaruste on käytössä. HRM-Run lisävarusteen moduulin etupuolella on .
- Pariliitä HRM-Run lisävaruste ja fēnix 2 uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatiedoissa näkyy pelkkiä nollia, varmista että HRM-Run moduuli on oikeinpäin.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto näkyy ainoastaan juostaessa. Sitä ei voi laskea käveltäessä.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Sykemittarin kanssa pariliitetyn Garmin laitteen avulla voit näyttää arvion maksimaalisesta hapenottokyvystäsi. Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen

Kun pariliität HRM-Run lisävarusteen laitteen kanssa, juoksun dynamiikkatietosivu näkyy juostessasi.

- 1 Lähde juoksulenkeille käyttäen HRM-Run anturia (*Lähteminen lenkille*, sivu 5).
- 2 Voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja vierittämällä sivulle **DOWN**-painikkeella. Ensisijaiset tiedot näkyvät tietosivun yläkentässä. Mittarin sijainti vastaa ensisijaisia tietoja.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse ensisijaisena tietona näytettävä kenttä (valinnainen).

hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat® Technologies Ltd.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Ennen kuin voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arviotasi, sinun on pariliitettävä sykemittari fēnix 2 laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 14) ja juostava vähintään 10 minuuttia. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 7) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 7).

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

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn näytöllä näkyy arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi lukuna ja sijaintina mittarissa.



①	Ylivertainen
②	Erinomainen

③	Hyvä
④	Kohtuullinen
⑤	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset](#), sivu 9) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

Miehet	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtuullinen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Palautumisohjaus

Sykemittarin kanssa pariliitetyllä Garmin laitteella voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen. Palautumisohjaus sisältää palautumisajan ja palautumisen tarkistuksen. Palautusohjaustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Technologies Ltd.

Palautumisen tarkistus: palautumisen tarkistus ilmaisee palautumisesi tilan reaaliaikaisesti muutaman minuutin kuluessa juoksuharjoituksen loppumisesta.

Palautumisaika: palautumisaika näkyy heti juoksuharjoituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten.

Palautumisohjauksen ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit käyttää palautumisohjausta, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([ANT+anturien pariliitos](#), sivu 14). Jos fēnix 2 laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjaprofiilin määrittäminen](#), sivu 7) ja maksimisykkeeseen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 7).

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Palautumisohjaus > Käytössä**.

3 Lähde matkaan.

Juoksun ensimmäisten minuuttien aikana näet palautumistarkistuksen, joka näyttää palautumisen tilan reaaliaikaisesti.

4 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää ja vähimmäisaika 6 tuntia.

Palautumisajan näyttäminen

Palautumisohjaus on otettava käyttöön, jotta palautumisaika voidaan näyttää.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse Palautumisohjaus.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää ja vähimmäisaika 6 tuntia.

Tietoja Training Effect -asteikosta

Training Effect mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Training Effect -vaikutus kasvaa liikunnan aikana. Liikuntasuorituksen edetessä Training Effect -arvo kasvaa, jolloin näet, miten liikuntasuoritus on parantanut kuntoasi. Training Effect määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja sykkeesi sekä liikunnan keston ja tehon mukaan.

On tärkeää tietää, että Training Effect -lukemat (1,0–5,0) saattavat vaikuttaa epänormaalin korkeilta ensimmäisten lenkkien aikana. Laite tunnistaa aerobisen kuntosi vasta useiden harjoitusten jälkeen.

Training Effect	Kuvaus
1,0–1,9	Edistää palautumista (lyhytkestoiset harjoitukset). Parantaa kestävyyttä pitkäkestoisten harjoitusten (yli 40 minuuttia) yhteydessä.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Parantaa aerobista kuntoa toistettaessa osana viikoittaista harjoitteluohjelmaa.
4,0–4,9	Aerobinen kunto paranee merkittävästi 1–2 kertaa viikossa toistettaessa, kunhan palautumisaika on riittävä.
5,0	Aiheuttaa tilapäisen ylikuormituksen ja parantaa kuntoa merkittävästi. Ole erittäin varovainen, kun harjoittelet tällä tasolla. Edellyttää ylimääräisiä palautumispäiviä.

Training Effect -tekniikka on Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämä ja tukema. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeattechnologies.com.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Ennen kuin voit tarkastella kilpailuajan ennustetta, sinun on asetettava sykemittari paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 14*). Jos fēnix 2 laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty. Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 7*) ja maksimisykearvosi (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 7*).

Laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 8*) ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

- 1 Aseta sykemittari paikalleen ja lähde juoksulenkille.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Maksimaalinen hapenottokyky**.
- 4 Saat kilpailuennusteen näkyviin valitsemalla **DOWN**.
Näet kilpailuajan ennusteen 5 ja 10 kilometrille, puolimaratonille ja maratonille.

Käyttäminen: Virtual Partner®

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Toiminto**.
- 3 Valitse toiminto.
Virtual Partner ei ole käytettävissä kaikissa toiminnoissa.
- 4 Valitse **Virtual Partner**.
- 5 Valitse **Aseta tahti** tai **Aseta nopeus**.
- 6 Aloita harjoitus.
- 7 Näet, kuka johtaa, kun valitset **UP** tai **DOWN** ja selaat Virtual Partner näyttöön.

Sovellukset

Kello

Hälytyksen asettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kello > Herätyskello > Lisää hälytys**.
- 3 Aseta aika valitsemalla **START**, **UP** ja **DOWN**.
- 4 Valitse **Kerran**, **Päivittäin** tai **Arkipäivinä**.

Kellohälytyksen ajan vaihtaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Yleinen > Äänet > Herätyskello**.
- 3 Valitse **Ääni**, **Väriä**, **Ääni ja väriä** tai **Vain viesti**.

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kello > Ajanotto**.
- 3 Aseta aika valitsemalla **START**, **UP** ja **DOWN**.
- 4 Valitse tarvittaessa **Ilmoitus** ja ilmoitustapa.
- 5 Valitse **Aloita**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **START**-näppäintä pitkään.
- 2 Valitse **Kello > Sekuntikello**.
- 3 Valitse **Aloita**.

Mukautetun aikavyöhykkeen lisääminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kello > Aikavyöhykkeet > Lisää alue**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.

Aikavyöhykkeet-tietosivu tulee automaattisesti käyttöön (*Tietosivut, sivu 11*).

Mukautetun aikavyöhykkeen muuttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kello > Aikavyöhykkeet**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Muokkaa aluetta**.
 - Jos haluat muokata aikavyöhykkeen nimeä, valitse **Muokkaa nimeä**.

Alueen suuruuden laskeminen

Alueen suuruuden laskeminen edellyttää satelliittisignaaleja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Työkalut > Pinta-alamittaus**.
- 3 Kävele alueen ympäri.
- 4 Laske alue valitsemalla **STOP**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tallenna jälki**, anna tallenteelle nimi ja valitse lopuksi **Valmis**.
 - Voit muuntaa alueen mitat eri mittayksikköön valitsemalla **Muuta yksiköitä**.
 - Valitse **BACK**, jos haluat poistua toiminnosta tallentamatta tietoja.

Kalenterin tarkasteleminen

Voit tarkastella auringon ja kuun kiertoa sekä metsästys- ja kalastusaikoihin liittyviä tietoja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat tarkastella auringon ja kuun nousu- ja laskutietoja, valitse **Työkalut > Aurinko ja kuu**.
 - Jos haluat tarkastella parhaiden metsästys- ja kalastusaikojen ennusteita, valitse **Työkalut > Metsä & Kala**.
- 3 Jos haluat tarkastella jonkin toisen päivän tietoja, valitse **UP** tai **DOWN**.

VIRB-etäkäyttö

VIRB™ etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB toimintakameraa matkan päästä. Osoitteesta www.garmin.com/VIRB voit ostaa VIRB toimintakameran.

VIRB toimintakameran hallinta

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

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Paina fēnix 2 laitteen **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **VIRB-etäkäyttö**.
- 4 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **START**. Videolaskuri tulee näkyviin fēnix 2 näyttöön.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen valitsemalla **DOWN**.

- Voit ottaa valokuvan valitsemalla **UP**.

Laitteen mukauttaminen

Toimintoasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa kutakin harjoitusta tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietosivuja ja ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa toimintotyypeissä.

Paina MENU-painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Toiminto** ja valitse toiminto.

Tietosivut: voit näyttää tai piilottaa valitun toiminnon tietosivut (*Tietosivujen mukauttaminen, sivu 11*).

Hälytykset: määrittää valitulle toiminnolle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Auto Lap: määrittää auto lap -toiminnon asetukset (*Auto Lap*®, sivu 12).

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

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle (*Käyttäminen: Auto Pause, sivu 12*).

3D-nopeus: määrittää laitteen laskemaan nopeutesi sekä korkeusmuutosten että maantason vaakasuoran liikkeen perusteella (*3D-nopeus ja -matka, sivu 12*).

3D-matka: määrittää laitteen laskemaan kulkemasi matkan sekä korkeusmuutosten että maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

Tiedon tallennus: määrittää tietojen tallennustilan ja -välin.

GPS-tila: määrittää GPS-antennin tilan (*UltraTrac, sivu 12*).

Jalka-anturin nopeus: määrittää laitteen laskemaan nopeutesi jalka-anturin avulla GPS:n sijasta.

Pyörän nopeus: määrittää laitteen laskemaan nopeutesi poljinnopeustunnistimen avulla GPS:n sijasta.

Altaanväli: määrittää allasuinnin altaanvälin (*Lähteminen allasuinnille, sivu 5*).

Lepoajanotto: ottaa käyttöön allasuinnin lepotietojen sivun.

Vetojen tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Nollaa: palauttaa valitun toiminnon oletusasetukset.

Valikossa: näyttää tai piilottaa valitun toiminnon toimintovalikossa.

Tietosivujen mukauttaminen

Voit näyttää tai piilottaa kunkin harjoituksen tietosivut tai muuttaa niiden järjestystä. Voit myös muokata joidenkin tietosivujen tietokenttiä.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Toiminto**.

3 Valitse mukautettava toiminto.

4 Valitse **Tietosivut**.

5 Voit lisätä uuden sivun (valinnainen) valitsemalla **Lisää sivu** ja seuraamalla näytön ohjeita.

6 Voit muokata tietokenttiä valitsemalla sivun.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Muokkaa**, jos haluat muuttaa tietokenttiä.
- Valitse **Siirrä ylös** tai **Siirrä alas**, jos haluat muuttaa tietosivujen järjestystä.
- Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietosivun näytettävistä sivuista.

Tietosivut

Jotkin tietosivut ovat käytettävissä vain tietyissä toiminnoissa, ja jotkin tietosivut edellyttävät laitteen pariliittämistä ANT+ anturien kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 14*). Minimi-, maksimi- ja kaaviotiedot lasketaan harjoituksen aloittamisajasta alkaen.

HUOMAUTUS: ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturin lukemaan. Saat mahdollisimman tarkan lämpötilalukeman irrottamalla laitteen ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Tietosivu	Kuvaus	ANT+ Anturi	Toiminnot
1 kenttä	Näyttää yhden määritetävän tietokentän.	Ei mitään	Kaikki
2 kenttää	Näyttää kaksi määritetävää tietokenttää.	Ei mitään	Kaikki
3 kenttää	Näyttää kolme määritetävää tietokenttää.	Ei mitään	Kaikki
Korkeusmittari	Näyttää nykyisen, minimi- ja maksimikorkeuden sekä korkeushistorian kaavion.	Ei mitään	Kaikki
Ilmanpaineittari	Näyttää nykyisen, minimi- ja maksimi-ilmanpaineen sekä ilmanpainehistorian kaavion.	Ei mitään	Kaikki
Kompassi	Näyttää kompassin, jonka yläreunassa näkyy kulkusuuntasi.	Ei mitään	Kaikki
Lämpö	Näyttää nykyisen, minimi- ja maksimilämpötilan sekä lämpötilahistorian kaavion.	tempe™ (valinnainen)	Kaikki
Kartta	Näyttää kartan.	Ei mitään	Kaikki paitsi uima-allas
Syke	Näyttää nykyisen, minimi- ja maksimisykkeen sekä sykehistorian kaavion.	Sykemittari (pakollinen)	Kaikki
Poljinnopeus	Näyttää nykyisen, minimi- ja maksimipoljinnopeuden sekä poljinnopeushistorian kaavion.	Jalka-anturi, poljinanturi, voima-anturi, Vector™, HRM-Run (valinnainen)	Juoksu, pyöräily, mukautettu
Voima	Näyttää nykyisen, minimi- ja maksimivoiman sekä voimahistorian kaavion.	Voima-anturi, Vector	Pyöräily, mukautettu
Virtual Partner	Näyttää Virtual Partner sivun (<i>Käyttäminen: Virtual Partner</i> ®, sivu 10).	Ei mitään	Juoksu, pyöräily, mukautettu
Juoksun dynamiikka	Näyttää juoksun dynamiikkatiedot (<i>Juoksun dynamiikka, sivu 7</i>).	HRM-Run (pakollinen)	Juoksu, mukautettu
Aikavyöhykkeet	Näyttää vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet (<i>Mukautetun aikavyöhykkeen lisääminen, sivu 10</i>).	Ei mitään	Kaikki
Kaksois-Grid	Näyttää GPS-koordinaatit.	Ei mitään	Kaikki
Lepo	Näyttää lepoajan uinnin aikana.	Ei mitään	Allasuinti
Aika	Näyttää ajan ja päiväyksen.	Ei mitään	Kaikki
Nykyinen kerta	Näyttää nykyisen hiihtokertasi tiedot.	Ei mitään	Laskettelu tai lumilautailu
Kerrat yhteensä	Näyttää kaikkien hiihtokertojen tiedot nykyisessä harjoituksessa.	Ei mitään	Laskettelu tai lumilautailu
Harjoitukset	Näyttää nykyisen harjoitusvaiheen tavoitteen ja lisätiedot.	Ei mitään	Harjoitus, mukautettu

Hälytykset

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

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran.

Tapahtuma on tietty arvo. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun saavut tiettyyn korkeuteen.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Akku	Tapahtuma	Voit asettaa laitteen hälyttämään, kun akun virta on loppumassa.
Poljinnopeus	Alue	Voit määrittää poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Etäisyys	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa välin, mukautetun etäisyyden määränpäästäsi tai mukautetun etäisyyden, kun poikkeat jäljestä tai reitistä.
Korkeus	Tapahtuma, alue, toistuva	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot. Voit myös asettaa laitteen hälyttämään aina, kun olet noussut tai laskeutunut tietyn matkan.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista, sivu 7 ja Sykealueelaskenta, sivu 7 .
Navigointisääpuminen	Tapahtuma	Voit asettaa laitteen hälyttämään jäljen tai reitin reittipisteisiin ja määränpäähän saavuttaessa.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai alhaisen voimatason.
Läheisyys	Toistuva	Katso kohtaa Huomiohälytyksen asettaminen, sivu 12 .
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää välin, mukautetun ajan auringonlaskuun tai mukautetun ajan arvioidusta saapumisajastasi.

Hälytyksen määrittäminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Toiminto**.

3 Valitse toiminto.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa toiminnoissa.

4 Valitse **Hälytykset**.

5 Valitse hälytyksen nimi.

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 viesti aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Aluehälytyksille

näkyviin tulee viesti aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Huomiohälytyksen asettaminen

Huomiohälytykset ilmoittavat, kun olet tietyn matkan päässä tietyistä sijainnista.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Toiminto**.

3 Valitse toiminto.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa toiminnoissa.

4 Valitse **Hälytykset > Läheisyys > Muokkaa > Luo uusi**.

5 Valitse sijainti.

6 Määritä säde.

7 Valitse **Valmis**.

Käyttäminen: Auto Pause

Voit käyttää Auto Pause toimintoa ajastimen automaattiseen keskeyttämiseen, kun lopetat liikkumisen. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos toiminto sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Toiminto**.

3 Valitse toiminto.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa toiminnoissa.

4 Valitse **Auto Pause**.

Auto Lap®

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Toiminto**.

3 Valitse toiminto.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa toiminnoissa.

4 Valitse **Auto Lap**.

5 Valitse matka.

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä ([Yleiset asetukset, sivu 14](#)).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietosivuja näyttämään lisätietoja kierroksista ([Tietosivujen mukauttaminen, sivu 11](#)).

UltraTrac

UltraTrac toiminto on GPS-asetus, joka tallentaa jälkipisteet ja anturitiedot tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen toimintojen laatua. UltraTrac ominaisuutta tulee käyttää toiminnoissa, jotka edellyttävät pitkäkestoista akkua ja joissa usein toistuvat anturitietojen päivitykset eivät ole tärkeitä. Jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti yksi minuutissa. Väliä voi muuttaa.

3D-nopeus ja -matka

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

Antureiden asetukset

- Voit kalibroida ja määrittää sisäisen kompassin (*Kompassin asetukset*, sivu 13).
- Voit kalibroida ja määrittää sisäisen barometrisen korkeusmittarin (*Korkeusmittariasetukset*, sivu 13).
- Voit pariliittää ja määrittää ANT+ anturit (*ANT+ anturit*, sivu 14).

Kompassin asetukset

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Tunnistimet > Kompassi**.

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen*, sivu 13).

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

Kalibro: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen*, sivu 13).

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Kompassi > Pohjoisen viite**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
 - Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
 - Jos haluat asettaa viitteeksi karttaphjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
 - Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

Kompassin kalibroiminen

HUOMAUTUS

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

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Kompassi > Kalibro** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Korkeusmittariasetukset

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Tunnistimet > Korkeusmittari**.

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

Kalibro: voit kalibroida korkeusmittarin tunnistimen manuaalisesti.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

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

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

- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Korkeusmittari**.

- 3 Valitse vaihtoehto:

- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi > Alussa**.
- Voit kalibroida automaattisesti ajoittaisilla GPS-kalibrointipäivityksillä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi > Jatkuva**.
- Valitsemalla **Kalibro** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

Bluetooth® yhteysominaisuudet

fēnix 2 laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia yhteensopivaa älypuhelinia varten. Joitakin ominaisuuksia varten älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect Mobile tai BaseCamp Mobile. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit fēnix 2 laitteessa.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösiivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Toimintojen lataukset sivustoon Garmin Connect: toiminto lähettää harjoituksen automaattisesti sivustoon Garmin Connect heti, kun harjoitus on tallennettu.

Toiminnon tarkistus BaseCamp Mobilessa: voit lähettää toimintoja älypuhelimeen, jossa on BaseCamp Mobile sovellus. Sovelluksessa voit tarkastella toimintoja, kuten jälkiä ja anturitietoja.

Varmuuskopiointi pilvipalveluun BaseCamp Mobilessa: voit varmuuskopioida tallennetut toiminnot Garmin Cloud tilillesi BaseCamp Mobilen avulla.

Seikkailulataukset: voit selata seikkailuja BaseCamp Mobile sovelluksessa ja lähettää niitä laitteeseen.

Älypuhelimien pariliittäminen fēnix 2 laitteeseen

HUOMAUTUS: laite ei voi yhdistää ANT+ antureihin, kun langaton Bluetooth tekniikka on käytössä.

- 1 Tuo älypuhelin enintään 10 m (33 jalan) päähän fēnix 2 laitteesta.
- 2 Paina fēnix 2 laitteen **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Asetukset > Bluetooth**.
- 4 Valitse toinen seuraavista vaihtoehtoista:
 - Jos tämä on ensimmäinen kerta, kun olet pariliittänyt puhelimen laitteeseen, valitse **OK**.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen puhelimen laitteeseen, valitse **Yhdistä mobiililaitte**.
- 5 Avaa älypuhelimien Bluetooth asetusvalikko ja etsi lähellä olevia laitteita.
Lisätietoja on älypuhelimien käyttöoppaassa.
- 6 Valitse fēnix 2 laite lähellä olevien laitteiden luettelosta. Salasana ilmestyy fēnix 2 laitteen näyttöön.
- 7 Näppäile salasana älypuhelimeen.
- 8 Valitse fēnix 2 laitteessa **Aina käytössä, Käytössä tai Ei käytössä** ja **OK**.
Laitte ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä langattoman Bluetooth tekniikan automaattisesti valinnan perusteella.
- 9 Valitsemalla **Näytä** tai **Piilota** voit näyttää tai piilottaa älypuhelimien ilmoitukset fēnix 2 laitteen näyttössä.
- 10 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/apps ja lataa Garmin Connect Mobile tai BaseCamp Mobile sovellus älypuhelimeen (valinnainen).

Yleiset asetukset

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

Äänet: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä näppäinäänät sekä määrittää laitteen eri hälytysten ääni- ja värinäasetukset.

Näyttö: voit muuttaa taustavalo- ja kontrastiasetuksia.

Aika: voit asettaa päiväyksen, ajan ja aikavyöhykkeen.

Kieli: voit asettaa laitteen käyttöliittymän kielen.

Yksikkö: voit asettaa esitettävien tietojen mittayksiköt.

Näyttöasetukset

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Yleinen > Näyttö**.

Taustavalo: voit säätää taustavalon voimakkuutta sekä aikaa, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Kontrasti: voit määrittää näytön kontrastin.

Aika-asetukset

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Yleinen > Aika**.

Aika-sivu: voit mukauttaa kellonajan näyttötavan.

Muoto: voit valita 12 tai 24 tunnin kellon.

Aikavyöhyke: voit valita laitteen aikavyöhykkeen. Valitsemalla Automaattinen voit määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi perusteella.

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa etäisyyden, nopeuden, korkeuden, syvyyden, lämpötilan ja paineen mittayksiköitä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Yleinen > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Järjestelmäasetukset

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

WAAS: asettaa laitteen käyttämään WAAS (Wide Area Augmentation System) -GPS-signaaleja. Lisätietoja WAAS-ominaisuudesta on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Paina pitkään: voit mukauttaa DOWN-painikkeen pitotoimintoa.

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään massamuistitilaa tai Garmin-tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Kartta: voit muuttaa kartan ulkonäköä.

Sijainnin muoto: voit määrittää sijaintimuodon, datumin ja sferoidin, joilla lasketaan GPS-koordinaatteja.

Valikko: voit mukauttaa päävalikossa näkyviä kohtia.

Nollaa: voit nollata käyttäjätietoja ja asetuksia.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto- ja käyttöoikeustiedot.

Pikanäppäimen mukauttaminen

Voit mukauttaa DOWN-näppäimen pitotoimintoa. Oletusarvoisesti DOWN-näppäimen painaminen pitkään merkitsee reittipisteen.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Paina pitkään > Paina alas**.
- 3 Valitse toiminto.

Kartta-asetukset

Voit avata kartta-asetukset painamalla MENU-painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Järjestelmä > Kartta**.

Suuntaus: määrittää kartan näyttötavan sivulla. Pohjoinen ylös määrittää, miten kartta näkyy siten, että pohjoinen on sivun yläreunassa. Jälki ylös näyttää nykyisen kulkusuunnan sivun yläreunaa kohti.

Automaattinen zoom: valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun Pois on valittuna, lähennä ja loitonna manuaalisesti.

Pisteet: määrittää pisteiden zoomaustason kartassa.

Jälkiloki: valitse, näytetäänkö vai piilotetaan jälkiä kartassa.

Viiva määränpään: valitse, kuinka reitti näkyy kartassa.

Kartan värit: voit valita, korostetaan maa vai vesi kartassa.

Sijaintimuotoasetukset

HUOMAUTUS: älä muuta sijaintimuotoa tai karttadatumia koordinaattijärjestelmää, ellei käytössä ole erilaista sijaintimuotoa käyttävä kartta.

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Sijainnin muoto**.

Muoto: määrittää sijaintimuodon, jossa tietty sijaintilukema näkyy.

Datum: kartan rakenteen määrittävän koordinaattijärjestelmän muuttaminen.

Sferoidi: näyttää laitteen käyttämän koordinaattijärjestelmän. Oletuksena käytettävä koordinaattijärjestelmä on WGS 84.

Päävalikon mukauttaminen

Voit lisätä, poistaa tai siirtää päävalikon kohteita.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Valikko**.
- 3 Valitse valikkokohte.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Siirrä ylös** tai **Siirrä alas**, jos haluat muuttaa kohteiden järjestystä.
 - Valitsemalla **Poista** voit poistaa kohteen luettelosta.
 - Valitsemalla **Lisää** voit lisätä kohteen luetteloon.

Laitteen tehdasasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa > Kaikki asetukset**.

ANT+ anturit

Laite sopii yhteen näiden langattomien ANT+ lisävarusteiden kanssa.

- Sykemittari, kuten HRM-Run (*Sykevyön asettaminen paikalleen*, sivu 15)
- Pyörän nopeus- ja poljinanturi (*Valinnaisen poljinnopeustunnistimen käyttö*, sivu 16)
- Jalka-anturi (*Jalka-anturi*, sivu 15)
- Voima-anturi, kuten Vector
- tempe langaton lämpötila-anturi (*tempe*, sivu 15)

Lisätietoja lisätunnistimien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

ANT+ anturien pariliitos

Ennen kuin voit pariliittää ANT+ antureita, sinun on poistettava langaton Bluetooth tekniikka käytöstä (*Älypuhelimien pariliittäminen fēnix 2 laitteeseen*, sivu 13).

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen langattomalla ANT+ tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja

anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

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

- 1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen ([Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 15](#)).

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

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

HUOMAUTUS: pysy 10 m (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Tunnistimet**.
- 5 Valitse anturi.
- 6 Valitse **Uusi haku**.

Kun anturi on liitetty laitteeseesi, anturin tila muuttuu Hakee-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturin tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

tempe

tempe on langaton ANT+ lämpötila-anturi. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivän ilman kanssa ja pystyy antamaan tarkkoja lämpötilatietoja. Sinun täytyy muodostaa pariliitos tempe laitteen ja laitteesi välille, jotta tempe näyttää lämpötilatietoja.

Sykevyön asettaminen paikalleen

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

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.

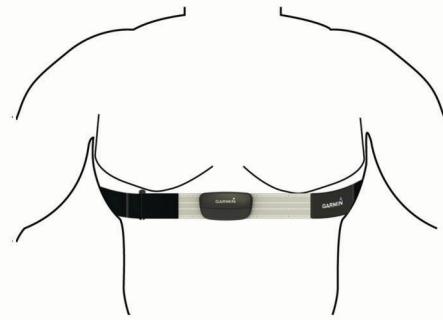


Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin logojen on oltava ylöspäin.

- 2 Kostuta hihnan taustapuolen elektrodit ②, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Jos sykevyössä on kosketuspinta ③, kostuta se.
- 4 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä ④ päät yhteen ⑤.



Logojen Garmin on oltava ylöspäin.

- 5 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän sykevyöstä.

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

VIHJE: jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmääritysvinkit ([Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 15](#)).

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinta uudelleen. Voit käyttää vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5-10 minuuttia.
- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein ([Sykevyön huoltaminen, sivu 16](#)).
- Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan. Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa. Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat tunnistimet, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.
- Vaihda paristo ([Sykevyön pariston vaihtaminen, sivu 17](#)).

Jalka-anturi

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

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

Jalka-anturin tilan määrittäminen

Voit määrittää laitteen käyttämään jalka-anturitietoja nopeuden ja matkan laskemiseen GPS-tietojen sijasta.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Jalka-anturi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sisätilat**, kun harjoittelet sisätiloissa ilman GPS-ominaisuutta.
 - Valitse **Aina käytössä**, kun harjoittelet ulkona, GPS-signaali on heikko tai satelliittisignaalit katkeavat.

Jalka-anturin kalibrointi

Jalka-anturin kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta. Kalibrointia voi säätää kolmella tavalla: matka, GPS ja manuaalinen.

Jalka-anturin kalibroiminen matkan mukaan

Ennen laitteen kalibrointia se on pariliitettävä jalka-anturin kanssa (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 14).

Paras tulos saadaan, kun jalka-anturi kalibroidaan normaalin rata kierroksen sisäradalla tai muulla tarkasti mitatulla matkalla. Normaali rata kierros (2 kierrosta = 800 m eli 0,5 mailia) on tarkempi kuin sama matka juoksumatolla.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Jalka-anturi > Kalibro** > **Matka**.
- 3 Aloita tallennus valitsemalla **Aloita**.
- 4 Juokse tai kävele 800 m eli 0,5 mailia.
- 5 Valitse **Pysäytä**.

Jalka-anturin GPS-kalibrointi

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 14).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Jalka-anturi > Kalibro** > **GPS**.
- 3 Aloita tallennus valitsemalla **Aloita**.
- 4 Juokse tai kävele noin 1 km eli 0,62 mailia.
Laite ilmoittaa, kun olet kulkenut tarpeeksi pitkän matkan.

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 14).

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tunnistimet > Jalka-anturi > Kalibro** > **Manuaalinen**.
- 3 Säädä kalibrointitekijää:
 - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

Valinnaisen poljinnopeustunnistimen käyttö

Yhteensopivasta poljinnopeustunnistimesta voit lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä tunnistin ja laite (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 14).
- Päivitä kuntoilukäyttäjän profiilitietosi (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 7).
- Lähde matkaan (*Lähteminen matkaan*, sivu 5).

Laitteen tiedot

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja käyttöoikeussopimusta.

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

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä 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.

Laitteen puhdistaminen

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	500 mAh:n litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 viikkoa
Vesitiiviyys	5 ATM ¹
Käyttölämpötila	-20–50 °C (-4–122 °F)
Radiotaajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ tekniikka Bluetooth Smart laite

Akun tiedot

Akun todellinen käyttöikä määräytyy sen mukaan, kuinka paljon käytät GPS-toimintoa, laiteantureita, valinnaisia langattomia antureita ja taustavaloa.

Akunkesto	Tila
16 tuntia	Normaali GPS-tila
50 tuntia	UltraTrac GPS tila, jossa yhden minuutin kyselyväli
Enintään 5 viikkoa	Kellotila

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

Irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykevyön kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta www.garmin.com/HRMcare.
- Huuhtele hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna pesukoneessa seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.
- Voit pidentää sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.

HRM-Run - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	1 vuosi (1 tunti päivässä)
Vesitiiviyys	3 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Radiotaajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö

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

² Laite kestää painetta, joka vastaa 30 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

⚠ VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

Älä koskaan laita paristoja suuhun. Jos joku on nielassut pariston, ota yhteys lääkäriin tai paikalliseen myrkytyskeskukseen.

Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov.hazardouswaste/perchlorate.

⚠ HUOMIO

Kysy lisätietoja akkujen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Sykevyyden pariston vaihtaminen

- 1 Irrota ristipääruuvitaltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
- 2 Irrota kansi ja paristo.



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.
HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

Kun olet vaihtanut sykevyyden pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

Tietojen hallinta

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

Tiedostotyytit

Laite tukee seuraavia tiedostotyypppejä.

- BaseCamp tiedostot. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/trip_planning.
- Garmin Connect tiedostot.
- GPI-mukautettujen kohdepisteiden (POI) tiedostot Garmin POI Loader -ohjelmasta. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/products/poiloader.
- Navigoinnin GPX-jälkitiedostot.
- GPX-geokätkötiedostot. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/geocaching.
- Garmin Connect FIT-tiedostot.

USB-kaapelin irrottaminen

Jos laite on liitetty tietokoneeseen siirrettävänä laitteena tai taltiona, laite on poistettava tietokoneesta turvallisesti, jotta tietoja ei häviäisi. Jos laite on liitetty tietokoneeseen Windows kannettavana laitteena, turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehdoista:
 - Valitse tietokoneen Windows ilmaisalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.

- Vedä tietokoneesta Mac taltion symboli roskakoriin.

- 2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

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

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

Vianmääritys

Laitteen nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta vähintään 25 sekunnin ajan.
- 2 Käynnistä laite painamalla **LIGHT**-painiketta yhden sekunnin ajan.

Akun käyttöiän maksimoiminen

Akun käyttöikä voi pidentää monella tavalla.

- Vähennä taustan kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Näyttöasetukset](#), sivu 14).
- Käytä harjoituksessa UltraTrac GPS-tilaa ([UltraTrac](#), sivu 12).
- Poista Bluetooth langaton tekniikka käytöstä, kun et käytä verkkotoimintoja ([Bluetooth® yhteysominaisuudet](#), sivu 13).
- Kun keskeytät toiminnon pitkäksi ajaksi, käytä jatka myöhemmin -vaihtoehtoa ([Toiminnon lopettaminen](#), sivu 1).

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/outdoor.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin jälleenmyyjältä.

Liite

Tietokentät

AIKA: aika harjoituksen aloittamisesta laskettuna, lukuun ottamatta aikaa, jonka harjoitus on ollut keskeytettynä.

AIKA LIIKKEELLÄ: muuttuva luku, liikkeelläoloaika edellisen nollauksen jälkeen.

AIKA PYSÄHDYKSISSÄ: muuttuva luku, pysähdyksissä olta aika edellisen nollauksen jälkeen.

AJANOTTO: laskurijastimen nykyinen aika.

AKKU: akun jäljellä oleva virta.

ALTAANVÄLIT: nykyisen toiminnon aikana uitujen altaanvälien määrä.

ASKELEET: jalka-anturin mittaama askelmäärä.

AURINGONLASKU: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

AURINGONNOUSU: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

EI MITÄÄN: tämä on tyhjä tietokenttä.

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

ETE: arvioitu jäljellä oleva aika määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

GPS: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-KORKEUS: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

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

ILMANPAINE: kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

ILMANPAINEMITTARI: nykyinen kalibroitu ilmanpaine.

INTERVALLI: nykyisen intervallin kuljettu matka.

INTERVALLIN AIKA: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

INTERVALLIN TAHTI: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

INTERVALLIN VEDOT: nykyisen intervallin vetojen kokonaismäärä.

INTERVALLIN VETOMATKA: nykyisen intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

INTERVALLIN VETOTAHTI: keskimääräiset vedot minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

JÄLJEN PITUUS: nykyisen jäljen kuljettu matka.

KÄÄNNÖS: määränpään suuntiman ja nykyisen suunnan välinen kulman muutos (asteina). L merkitsee käännoästä vasemmalle. R merkitsee käännoästä oikealle. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

KALORIT: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

KALTEVUUS: Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 m (10 jalkaa) 60 m (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.

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

KESKILASKU: keskimääräinen laskuetaisyys edellisestä nollauksesta.

KESKIMÄÄRÄINEN KIERROS: nykyisen toiminnon keskimääräinen kierrosaika.

KESKIMÄÄRÄINEN POLJINNOPEUS: nykyisen toiminnon keskimääräinen poljinnopeus.

KESKIMÄÄRÄINEN VETOMATKA: nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

KESKIMÄÄRÄINEN VETOTAHTI: keskimääräiset vedot minuutissa nykyisen harjoituksen ajalta.

KESKINOPEUS: nykyisen toiminnon keskimääräinen nopeus.

KESKINOPEUS LIIKKEELLÄ: nykyisen toiminnon keskimääräinen nopeus liikkeellä.

KESKINOUSU: keskimääräinen nousuetaisyys edellisestä nollauksesta.

KESKISYKE: nykyisen toiminnon keskisyke.

KESKISYKE % MAKSIMISTA: nykyisen toiminnon maksimisykkeen keskiprosentti.

KESKITAHTI: nykyisen toiminnon keskimääräinen tahti.

KESKIVOIMA: nykyisen toiminnon voimantuoton keskiarvo.

KIERROKSEN KADENSSI: nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

KIERROKSEN LASKU: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

KIERROKSEN NOUSU: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

KIERROKSET: nykyisen toiminnon aikana kuljettujen kierrosten määrä.

KIERROSAIKA: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

KIERROSMATKA: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

KIERROSNPEUS: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

KIERROSSYKE: nykyisen kierroksen keskisyke.

KIERROSTAHTI: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

KIERROSTEN KOKONAISAIKA: kaikkien kokonaisten kierrosten sekuntikellon aika.

KILOJOLEA: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

KOMPASSI: kompassisuunta. Laitteen suunnan visuaalinen esitys.

KOMPASSISUUNTA: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

KORKEUS: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

KULKUSUUNTA: kulkusuuntasi.

KULUNUT: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudestaan ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

LÄMPÖTILA: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

LASKU: nykyisen toiminnon kokonaislaskumatka.

LASKUSUHDE: kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetaisyysmuutokseen.

LASKUSUHDE MÄÄRÄNPÄÄHÄN: laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

LEPOAIKA: nykyisen lepotauon ajastin.

LEPOAJAN TOISTO: jäljellä oleva aika ennen seuraavan uinti-intervallin alkua.

LOPULLINEN PYSTYNOPEUS: nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

MAAKOSKETUKSEN KESTO: maakosketuksen kesto. Millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.

MÄÄRÄNPÄÄ: määränpää. Viimeinen reitin tai harjoituksen piste.

MÄÄRÄNPÄÄN NOUSU: nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

MÄÄRÄNPÄÄN SIJAINTI: määränpään sijainti.

MAKSIMIKORKEUS: suurin saavutettu korkeus nykyisen jäljen tai toiminnon aikana.

MAKSIMILÄMPÖ: viimeisten 24 tunnin aikana tallennettu enimmäislämpötila.

MAKSIMILASKU: Maksimilasku (jalkoja minuutissa tai metrejä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

MAKSIMINOPEUS: nykyisen toiminnon huippunopeus.

MAKSIMINOUSU: maksiminousu (jalkoja minuutissa tai metrejä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

MAKSIMIVOIMA: nykyisen toiminnon voimantuoton huippu.

MATKA: nykyisen jäljen tai toiminnon aikana kuljettu matka.

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

MATKAMITTARI: muuttuva luku, kaikkien matkojen kuljettu yhteispituus. Tämä luku ei nollaudu, kun matkan tiedot nollataan.

MINIMIKORKEUS: matalin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

MINIMILÄMPÖ: viimeisten 24 tunnin aikana tallennettu vähimmäislämpötila.

NOPEUS: nykyinen kulkunopeus.

NOUSU: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

NYKYISEN INTERVALLIN ALTAANVÄLIT: uitujen altaanvälien määrä nykyisen intervallin aikana.

NYKYISEN KIERROKSEN SYKE % MAKSIMISTA: nykyisen kierroksen maksimisyykkeen keskiprosentti.

NYKYISEN KIERROKSEN TASAPAINO: nykyisen kierroksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

NYKYISEN KIERROKSEN VOIMA: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

PÄIVÄYS: nykyinen päivä, kuukausi ja vuosi.

PITUUS-/LEVEYSASTE: nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

POIS REITILTÄ: alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

POLJENNAN TASAISUUS: poljennan tasaisuus. Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää voimaa kunkin poljinkierroksen aikana.

POLJINNOPEUS: poljinkammen kierrosten tai askelten määrä minuutissa.

PYSTYNOPEUS: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

PYSTYSUUNTAINEN LIIKEHDINTÄ: pystysuuntainen liikehdintä. Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.

REITILLE: suunta, johon kulkemalla palaat reitille. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

REITTI: suunta aloitussijainnista määränpään. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

SEKUNTIKELLO: nykyisen toiminnon sekuntikellon aika.

SEURAAVA ETA: arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

SEURAAVA ETÄISYYS: jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

SEURAAVA ETE: arvioitu jäljellä oleva aika ennen kuin saavut reitin seuraavaan pisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

SEURAAVA MÄÄRÄNPÄÄ: reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

SEURAAVA PYSTYETÄISYYS: seuraavan reittipisteen pystyettäisyys. Nykyisen sijaintisi ja reitin seuraavan reittipisteen välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

SIJAINTI: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

SUUNTIMA: suunta nykyisestä sijainnista määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

SWOLF, INTERVALLI: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 6*).

SWOLF, KESKIARVO: nykyisen toiminnon keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 6*).

SWOLF, VIIME ALTAANVÄLI: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 6*).

SWOLF, VIIME INTERVALLI: viimeksi suoritettujen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 6*).

SYKE: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava kytkettyä yhteensopivaan sykemittariin.

SYKE % MAKSIMISTA: prosenttiosuus maksimisyykkeestä.

SYKEALUE: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisyykkeeseesi (220 miinus ikäsi).

TAHTI: nykyinen tahti.

TARKKUUS: tarkkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijaintisi tarkkuus on +/-3,65 m (12 jalkaa).

TASAPAINO: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

TASAPAINON KESKIARVO: nykyisen toiminnon oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

TASAPAINON KESKIARVO 3 S: oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

VÄÄNTÖMOMENTIN TEHO: vääntömomentin teho. Ajajan polkemistehokkuus.

VEDOT: nykyisen toiminnon vetojen kokonaismäärä.

VETOJA KESKIMÄÄRIN / ALTAANPITUUS: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

VETOTYYPPI: nykyinen vetotyyppi.

VIIME ALTAANVÄLIN TAHTI: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

VIIME ALTAANVÄLIN VEDOT: viimeksi uidun altaanvälin vetojen määrä.

VIIME ALTAANVÄLIN VETOTAHTI: keskimääräiset vedot minuutissa viimeksi suoritettujen altaanvälin ajalta.

VIIME ALTAANVÄLIN VETOTYYPPI: viimeksi suoritettujen altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

VIIME INTERVALLI: viimeisen kokonaisen intervallin aikana kuljettu matka.

VIIME INTERVALLIN AIKA: viimeksi uidun intervallin sekuntikellon aika.

VIIME INTERVALLIN ALTAANVÄLIT: uitujen altaanvälien määrä viimeksi uidun intervallin aikana.

VIIME INTERVALLIN KESKIVETOMATKA: viimeksi uidun intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

VIIME INTERVALLIN TAHTI: viimeksi uidun intervallin keskimääräinen tahti.

VIIME INTERVALLIN VEDOT: viimeksi uidun intervallin vetojen kokonaismäärä.

VIIME INTERVALLIN VEDOT/ALTAANVÄLI: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä viimeksi suoritettujen intervallin ajalta.

VIIME INTERVALLIN VETOTAHTI: keskimääräiset vedot minuutissa viimeksi suoritettujen intervallin ajalta.

VIIME INTERVALLIN VETOTYYPPI: viimeksi suoritettujen intervallin aikana käytetty vetotyyppi.

VIIMEISEN KIERROKSEN AIKA: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

VIIMEISEN KIERROKSEN KADENSSI: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

VIIMEISEN KIERROKSEN LASKU: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

VIIMEISEN KIERROKSEN MATKA: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

VIIMEISEN KIERROKSEN NOPEUS: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

VIIMEISEN KIERROKSEN NOUSU: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

VIIMEISEN KIERROKSEN SYKE: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

VIIMEISEN KIERROKSEN TAHTI: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

VMG: nopeus tuulta kohti (VMG). Nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

VOIMA: nykyinen voimantuotto watteina.

VOIMA 10 S: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

VOIMA 30 S: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

VOIMA 3 S: voimantuoton kolmen sekunnin keskiarvo liikkeellä.

VOIMA-ALUE: nykyinen voimantuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

W/KG: voiman määrä mitattuna watteina/kilogramma.

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ LAITETTA HYVÄKSYT SEURAAVAN OHJELMISTON KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUKSEN EHDOT. LUE TÄMÄ SOPIMUS HUOLELLISESTI.

Garmin Ltd. ja/tai sen tytäryhtiöt myöntävät käyttäjälle rajallisen käyttöoikeuden tämän laitteen kiinteään ohjelmistoon (Ohjelmisto) suoritettavassa binaarimuodossa tuotteen normaalin käytön yhteydessä. Ohjelmiston nimi sekä omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajilla.

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannaisteoksia. Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoisi Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

Hakemisto

A

aika
alueet **10**
asetukset **10, 14**
hälytykset **12**
vyöhykkeet ja muodot **10, 14**
ajanotto **5, 6**
lähtölaskenta **10**
akku **16**
käyttöikä **16**
lataaminen **1**
vaihtaminen **17**
aktiivikuntoilija **7**
altaan koko **5**
altaanvälit **6**
alueet, aika **10**
ANT+ anturit **13, 14**
asetukset **10, 11, 13, 14**
auringonnousu- ja -laskuajat **10**
Auto Lap **12**
Auto Pause **12**
avaimet **14**
avovesiuinti **6**

B

BaseCamp **3, 17**
Bluetooth tekniikka **13**

C

chirp **4**

E

ennustettu kilpailuaika **10**
etäisyys **12**
hälytykset **12**

G

Garmin Connect **6, 13**
tietojen tallentaminen **7**
Garmin Express **2**
laitteen rekisteröiminen **1**
ohjelmiston päivittäminen **1**
geokätköt **3, 4, 17**
lataaminen **4**
navigointi kohteeseen **4**
GPS **12, 14, 16**

H

harjoittelu **13**
ohjelmat **6**
sivut **5**
harjoitukset **6**
lataaminen **6**
hiihto
laskettelu **4, 5**
lumilautailu **4, 5**
historia **5, 6**
lähettäminen tietokoneeseen **7**
HomePort **17**
huomiohälytykset **12**
hälytykset **12**
huomiopiste **12**
kello **10**
sijainti **12**

I

ilmanpainemittari **4, 13**
intervallit **6**

J

jalka-anturi **14–16**
juoksun dynamiikka **7, 8**
jäljet **3, 5, 14**
poistaminen **3**
järjestelmäasetukset **14**

K

kalastusajat **10**

kalenteri

auringonnousu ja auringonlasku **10**
metsästys ja kalastus **10**
kalibroiminen
kompassi **13**
korkeusmittari **13**
kalori, hälytykset **12**
kartat **3**
asetukset **14**
navigointi **4**
päivittäminen **1**
selaaminen **4**
suuntaus **14**
kieli **14**
kompassi **3, 13**
kalibroiminen **13**
kontrasti **14**
koordinaatit **3**
korkeusmittari **4, 13**
kalibroiminen **13**
kuntoilu **9**
kuunkierto **10**
käyttäjäprofiili **7**
käyttäjätiedot, poistaminen **17**

L

laitteen asetusten nollaaminen **14, 17**
laitteen mukauttaminen **11, 14**
laitteen puhdistaminen **16**
laitteen rekisteröiminen **1**
laitteen tunnus **16**
lataaminen **1**
geokätköt **4**
lisävarusteet **17**
lukitseminen, painikkeet **1**
lumilautailu **4, 5**
lähtölaskenta-ajastin **10**
lämpötila **15**

M

maakosketuksen kesto **8**
Maksimaalinen hapenottokyky **8–10**
matkasuunnittelu. *Katso reitit*
metsästys- ja kalastusajat **10**
mies yli laidan (MOB) **4**
mittayksiköt **14**
MOB **4**
monilaji **6**

N

navigointi **3**
kompassi **3**
reittipisteet **2**
Tähtää ja mene **3**
nopeus **12**
näyttö **14**

O

ohjelmisto
käyttöoikeus **16**
päivittäminen **1**
versio **16**
ohjelmiston käyttöoikeussopimus **20**

P

paikkojen etsiminen
reittipisteet **2**
sijainnin lähellä **2**
painikkeet **1, 14**
lukitseminen **1**
palautuminen **9**
pariliitos, älypuhelin **13**
paristo
maksimoiminen **17**
vaihtaminen **17**
pariston vaihtaminen **17**
patikointi **5**
pinta-alamittaus **10**
pohjoisen viite **13**
poistaminen
kaikki käyttäjätiedot **17**

sijainnit **2**
poljinnopeus **7, 8**
hälytykset **12**
tunnistimet **16**
profiilit **4**
käyttäjä **7**
pystysuuntainen liikehdintä **7, 8**
pyöräily **5**
pyörätunnistimet **16**
päävalikko, mukauttaminen **14**

R

reitit **2, 3**
luominen **2**
muokkaaminen **2**
näyttäminen kartassa **3**
poistaminen **3**
reittipisteet **1–3**
muokkaaminen **2**
poistaminen **2**
projisoiminen **2**
tallentaminen **2**

S

seikkailut **3**
sekuntikello **10**
siirtäminen, tiedostot **4, 17**
sijainnit **3**
muokkaaminen **2**
poistaminen **2**
tallentaminen **2**
sijaintimuoto **14**
sovellukset **13**
älypuhelin **13**
suuntiman osoitin **3**
swolf-pistemäärä **6**
syke
alueet **7**
hälytykset **12**
mittari **8, 9, 14–17**

T

taustavalo **1, 14**
tekniset tiedot **16**
tempe **15**
tiedostot
siirtäminen **4**
tyypit **17**
tiedot
jakaminen **3**
siirtäminen **7**
sivut **1, 11**
tallentaminen **7**
tietojen jakaminen **3**
tietokentät **5**
toiminnot **3, 4, 11**
aloittaminen **1, 6**
tallentaminen **1, 5, 6**
toimintojen tallentaminen **5, 6**
TracBack **1, 4**
Training Effect **9**
tuotteen rekisteröiminen **1**
Tähtää ja mene **3**

U

uinti **5**
UltraTrac **12**
USB
irrottaminen **17**
tiedostojen siirtäminen **17**

V

valikko **1**
vedenkestävyys **16**
vedot **6**
vianmääritys **8, 14, 15, 17**
VIRB etäkäyttö **10**
Virtual Partner **10**
voima, hälytykset **12**

W

WAAS **14**

Z

zoomaaminen **1**

Ä

ällypuhelin

pariliitos **13**

sovellukset **13**

äänet **10**

