

GARMIN®

fēnix® Chronos



Käyttöopas

© 2016 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

American Heart Association® on American Heart Association Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Edistyneet sykeanalyysit tarjoaa Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peakware, LLC:n tavaramerkkejä. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tuote saattaa sisältää kirjaston (Kiss FFT), jonka on lisensoinut Mark Borgerding 3-Clause BSD -lisenssin mukaan (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

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

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten	8
Laitteen esittely	1	Palautumisaika	8
Säädinvalikon tarkasteleminen	1	Palautumisajan näyttäminen	8
Widgetien tarkasteleminen	1	Palautussyke	9
Laitteen lataaminen	1	Harjoittelun kuormittavuus	9
Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen	1	Kilpailuajan ennusteen näyttäminen	9
Tuotepäivitykset	1	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta	9
Määrittäminen: Garmin Express	1	Sykevaihtelu ja stressitaso	9
Suoritukset	2	Sykevaihtelun ja stressitason tarkasteleminen	9
Suorituksen aloittaminen	2	Suoritustaso	9
Suoritusten tallennusvinkkejä	2	Suoritustason tarkasteleminen	10
Suorituksen lopettaminen	2	Anaerobinen kynnys	10
Mukautetun suorituksen luominen	2	Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä	10
Sisäharjoitukset	2	Kynnystehon (FTP) arvioiminen	10
Ulkouloitusuoritukset	2	FTP-testin suorittaminen	10
Laskukertojen näyttö	2	Harjoittelu	10
Metronomin käyttäminen	2	Käyttäjäprofiilin määrittäminen	10
Jumpmaster	3	Kuntoilutavoitteet	10
Monilaji	3	Tietoja sykealueista	11
Multisport-suorituksen luominen	3	Sykealueiden määrittäminen	11
Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen	3	Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen	11
Uinti	3	Sykealueelaskenta	11
Uintitermejä	3	Tietoja aktiivikuntoilijoista	11
Vetotyypit	3	Voima-alueiden määrittäminen	11
Vinkkejä uintisuorituksiin	3	Aktiivisuuden seuranta	11
Lepääminen allasuinnin aikana	3	Automaattinen tavoite	11
Harjoittelu harjoituslokin avulla	3	Liikkumishälytyksen käyttäminen	12
Golf	4	Unen seuranta	12
Golfin pelaaminen	4	Automaattisen unen seurannan käyttäminen	12
Reiän tiedot	4	Älä häiritse -tilan käyttäminen	12
Lipun siirtäminen	4	Tehominuutit	12
Lyönnin mittaaminen	4	Tehominuuttien hankkiminen	12
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen	4	Garmin Move IQ™ tapahtumat	12
Pisteiden seuraaminen	4	Aktiivisuuden seuranta-asetukset	12
Pisteiden päivittäminen	4	Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä	12
Golfmatkamittarin käyttäminen	4	Harjoitukset	12
Tilastojen seuraaminen	4	Harjoituksen hakeminen verkosta	12
Sykeominaisuudet	4	Harjoituksen aloittaminen	12
Rannesykemittari	4	Tietoja harjoituskalenterista	12
Laitteen käyttäminen ja syke	4	Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen	13
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	5	Intervalliharjoitukset	13
Sykewidgetin tarkasteleminen	5	Intervalliharjoituksen luominen	13
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille	5	Intervalliharjoituksen aloittaminen	13
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä	5	Intervalliharjoituksen pysäyttäminen	13
Sykevyön asettaminen paikalleen	5	Osuudet	13
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	5	Strava™ osuudet	13
Sykevyön huoltaminen	5	Osuuksien tietojen tarkasteleminen	13
Juoksun dynamiikka	6	Osuuden ajaminen kilpaa	13
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla	6	Käyttäminen:Virtual Partner®	13
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot	6	Harjoitustavoitteen asettaminen	14
Maakosketuksen keston tasapainotiedot	6	Harjoitustavoitteen peruuttaminen	14
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot	7	Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan	14
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten	7	Omat ennätykset	14
Suorituskykymittaukset	7	Omien ennätysten tarkasteleminen	14
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä	7	Oman ennätyksen palauttaminen	14
Fysiologisten mittausten automaattinen tunnistus	7	Oman ennätyksen tyhjentäminen	14
Harjoittelun tila	7	Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen	14
Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen	8	Kello	14
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	8	Hälytyksen määrittäminen	14
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten	8	Kronografin käyttäminen	14
		Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen	14
		Sekuntikellon käyttäminen	15
		Auringon nousu- ja -lasku hälytysten asettaminen	15

Ajan GPS-synkronointi	15	Virransäästön aikakatkaisun asetukset	22
Navigointi	15	Suorituksen tai sovelluksen poistaminen	22
Sijainnin tallentaminen	15	Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa	22
Tallennettujen sijaintien muokkaaminen	15	Kellotauluasetukset	22
Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen	15	Kellotaulun mukauttaminen	22
Reittipisteen projisointi	15	Antureiden asetukset	22
Navigoiminen kohteeseen	15	Kompassin asetukset	22
Reitin luominen ja seuraaminen laitteella	15	Kompassin kalibroiminen manuaalisesti	23
Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin		Pohjoisen viitteen määrittäminen	23
aloittaminen siihen	15	Korkeusmittariasetukset	23
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla	15	Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen	23
Navigointi aloituspisteeseen	15	Ilmanpainemittarin asetukset	23
Navigoinnin lopettaminen	16	Kartta-asetukset	23
Kartta	16	GroupTrack asetukset	23
Kartan panorointi ja zoomaus	16	Navigointiasetukset	23
Kompassi	16	Kartan ominaisuuksien mukauttaminen	23
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari	16	Kulkusuunta-asetukset	23
Historia	16	Suuntaosoitin	23
Historian käyttäminen	16	Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen	24
Monilajihistoria	16	Navigointihälytysten asettaminen	24
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella	16	Järjestelmäasetukset	24
Kaikkien tietojen näyttäminen	16	Aika-asetukset	24
Matkamittarin käyttäminen	16	Taustavaloasetusten muuttaminen	24
Historiatietojen poistaminen	17	Säädinvalikon mukauttaminen	24
Yhteysominaisuudet	17	Pikanäppäinten mukauttaminen	24
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön	17	Mittayksiköiden muuttaminen	25
Ilmoitusten tarkasteleminen	17	Laitteen tietojen näyttäminen	25
Ilmoitusten hallinta	17	Säädös- ja yhdenmukaisuustiedot	25
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä	17	ANT+ anturit	25
Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja		ANT+ anturien pariliitos	25
poistaminen käytöstä	17	Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	25
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen	17	Harjoittelu voimamittarien avulla	25
Garmin Connect	17	Sähköisten vaihteiden käyttäminen	25
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile		Tilannetietoisuus	25
sovelluksella	18	Jalka-anturi	25
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella ...	18	Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen	25
Garmin Connect käyttö tietokoneessa	18	Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti	25
Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobilen kanssa		Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen	26
manuaalisesti	18	tempe	26
GroupTrack istunnon aloittaminen	18	Laitteen tiedot	26
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin	18	fēnix Chronos - tekniset tiedot	26
Connect IQ ominaisuudet	18	Akun tiedot	26
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen	18	Tietojen hallinta	26
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella	19	USB-kaapelin irrottaminen	26
Laitteen mukauttaminen	19	Tiedostojen poistaminen	26
Widgetit	19	Laitteen huolto	26
Widgetsilmukan mukauttaminen	19	Laitteen huoltaminen	26
VIRB etäkäyttö	19	Laitteen puhdistaminen	26
VIRB actionkameran hallinta	19	Nahkahihnojen puhdistaminen	26
VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana	19	Hihnan vaihtaminen	26
Suoritukset ja sovellusasetukset	20	Metallisen kellonhihnan säätö	27
Tietonäyttöjen mukauttaminen	20	Vianmääritys	27
Kartan lisääminen suoritukseen	20	Laitteen kieli on väärä	27
Hälytykset	20	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	27
Hälytyksen määrittäminen	21	Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	27
Auto Lap	21	Laitteen nollaaminen	27
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	21	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	27
Ottaminen käyttöön: Auto Pause®	21	Satelliittisignaalien etsiminen	27
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön	21	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	27
3D-nopeus ja -matka	22	Lämpötilalukema ei ole tarkka	27
Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen		Akun käyttöajan maksimoiminen	27
käytöstä	22	Aktiivisuuden seuranta	27
Automaattisen vierityksen käyttäminen	22	Päivittäinen askelmäärä ei näy	27
UltraTrac	22	Askelmäärä ei näytä oikealta	27

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan	28
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta	28
Tehominuutit vilkkuvat	28
Lisätietojen saaminen	28
Liite	28
Tietokentät	28
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	31
FTP-luokitukset	31
Renkaan koko ja ympärysmitta	32
BSD 3-Clause -lisenssi	32
Symbolien määritykset	32
Hakemisto	33

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



① LIGHT	Valitsemalla tämän voit ottaa taustavalon käyttöön tai poistaa sen käytöstä. Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään. Käynnistä laite painamalla painiketta pitkään.
② START STOP	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritusluettelon ja aloittaa tai lopettaa suorituksen. Valitse asetukset valikosta valitsemalla tämä. Koskettamalla tätä pitkään voit käyttää kronografia.
③ BACK LAP	Valitsemalla tämän voit palata edelliseen näyttöön. Voit tallentaa kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän suorituksen aikana valitsemalla tämän.
④ DOWN	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä ja valikkoja. Voit näyttää kellotaulun mistä tahansa näytöstä painamalla tätä pitkään.
⑤ UP MENU	Valitsemalla tämän voit selata widgetejä ja valikkoja. Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikko sisältää asetuksia, kuten Älä häiritse -tilan käyttöönoton, näppäinlukituksen ja laitteen sammutuksen.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 24).

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



2 Voit selata asetuksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna useita widgetejä, ja saat lisää, kun pariliität laitteen älypuhelimeen.

- Valitse **UP** tai **DOWN**.
Laite selaa widgetejä.
- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja valitsemalla **START**.

- Voit palata kellotauluun mistä tahansa näytöstä painamalla **DOWN**-painiketta pitkään.
- Jos tallennat suoritusta, voit palata suorituksen tietosivuille valitsemalla **BACK**.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

- Kohdista laturin tapit laitteen takapaneelissa olevien liitinpintojen kanssa ja kytke latauspidike ① tukevasti laitteeseen.



- Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- Lataa laitteen akku täyteen.
- Irrota laturi painamalla kohdasta ②.

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

Jos haluat käyttää fenix Chronos laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ Mobile sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- Asenna Garmin Connect Mobile sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Käynnistä laite painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.
VIHJE: voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla ④.
- Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos pariliität laitetta Garmin Connect Mobile sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect Mobile sovellukseen, valitse asetukset **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimeen Garmin Connect Mobile sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

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

Suoritukset

Laitetta voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, laite näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit tallentaa suorituksia ja jakaa niitä Garmin Connect yhteisön kanssa. Laitteeseen voi myös lisätä Connect IQ™ suoritussovelluksia Garmin Connect tilillä ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 18).

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

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa). Kun lopetat suorituksen, laite palaa kellotilaan.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Tarvittaessa voit lisätä tietoja seuraamalla näytön ohjeita.
- 4 Odota tarvittaessa, kun laite muodostaa yhteyden ANT+® antureihin.
- 5 Jos suoritus tarvitsee GPS-ominaisuutta, mene ulos ja odota, kun laite etsii satelliitteja.
- 6 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

HUOMAUTUS: laite alkaa tallentaa suoritusta vasta, kun aloitat ajanoton.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 1).
- Voit tallentaa kierroksia valitsemalla **LAP**.
- Voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse **STOP**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
 - Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit keskeyttää toiminnon ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
 - Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun** > **TracBack**.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Valitse kellotaulussa **START** > **Lisää**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 3 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 4 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.

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

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit esimerkiksi valita korostusvärin tai mukauttaa tietonäyttöjä.
- Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

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

Sisäharjoitukset

fēnix Chronos laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa.

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

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta. Voit käyttää valinnaista jalka-anturia tahdin, matkan ja askeltiheyden tallentamiseen.

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

Ulkoilusuoritukset

fēnix Chronos laite sisältää esiladattuna sovelluksia ulkoilusuorituksiin, kuten juoksuun ja avovesiuintiin. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä sovelluksia käyttäen oletussuorituksia, kuten kävelyä tai soutua. Voit myös lisätä mukautettuja lajisovelluksia laitteeseen ([Mukautetun suorituksen luominen](#), sivu 2).

Laskukertojen näyttö

Laite tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä lasketteluun ja lumilautailun yhteydessä. Se tallentaa automaattisesti uudet laskukerrat liikkumisesi perusteella. Ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt rinteessä tai istut tuolihississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan. Voit käynnistää ajanoton uudelleen jatkamalla laskettelua. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai ajastimen ollessa käynnissä.

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

Metronomin käyttäminen

Metronomitoiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla askeltiheydellä.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Metronomi** > **Tila** > **Käytössä**.

- 6 Valitse vaihtoehto:
- Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista askeltiheyttä haluat noudattaa.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.
- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 2*).
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla **MENU** kohtaa pitkään.

Jumpmaster

VAROITUS

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

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

Monilaji

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

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Multisport-suorituksen luominen

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Lisää > Monilaji**.
- 2 Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu nimi. Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 3 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 5 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen

- Aloita ensimmäinen suoritus valitsemalla **START**.
- Voit siirtyä seuraavaan suoritukseen valitsemalla **LAP**. Jos siirtymät ovat käytössä, siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajojen lisäksi.
- Voit aloittaa seuraavan suorituksen valitsemalla **LAP**.
- Voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Uinti

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: laite ei voi tallentaa syketietoja ranteesta uinnin aikana.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

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

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa 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. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Vetotyyppi

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyyppit näkyvät, kun tarkastelet intervallihistoriaa. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 20*).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (<i>Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 3</i>)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana valitsemalla **LAP**. Laite tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana valitsemalla **LAP**.

Lepääminen allasuinnin aikana

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

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

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

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

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

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön valitsemalla allasuintisuorituksen aikana **UP** tai **DOWN**.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto valitsemalla **LAP**.
- 3 Valitse harjoitusintervallin jälkeen **LAP**.

Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.

4 Valitse valmiin harjoituksen matka.

Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.

5 Valitse vaihtoehto:

- Aloita uusi harjoitusintervalli valitsemalla **LAP**.
- Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect Mobile sovelluksesta (*Garmin Connect, sivu 17*). Garmin Connect Mobile sovelluksesta ladatut kentät päivittyvät automaattisesti.

Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia (*Laitteen lataaminen, sivu 1*).

1 Valitse kellotaulussa **START > Golf**.

2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

3 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.

4 Voit seurata pisteitä valitsemalla **Kyllä**.

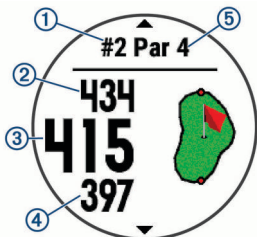
5 Voit selata reikiä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Laite siirtyy automaattisesti, kun siiryt seuraavalle reiälle.

6 Valitse suorituksen jälkeen **START > Lopeta kierros > Kyllä**.

Reiän tiedot

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



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys viheriön keskikohtaan
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
▲	Seuraava reikä
▼	Edellinen reikä

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Siirrä lippu**.

2 Siirrä lippua valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

3 Valitse **START**.

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

Lyönnin mittaaminen

1 Lyö palloa ja katso, mihin se päättyy.

2 Valitse **START > Mittaa lyönti**.

3 Kävele tai aja pallon luo.

Matka nollautuu automaattisesti, kun siiryt seuraavalle reiälle.

4 Tarvittaessa voit nollata matkan milloin tahansa valitsemalla **Nollaa**.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

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

Valitse **START > Layupit**.

Kukin layup ja etäisyys siihen näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: etäisyydet poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Pisteiden seuraaminen

1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Tulokortti**.

Tulokortti näkyy, kun olet viheriöllä.

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

3 Valitse reikä valitsemalla **START**.

4 Aseta pisteet valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Kokonaispisteesi päivittyvät.

Pisteiden päivittäminen

1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Tulokortti**.

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

3 Valitse reikä valitsemalla **START**.

4 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Kokonaispisteesi päivittyvät.

Golfmatkamittarin käyttäminen

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

1 Valitse **START > Matkamittari**.

2 Tarvittaessa voit nollata matkamittarin valitsemalla **Nollaa**.

Tilastojen seuraaminen

Tilastojen seuranta ottaa käyttöön yksityiskohtaisten golftilastojen seurannan pelin aikana.

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

2 Ota tilastojen seuranta käyttöön valitsemalla **Asetukset > Tilastojen seuranta**.

Sykeominaisuudet

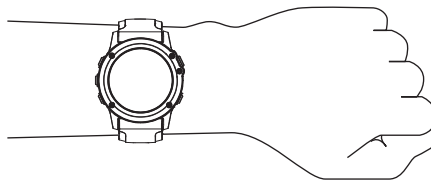
fēnix Chronos laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva ANT+ ja Bluetooth sykeväiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella ranteesta mitattuja syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, laite käyttää sykevyön tietoja.

Rannesykemittari

Laitteen käyttäminen ja syke

- Kiinnitä fēnix Chronos laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kiinnitä laite tiukasti mutta mukavasti niin, että se ei pääse liikkumaan juostessasi tai kuntoillessasi muuten.



HUOMAUTUS: sykeanturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä](#), sivu 5.
- Lisätietoja rannesykemittauksen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

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

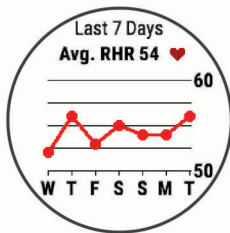
HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
- Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

Sykewidgetin tarkasteleminen

Widget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.

- 1 Valitse kellotaulussa **DOWN**.
- 2 Valitsemalla **START** voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi 7 viime päivän ajalta.



Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille

Voit lähettää syketietoja fēnix Chronos laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi tai VIRB® actionkameralla suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Lähetä syke** voit aloittaa sykellähetyksen heti.
 - Valitsemalla **Lähetä suor. aikana** voit lähettää syketiedot ajoitettujen suoritusten aikana ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 2).

fēnix Chronos laite alkaa lähettää syketietojasi, ja ♥ tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykewidgetiä, kun lähetät syketietoja.

- 4 Pariliitä fēnix Chronos laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

VIHJE: lopeta syketietojen lähetyks valitsemalla jokin painike ja valitsemalla Kyllä.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty ANT+ sykemittaria.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Tila > Pois**.

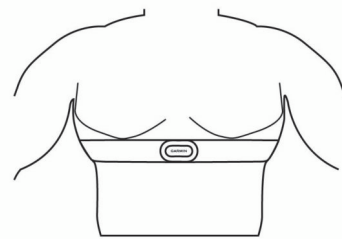
Sykevyön asettaminen paikalleen

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

- 1 Voit tarvittaessa kiinnittää jatkohihnan sykevyöhön.
- 2 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



Lenkin ② ja hakasen ③ muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

- 4 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita ([Sykevyön huoltaminen](#), sivu 5).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.

Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.

- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

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

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.

- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen tai aina allasuinnin jälkeen käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- **HUOMAUTUS:** liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa sykevyötä.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa fēnix Chronos laitetta, joka on pariliitetty HRM-Run™ lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkaa mittaavaan lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi. Jos fēnix Chronos laitteen mukana toimitettiin HRM-Run lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

Juoksun dynamiikkaa mittaavassa lisävarusteessa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metrikoita.

Askeltiheys: askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

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

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

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

Maakosketuksen keston tasapaino: maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkatietojen näkyminen ensisijaisena dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää askeltiheyden, pystysuuntaisen liikehdinnän, maakosketuksen keston, maakosketuksen keston tasapainon tai pystysuhteen. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.

Garmin on tutkinut monia kaikenlaisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntainen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa www.garmin.com/runningdynamics. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
Vihreä	30–69	164–173 askelta/min	249–277 ms
Oranssi	5–29	153–163 askelta/min	278–308 ms
Punainen	<5	<153 askelta/min	>308 ms

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kestosta. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietonäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.

Värialue	Punainen	Oranssi	Vihreä	Oranssi	Punainen
Symmetrisyys	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
Muiden juoksijoiden prosenttiosuus	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Maakosketuksen keston tasapaino	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.

Pystysuhde: Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava paikalleen juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Run lisävaruste, ja pariliitettävä se laitteeseen ([ANT+ anturien pariliitos, sivu 25](#)). Jos lisävaruste toimitettiin fēnix Chronos laitteen mukana, laitteet on jo pariliitetty ja fēnix Chronos on määritetty näyttämään juoksun dynamiikan tietonäytöt.

1 Valitse vaihtoehto:

- Jos juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja fēnix Chronos laite on jo pariliitetty, siirry vaiheeseen 7.
- Jos juoksun dynamiikkatietoja tallentavaa lisävarustetta ja fēnix Chronos laitetta ei ole pariliitetty, toimi tämän kohdan mukaan.

2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

3 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

4 Valitse suoritus.

5 Valitse suoritusasetukset.

6 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi**.

7 Valitse juoksun dynamiikan tietonäyttö.

HUOMAUTUS: juoksun dynamiikkatiedot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

8 Lähde juoksemaan ([Suorituksen aloittaminen, sivu 2](#)).

9 Voit avata juoksun dynamiikkatietonäytön ja tarkastella tilastoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella värimittaria tai tietönäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetona Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittausta, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM-Tri™ tai HRM-Run lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosenttipiste alueella	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

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

Jos lisävarusteesta voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolessa näkyy .

- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja fēnix Chronos laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

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

Suorituskykymittaukset

Näihin suorituskykymittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesyke mittaria tai yhteensopivaa sykevyyttä. Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/physio.



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

Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä.

Maksimaalinen hapenottokyky: Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi.

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen.

Harjoittelun kuormittavuus: harjoittelun kuormittavuus on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) 7 viimeisimmän päivän ajalta. EPOC on arvio siitä, miten paljon keho tarvitsee energiaa palautumiseen harjoituksen jälkeen.

Kilpailuajan ennusteet: laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteesta oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

SV-stressitesti: sV-stressitestiin (SV on lyhenne sanoista sykkeen vaihtelu) edellyttää Garmin sykevyyttä. Laite mittaa sykkeen vaihtelua, kun seisot paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1–100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat.

Suoritusaso: suoritusaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritusasiasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasosi.

FTP (functional threshold power) -arvo: laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin.

Anaerobinen kynnys: anaerobisen kynnysmittaamiseen tarvitaan sykevyyttä. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Laite mittaa anaerobisen kynnysmittauksen sykkeen ja tahdin perusteella.

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Suorituskykyilmoitukset ovat oletusarvoisesti käytössä. Jotkin suorituskykyilmoitukset ovat häilyttäviä, jotka näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Fysiologiset mittaukset > Suorituskykyilmoitukset**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Fysiologisten mittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Laitteen voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi, anaerobisen kynnyskesi ja FTP-arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: laite tunnistaa maksimisykkeen ainoastaan, kun syke on korkeampi kuin käyttäjäprofiilissa määritetty.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Fysiologiset mittaukset > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Harjoittelun tila

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu

harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

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

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

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

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

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi, kuten stressi, ravinto ja lepo.

Heikentää kuntoa: kunto heikkenee, kun harjoittelet merkittävästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan siten, että se vaikuttaa kuntotasoosi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoaasi.

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

Ei tilaa: laite tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten vähintään yhden viikon harjoitteluhistorian, mukaan lukien juoksu- tai pyöräilysuorituksia, jotka sisältävät arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse ulkona mitaten sykettä vähintään kaksi kertaa viikossa tai pyöräile mitaten sykettä ja voimaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.

- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi tällä laitteella, jotta se oppii mittaamaan suorituskykyäsi.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn ja analyysin tiedot toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä *(Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 31)* ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen *(ANT+ anturien pariliitos, sivu 25)*. Jos Fenix Chronos laitteen mukana toimitettiin sykevyö, laitteet on jo pariliitetty.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin *(Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 10)* ja maksimisykkeen *(Sykealueiden määrittäminen, sivu 11)*. Ennuste saattaa näyttää ensin vääraltä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

- Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- Näytä suorituskykywidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Voimamittari on pariliitettävä Fenix Chronos laitteeseen *(ANT+ anturien pariliitos, sivu 25)*. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen. Jos Fenix Chronos laitteen mukana toimitettiin sykevyö, laitteet on jo pariliitetty.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin *(Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 10)* ja maksimisykkeen *(Sykealueiden määrittäminen, sivu 11)*. Ennuste saattaa näyttää ensin vääraltä. Laite oppii pyöräilytehosi vähitellen.

- Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- Näytä suorituskykywidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

Palautumisaika

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

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

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

Palautumisaajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin *(Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 10)* ja maksimisykkeen *(Sykealueiden määrittäminen, sivu 11)*.

- Lähde juoksemaan.
- Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

HUOMAUTUS: voit näyttää suorituskykywidgetin valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**. Jos haluat tarkistaa palautumisaajan, voit vierittää suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

Palautussyke

Jos käytät harjoittellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusrytmiin ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusuoksuksen jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähtynyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveystilan merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi. Voit tallentaa tai hylätä suorituksen, kun tämä arvo on tullut näyttöön.

Harjoittelun kuormittavuus

Harjoittelun kuormittavuus osoittaa harjoittelusi määrän viimeisimpien seitsemän päivän aikana. Se on viimeisimpien seitsemän päivän EPOC (harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus) -mittausten kokonaismäärä. Mittari osoittaa, onko nykyinen kuormittavuus pieni, suuri vai optimaalisella alueella. Sen avulla näet, säilyykö vai paraneeko kuntosi. Optimaalinen alue määräytyy henkilökohtaisen kuntotasosi ja harjoitteluhistoriasi perusteella. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 10*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 11*).

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

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

- 1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.
Näet kilpailuajan ennusteen 5 ja 10 kilometrille, puolimaratonille ja maratonille.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Liikuntasuorituksen edetessä harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa, jolloin näet, miten liikuntasuoritus on parantanut kuntoaasi. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja sykkeesi sekä liikunnan keston ja tehon mukaan.

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

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

On tärkeää tietää, että harjoitusvaikutuslukemat (0,0–5,0) saattavat vaikuttaa epänormaalin korkeilta ensimmäisten suoritusajan aikana. Laite tunnistaa aerobisen ja anaerobisen kuntosi vasta useiden harjoitusten jälkeen.

Voit lisätä harjoitusvaikutuksen tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana.

Värialue	Harjoitusvaikutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
	0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
	1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
	2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
	3,0–3,9	Aerobinen kunto paranee.	Anaerobinen kunto paranee.
	4,0–4,9	Aerobinen kunto paranee merkittävästi.	Anaerobinen kunto paranee merkittävästi.
	5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikka on Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämä ja tukema. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeattechnologies.com.

Sykevaihdelu ja stressitaso

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

Sykevaihdelun ja stressitason tarkasteleminen

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihtelua, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 25*). Jos Fenix Chronos laitteen mukana toimitettiin sykevyö, laitteet on jo pariliitetty.

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

- 1 Tarvittaessa voit lisätä stressisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **START > Lisää > SV-stressi**.
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluettelosi valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Valitse kellotaulussa **START > SV-stressi > START**.
- 4 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

Suoritustaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritusaste toiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriutut keskimääräiseen kuntotasosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenotto- ja sykkyvyyden arviostasi.

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

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenotto- ja sykkyvyyden arvion ja oppii juoksu- tai ajokykysi (*Tietoja maksimaalisen hapenotto- ja sykkyvyyden arvioista, sivu 8*).

Suoritusason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesyke mittari tai yhteensopiva sykevyö.

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

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksun yhteydessä se on arvioitu ponnistuksen tai tahdin taso. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisien juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnuksesta helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiiliin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 11).

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 25). Lisäksi tarvitset arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä aiemmalta juoksukerralta (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 8).

Laite arvioi anaerobisen kynnyksesi alkumäärittysten aikana asetettujen profiilitietojen ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella. Laite tunnistaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti, kun juokset tasaisesti suurella teholla käyttäen sykemittauksia.

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu anaer. kynnyksen testi**.
- 5 Käynnistä ajanotto ja seuraa näytön ohjeita.
Kun aloitat juoksun, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset syketiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 6 Pysäytä ajanotto ohjatun testin jälkeen ja tallenna suoritus.
Jos tämä on ensimmäinen anaerobisen kynnyksen arviosi, laite kehottaa päivittämään sykealueesi anaerobisen kynnyksen sykkeesi perusteella. Laite pyytää hyväksymään tai hylkäämään arvion aina laskiessaan anaerobisen kynnyksen arviota.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit laskea FTP (functional threshold power) -arvion, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 25) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten*, sivu 8).

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

- 1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.
FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset*, sivu 31).

HUOMAUTUS: kun saat suorituskykyilmoituksen uudesta FTP-arvosta, voit tallentaa uuden FTP:n valitsemalla Hyväksy tai säilyttää nykyisen valitsemalla Hylkää (*Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä*, sivu 7).

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*ANT+ anturien pariliitos*, sivu 25) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten*, sivu 8).

HUOMAUTUS: FTP-testi on haastava harjoitus, joka kestää noin 30 minuuttia. Valitse käytännöllinen ja enimmäkseen tasainen reitti, jolla voit lisätä ajotehoa tasaisesti kuin Time trial -testissä.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse pyöräilysuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu FTP-testi**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset voimatiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

- 6 Jäähdyttele ohjatun testin jälkeen, pysäytä ajanotto ja tallenna suoritus.
Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - tallenna uusi FTP valitsemalla **Hyväksy**
 - säilytä nykyinen FTP valitsemalla **Hylkää**.

Harjoittelu

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino-, sykealue- ja voima-alueasetuksia. Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

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

Kuntoilutavoitteet

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

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelemisen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta*, sivu 11-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 minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana (*Fysiologisten mittausten automaattinen tunnistus, sivu 7*).
- 4 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella > Anna manuaalisesti** ja määritä anaerobisen kynnyksen sykkeesi.
Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä (*Anaerobinen kynnyks, sivu 10*). Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana (*Fysiologisten mittausten automaattinen tunnistus, sivu 7*).
- 5 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.
Voit käyttää käyttäjäprofiilisi tietoihin perustuvaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 6 Valitse **Alueet > Perusta:**
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%mhk sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lisää lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisyykealueita toistamalla vaiheita 3–8.

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 10*).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tiilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tiililläsi.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasoaerobinen 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.

Voima-alueiden määrittäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Voima-alueet > Perusta:**
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Watit** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata functional threshold power -arvon prosenttialueita.
- 4 Valitse **FTP** ja määritä FTP-arvo.
- 5 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 6 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä voiman vähimmäisarvo.

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivän askeleet näkyvät askelwidgeitissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 24](#)).

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

Unen seuranta

Laite seuraa liikkeitäsi nukkuessasi. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon ([Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobilen kanssa manuaalisesti, sivu 18](#)).

Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon, hälytysäännet ja värinähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisaika-asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalin nukahtamisaikasi ajaksi ([Järjestelmäasetukset, sivu 24](#)).

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

Tehominuutit

Esimerkiksi Yhdysvaltain Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ja maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuutitavoitteeseesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

fēnix Chronos laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Garmin Move IQ™ tapahtumat

Move IQ ominaisuus tunnistaa automaattisesti vähintään 10 minuuttia kestävien suoritusten kaavoja, kuten kävelyn, juoksun, pyöräilyn, uinnin ja crosstrainer-harjoituksen. Voit tarkastella

tapahtuman tyyppiä ja kestoa Garmin Connect aikajanallasi, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi, pikakuivassasi eivätkä uutissyötteessäsi. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 24](#)).

Tavoitehälytykset: voit ottaa hälytysäännet käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Kun poistat aktiivisuuden seurannan käytöstä, askelia, kiipeämiäsi kerroksia, tehominuutteja, unitilastoja ja Move IQ tapahtumia ei tallenneta.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Aktiivisuuden seuranta > Tila > Pois**.

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 Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 17](#)).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 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 tililtäsi.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Omat harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.
- 6 Valitse **Tee harjoitus**.
- 7 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

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

Tietoja harjoituskalenterista

Laitteen harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect sivustossa määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki laitteeseen lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät harjoituskalenterissa päivämäärän mukaan.

Kun valitset päivän harjoituskalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy laitteessa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitettuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 17](#)).

Voit etsiä harjoitusohjelmia Garmin Connect palvelusta, ajoittaa harjoituksia ja reittejä ja ladata ohjelmia laitteeseen.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.
- 5 Valitse  ja seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun luot uuden intervalliharjoituksen. Voit käyttää avoimia intervaleja rataharjoituksissa ja juostessasi tietyn pituisia matkoja.

Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Muokk. > Intervalli > Tyyppi**.
- 5 Valitse **Etäisyys, Aika tai Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla Avoin.
- 6 Valitse **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse .
- 7 Valitse **BACK**.
- 8 Valitse **Lepo > Tyyppi**.
- 9 Valitse **Etäisyys, Aika tai Avoin**.
- 10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse .
- 11 Valitse **BACK**.
- 12 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toista**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Tee harjoitus**.
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla **LAP**.
- 7 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervallin kesken milloin tahansa valitsemalla **LAP**.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa valitsemalla **STOP**.

- Jos lisäsit jäähdyttelyn intervalliharjoitukseen, lopeta intervalliharjoitus valitsemalla **LAP**.

Osuudet

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

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

Strava™ osuudet

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

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

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

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

Osuuden ajaminen kilpaa

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

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

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

Käyttäminen:Virtual Partner®

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.

7 Aloita suoritus (**Suorituksen aloittaminen**, sivu 2).

8 Näet, kuka johtaa, kun valitset **UP** tai **DOWN** ja vierität Virtual Partner näyttöön.

Harjoitustavoitteen asettaminen

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

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
- Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikatavoite.
- Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitteenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuajaksi. Arvioitu loppuajaksi perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

6 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

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

2 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
- Valitsemalla **Ladatut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.

6 Valitse suoritus.

Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuajaksi.

7 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **START > Tallenna**.

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksun tai pyöräilyn.

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan voiman (edellyttää voimamittaria).

Omien ennätysten tarkasteleminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Historia > Ennätykset**.

3 Valitse laji.

4 Valitse tietue.

5 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Historia > Ennätykset**.

3 Valitse laji.

4 Valitse palautettava ennätys.

5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Historia > Ennätykset**.

3 Valitse laji.

4 Valitse poistettava ennätys.

5 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Historia > Ennätykset**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

3 Valitse laji.

4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

Kello

Hälytyksen määrittäminen

Voit määrittää enintään kymmenen erillistä hälytystä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

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

2 Valitse **Kello > Herätyskello > Lisää hälytys**.

3 Valitse **Aika** ja määritä hälytysaika.

4 Valitse **Toista** ja määritä, milloin hälytys toistuu (valinnainen).

5 Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa (valinnainen).

6 Voit sytyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo > Käytössä**.

Kronografin käyttäminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Kello > Kronografi**.

3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Pysäytä ajanotto valitsemalla **STOP**.
- Nollaa ajanotto valitsemalla **DOWN**.

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

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

2 Valitse **Kello > Ajanotto**.

3 Anna aika.

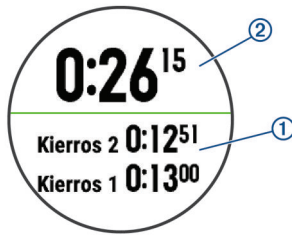
4 Tarvittaessa voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.

5 Valitse tarvittaessa **Äänet** ja ilmoitustapa.

6 Valitse **Käynnistä ajanotto**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kello > Sekuntikello**.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
- 4 Valitsemalla **LAP** voit käynnistää kierroksen ajanoton^① uudelleen.



Kokonaisajanotto^② jatkuu.

- 5 Lopeta kumpikin ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Valitse jokin vaihtoehto.

Auringonnousu- ja -laskuhälytysten asettaminen

Voit määrittää auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kello > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**.
 - Valitse **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**.
- 4 Valitse **Aika** ja määritä aika.

Ajan GPS-synkronointi

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

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kello > GPS-synkronointi**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen*, sivu 27).

Navigointi

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

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

Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

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

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

Kaikkien tallennettujen sijaintien poistaminen

Voit poistaa kaikki tallennetut sijainnit kerralla.

Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Tallennetut sijainnit > Poista kaikki**.

Reittipisteen projisointi

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

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

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpään tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi**.
- 2 Valitse luokka.
- 3 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehotteisiin.
- 4 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 5 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Reitit > Luo uusi**.
- 2 Kirjoita reitin nimi ja valitse **✓**.
- 3 Valitse **Lisää sijainti**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.
- 5 Toista tarvittaessa vaiheet 3 ja 4.
- 6 Valitse **Valmis > Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 7 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

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

VIHJE: voit mukauttaa painikkeiden pitotoimintoa, jotta voit käyttää MOB-toimintoa (*Pikanäppäinten mukauttaminen*, sivu 24).

Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Viime MOB**.
Navigointitiedot näkyvät.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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

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

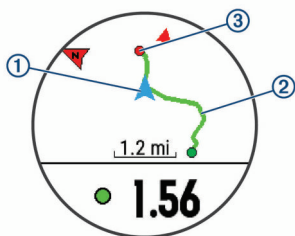
Navigointi aloituspisteeseen

Voit navigoida takaisin jäljen tai suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Valitse suorituksen aikana **STOP > Palaa alkuun**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Linnuntietä**.



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

Navigoinnin lopettaminen

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

Kartta

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

- Karttanavigointi (*Kartan panorointi ja zoomaus*, sivu 16)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset*, sivu 23)

Kartan panorointi ja zoomaus

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

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 22). Voit avata kompassin asetukset nopeasti valitsemalla kompassiwidgetissä **START**.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Laite kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti, myös vähäisen virran tilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset*, sivu 23). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti valitsemalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittariwidgetissä **START**.

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskinopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen ANT+ tunnistimen tiedot.

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

- 1 Paina **MENU** painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
 - Voit valita intervallin ja sen lisätiedot valitsemalla **Intervallit**.
 - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Training Effect** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta*, sivu 9).
 - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Aika alueella** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella*, sivu 16).
 - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

Monilajihistoria

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

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Ennen kuin voit tarkastella sykealuetietoja, sinun on käytettävä suorituksen aikana sykemittausta ja tallennettava suoritus.

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse toiminto.
- 4 Valitse **Aika alueella**.

Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

Matkamittarin käyttäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä > Matkamittari**.

- 3 Voit näyttää matkamittarin kokonaistiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Asetukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.
- 4 Vahvista valintasi.

Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä fēnix Chronos laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan älypuhelimeen langattomalla Bluetooth tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect Mobile sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit fēnix Chronos laitteessa.

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

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

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

Connect IQ: voit täydentää laitteen ominaisuuksia uusilla kellotauluilla, widgeeteillä, sovelluksilla ja tietokentillä.

Puhelimen etsiminen: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty fēnix Chronos laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi kello: paikantaa kadonneen fēnix Chronos laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä fēnix Chronos laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen*, sivu 1).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitse ääniasetus.
- 6 Valitse **Kellotila**.
- 7 Valitse ilmoitusasetus.
- 8 Valitse ääniasetus.
- 9 Valitse **Aikakatkaistu**.
- 10 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget valitsemalla kellotaulussa **UP**.
- 2 Valitse **START** ja valitse ilmoitus.
- 3 Katso lisää vaihtoehtoja valitsemalla **DOWN**.
- 4 Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla **BACK**.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita fēnix Chronos laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät Apple® laitetta, voit valita laitteessa näkyvät kohteet älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista.
- Jos käytät Android™ laitetta, valitse laitteessa näkyvät kohteet Garmin Connect Mobile sovelluksen sovellusasetuksista.

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **🔌**, jos haluat poistaa Bluetooth älypuhelin yhteyden käytöstä fēnix Chronos laitteesta.
Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteessa mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää fēnix Chronos laitteen hälyttämään langattomalla Bluetooth tekniikalla, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden.

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

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

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

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

fēnix Chronos laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy fēnix Chronos laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.

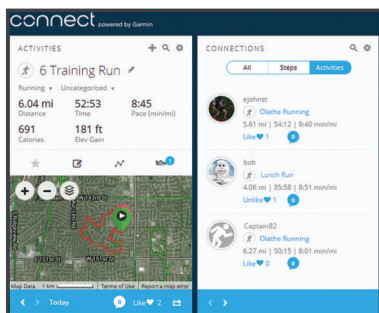
- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **BACK**.

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyörälenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja golfharjoituksista. Garmin Connect on myös tilastojen seurantatyökalu verkossa. Siinä voit analysoida ja jakaa golfelejäsi Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

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

Tietojen analysoiminen: voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, poljinnopeuden/juoksurytmin, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja golfeleistasi, kuten tulokortit, tilastot ja kenttätiedot. Lisäksi voit tarkastella mukautettavia raportteja.



Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua ystäväliikemiseen kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

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

Connect IQ kaupan avaaminen: voit ladata sovelluksia, kellotauluja, tietokenttiä ja widgeteitä.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect Mobile sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen](#), sivu 1).

- 1 Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovelluksella ([Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobilen kanssa manuaalisesti](#), sivu 18).

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

- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Irrota laite tietokoneesta.
Laite kehottaa päivittämään ohjelmiston.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Jos et ole pariliittänyt fēnix Chronos laitetta älypuhelimeen, voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi tietokoneessa.

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobilen kanssa manuaalisesti

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

GroupTrack istunnon aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinulla on oltava Garmin Connect tili, yhteensopiva älypuhelin ja Garmin Connect Mobile sovellus.

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

- 1 Siirry ulos ja käynnistä fēnix Chronos laite.
- 2 Pariliitä älypuhelimesi fēnix Chronos laitteen kanssa ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen](#), sivu 1).
- 3 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla fēnix Chronos laitteen **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > GroupTrack > Näytä kartassa**.
- 4 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Jos sinulla on useampia yhteensopivia laitteita, valitse laite GroupTrack istuntoa varten.
- 6 Valitse **Näkyvissä: > Kaikki yhteydet**.
- 7 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 8 Aloita suoritus fēnix Chronos laitteessa.
- 9 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä kartalle.
VIHJE: painamalla MENU-painiketta pitkään kartassa ja valitsemalla **Läheiset yhteydet** voit tarkastella muiden GroupTrack istunnossa olevien yhteyshenkilöiden etäisyyttä, suuntaa ja tahtia tai nopeutta.

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

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

- Aja ulkona käyttämällä GPS-toimintoa.
- Pariliitä fēnix Chronos laitteesi älypuhelimien kanssa Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **Yhteydet**, kun haluat päivittää GroupTrack istunnon osallistujaluettelon.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect Mobile sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle ([Kartan lisääminen suoritukseen](#), sivu 20).

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Garmin Connect Mobile sovelluksella. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeteillä ja sovelluksilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturien, suoritusten ja aiempien suoritusten tiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Widgetit: näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

Sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyypejä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata Connect IQ ominaisuuksia Garmin Connect Mobile sovelluksesta, sinun on pariliitettävä fēnix Chronos laite älypuhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetuksista **Connect IQ -kauppa**.
- 2 Valitse laite tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garminconnect.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse laitteen widgetissä **Connect IQ -kauppa**.
- 4 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen mukauttaminen

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgeteitä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan älypuheliin.

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne selattaviin widgeteihin manuaalisesti.

Ilmoitukset: hälyttää älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Oma päivä: näyttää kuluvan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi viimeisin tallennettu suoritus, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, askeleet ja kulutetut kalorit.

Askeleet: seuraa päivittäistä askelmäärää, askeltavoitetta ja kuljettua matkaa.

Tehominuutit: seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion.

Suorituskyky: näyttää nykyisen harjoittelun tilan, harjoittelun kuormittavuuden, maksimaalisen hapenottokyvyn arviot, palautumisajan, FTP-arvion, anaerobisen kynnyksen ja kilpailuajan ennusteet.

Viimeisin laji: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista ja viikon kokonaismatkasta.

ABC: näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.

Anturitiedot: näyttää tietoja sisäisestä anturista tai yhdistetystä ANT+ anturista.

Kompassi: näyttää sähköisen kompassin.

Säätimet: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä Bluetooth yhteyden ja sen ominaisuudet, kuten Älä häiritse, Etsi puhelin ja Manuaalinen synkronointi.

VIRB säätimet: sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty fēnix Chronos laitteeseen.

Viimeisin suoritus: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta, kuten juoksulenkestä, ajosta tai uintimatkast.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Golf: näyttää viimeisimmän golfpelin tiedot.

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

Koiran seuranta: näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen fēnix Chronos laitteeseen.

Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa widgetien järjestystä widgetsilmukassa, poistaa widgetejä ja lisätä uusia widgetejä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Widgetit**.
- 3 Valitse widget.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa widgetin widgetsilmukasta.
- 5 Valitse **Lisää widgetejä**.
- 6 Valitse widget.

Widget lisätään widgetsilmukkaan.

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta. Osoitteesta www.garmin.com/VIRB voit ostaa VIRB actionkameran.

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*. Lisäksi sinun on määritettävä VIRB widget näkymään widgetsilmukassa (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 19*).

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Avaa VIRB widget valitsemalla fēnix Chronos laitteen kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan.
- 4 Valitse **START**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**. Videolaskuri tulee näkyviin fēnix Chronos näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana valitsemalla **DOWN**.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen valitsemalla **STOP**.
 - Ota valokuva valitsemalla **Ota valokuva**.
 - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*. Lisäksi sinun on määritettävä VIRB widget näkymään widgetsilmukassa (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 19*).

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Avaa VIRB widget valitsemalla fēnix Chronos laitteen kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan. Kun kamera yhdistetään, VIRB tietonäyttö lisätään suoritussovelluksiin automaattisesti.
- 4 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 5 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB-etäkäyttö**.

7 Valitse vaihtoehto:

- Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > Ajanoton aloitus/lopetus**.
HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
- Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Manuaalinen**.
- Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin fēnix Chronos näyttöön.
- Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana valitsemalla **DOWN**.
- Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti valitsemalla **STOP**.
- Ota valokuva valitsemalla **Ota valokuva**.

Suoritukset ja sovellusasetukset

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

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

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*[Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 20*).

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Lukitse painikkeet: estää painikkeiden painamisen vahingossa lukitsemalla painikkeet monilajisuoritusten ajaksi.

Toista: ottaa käyttöön toistot monilajisuorituksissa. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Metronomi: toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (*[Metronomin käyttäminen](#), sivu 2*).

Auto Lap: määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset (*[Auto Lap](#), sivu 21*).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle (*[Ottaminen käyttöön: Auto Pause](#)®, sivu 21*).

Automaattinen nousu: määrittää laitteen havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla.

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

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella (*[3D-nopeus ja -matka](#), sivu 22*).

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

Kierros-painike: voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana.

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritusnäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*[Automaattisen vierityksen käyttäminen](#), sivu 22*).

Osuuden hälytykset: ottaa käyttöön kehoitteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan. GPS + GLONASS-järjestelmä parantaa suorituskäytön haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa paikannusta. Sekä GPS + GLONASS- että GPS-vaihtoehdon käyttäminen voi lyhentää

akunkestoa enemmän kuin pelkän GPS-vaihtoehdon käyttäminen. UltraTrac vaihtoehdon käyttäminen tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*[UltraTrac](#), sivu 22*).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntia varten.

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuunnin vetojen tunnistustoiminnon.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*[Virransäästön aikakatkaisun asetukset](#), sivu 22*).

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

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

Nimeä uud.: määrittää suorituksen nimen.

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Tietonäkymät**.

6 Valitse mukautettava tietonäyttö.

7 Valitse vaihtoehto:

- Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
- Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse kenttä.
- Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
- Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.

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

Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Hälytykset

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

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit 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
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppi.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista , sivu 11 ja Sykealue-laskenta , sivu 11.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Voima	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan voimatason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytaut säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Hälytykset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

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

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.

- 5 Valitse **Auto Lap**.

- 6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Auto Lap** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Auto Lap toiminnon.
- Valitsemalla **Automaattinen matka** voit muuttaa kierrosten välistä matkaa.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiänet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 24).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietosivuja näyttämään lisätietoja kierroksista ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 20).

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.
- 6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.
- 7 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Ottaminen käyttöön: Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Pause**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
 - Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila > Käytössä**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

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.

Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Ottamalla käyttöön Kierros-painike-asetuksen voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana LAP-painikkeella. Poistamalla Kierros-painike-asetuksen käytöstä voit estää kierrosten tallentamisen suorituksen aikaisten tahattomien painallusten vuoksi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Kierros-painike**.
Lap-painikkeen tilaksi vaihtuu nykyisen asetuksen mukaan Käytössä tai Pois.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

Automaattisella vierityksellä voit katsoa kaikki suoritustietonäytöt, kun ajanotto on käynnissä.

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

UltraTrac

UltraTrac toiminto on GPS-asetus, joka tallentaa jälkipisteet ja anturitiedot tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. UltraTrac ominaisuutta tulee käyttää suorituksissa, jotka edellyttävät pitkäkestoista akkua ja joissa usein toistuvat anturitietojen päivitykset eivät ole tärkeitä.

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetukset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset. Voit muuttaa suorituksen aikakatkaisua valitsemalla **Virransäästön aikakatkaisu**.

Normaali: määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin.

Pidennetty: määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

Suorituksen tai sovelluksen poistaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit poistaa suorituksen suosikkiluettelostasi valitsemalla **Poista suosikeista**.
 - Voit poistaa suorituksen sovellusluettelosta valitsemalla **Poista**.

Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa

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

Kellotauluasetukset

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

Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 18).

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

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Voit selata muita esiladattuja kellotauluja valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitsemalla **START > Käytä** voit aktivoida esiladatun kellotaulun tai asennetun Connect IQ kellotaulun.
- 6 Jos käytät esiladattua kellotaulua, valitse **START > Mukauta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
 - Voit tallentaa muutokset valitsemalla **Valmis**.

Antureiden asetukset

Kompassin asetukset

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

Kalibro: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti](#), sivu 23).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen*, sivu 23).

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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

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

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

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

Korkeusmittariasetukset

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

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

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin tunnistimen manuaalisesti.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laitte on kalibroitu jo tehtäällä, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmitt.**
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi > Käytössä**.
 - Voit antaa nykyisen korkeuden valitsemalla **Kalibroi**.

Ilmanpainemittarin asetukset

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

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin widgetissä.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Kellotila: määrittää kellotilassa käytettävän anturin. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Korkeusmitt.-vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Ilmanpainemittari-vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäyttöissä.

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

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

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

GroupTrack asetukset

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

Näytä kartassa: voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

Suoritustyytit: voit valita, mitkä suoritustyytit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpään.

Kartan ominaisuuksien mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitsemalla **Opas** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoidessasi.
 - Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

Kulkusuunta-asetukset

Voit määrittää navigoitaessa näkyvän osoittimen toiminnan.

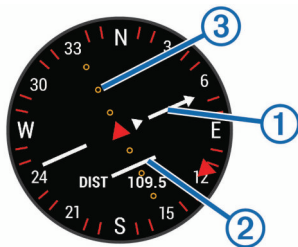
Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Navigointi > Tyyppi**.

Suuntima: osoittaa määränpään suunnan.

Reitti: näyttää sijaintisi suhteessa määränpään johtavaan suuntaviivaan (*Suuntaosoitin*, sivu 23).

Suuntaosoitin

Suuntaosoittimesta on eniten hyötyä, kun navigoit kohteeseen suoraan linjaa pitkin, esimerkiksi vesireitillä. Sen avulla voit navigoida takaisin oikealle kurssille ja välttää esteet ja vaarat.



Suuntaosoitin ① näyttää sijaintisi suhteessa reittiviivaan, joka johtaa määränpäähen. Kurssilta poikkeamisosoitin (CDI) ② näyttää, miten paljon olet ajautunut reitiltä (oikealle tai vasemmalle). Pisteet ③ ilmaisevat, miten kaukana suunnasta olet.

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

Voit määrittää kulkusuunnan ilmaisimen, joka näkyy tietonäytöissä navigoinnin aikana. Ilmaisim osoittaa tavoitekulkusuuntaan.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisim**.

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpäähen.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
- Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähän määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.

4 Ota hälytys käyttöön valitsemalla **Tila**.

5 Määritä etäisyyden tai ajan arvo ja valitse ✓.

Järjestelmäasetukset

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

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset](#), sivu 24).

Taustavalo: muuttaa taustavaloasetuksia ([Taustavaloasetusten muuttaminen](#), sivu 24).

Äänet: määrittää laitteen äänet, kuten näppäinäänet, hälytykset ja värinän.

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti normaalin nukkuma-aikasi ajaksi valitsemalla Nukkumisaika. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tililläsi.

Säädinvalikko: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 24).

Pikanäppäimet: voit lisätä laitteen painikkeisiin pikavalintoja ([Pikanäppäinten mukauttaminen](#), sivu 24).

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

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön ([Mittayksiköiden muuttaminen](#), sivu 25).

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon.

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja.

Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

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

Palauta oletukset: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 27).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä.

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aika: voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

Hälytykset: voit määrittää auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua.

GPS-synkronointi: voit GPS-synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

Taustavaloasetusten muuttaminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.

3 Valitse **Suorituksen aikana** tai **Kellotila**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Painikkeet** voit sytyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten yhteydessä.
- Valitsemalla **Hälytykset** voit sytyttää taustavalon automaattisesti hälytysten yhteydessä.
- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivartasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaus** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.
- Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää taustavalon kirkkauden.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon tarkasteleminen](#), sivu 1).

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Säädinvalikko**.

3 Valitse mukautettava pikavalinta.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
- Valitse **Poista**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.

5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää uusi**.

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Pikanäppäimet**.

3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.

4 Valitse toiminto.

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan, tahdin ja nopeuden, korkeuden, painon, pituuden ja lämpötilan mittayksiköitä.

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

Laitteen tietojen näyttäminen

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

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

Säädös- ja yhdenmukaisuustiedot

- 1 Valitse asetuksista **Tietoja**.
- 2 Valitse **DOWN**, kunnes näet säädöstiedot.

ANT+ anturit

Laite sopii yhteen näiden langattomien ANT+ lisävarusteiden kanssa.

- Sykemittari, kuten HRM-Run (*Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 5*)
- Pyörän nopeus- ja poljinanturi (*Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen, sivu 25*)
- Jalka-anturi (*Jalka-anturi, sivu 25*)
- Voima-anturi, kuten Vector™
- tempe™ langaton lämpötila-anturi (*tempe, sivu 26*)

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

ANT+ anturien pariliitos

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 5*).
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 > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Kun tunnistin on liitetty laitteeseesi, tunnistimen tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturin tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 25*).

- Päivitä kuntoilukäyttäjän profiilitietosi (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 10*).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 32*).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 2*).

Harjoittelu voimamittarien avulla

- Osoitteessa www.garmin.com/intosports on luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (kuten Vector).
- Lisätietoja on voimamittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta voima-alueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Voima-alueiden määrittäminen, sivu 11*).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn voima-alueen (*Hälytyksen määrittäminen, sivu 21*).
- Mukauta voiman tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 20*).

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 25*). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 20*). fēnix Chronos laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä fēnix Chronos laitetta Varia Vision™ laitteen, älykkäiden Varia™ pyöränvalojen ja taaksepäin suunnatun tutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: fēnix Chronos ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella, sivu 18*).

Jalka-anturi

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

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

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 25*).

Jalka-anturi kalibroituu itsestään, mutta voit parantaa nopeus- ja matkatietoja juoksemalla muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-toimintaa.

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksusuoritus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.

Jalka-anturin kalibrointi-arvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksutyyli muutu.

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ anturien pariliitos, sivu 25*).

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Kalibrointi tekijä > Aseta arvo**.
- 5 Säädä kalibroitteijää:
 - Lisää kalibroitteijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibroitteijää, jos matka on liian pitkä.

Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 25).

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Nopeus** tai **Etäisyys**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sisätilat**, kun harjoittelet ilman GPS-ominaisuutta, tavallisesti sisätiloissa.
 - Valitse **Aina**, jos haluat käyttää jalka-anturin tietoja aina GPS-asetuksesta riippumatta.

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.

Laitteen tiedot

fēnix Chronos - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 7 päivää
Vesitiiviys	10 ATM ¹
Käyttölämpötila	–20–50 °C (–4–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus	2,4 GHz
Radioprotokollat	Langaton ANT+ tekniikka Bluetooth Smart laite

Akun tiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia laitteessa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt ANT+ anturit.

Akunkesto	Tila
Enintään 13 h	Normaali GPS-tila ja rannesykemittaus
Enintään 22 h	UltraTrac GPS tila, jossa kahden minuutin kyselyväli
Enintään 7 päivää	Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta, älypuhelimien ilmoitukset sekä rannesykemittaus

Tietojen hallinta

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

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

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 Windows tietokoneeseen kannettavana laitteena, laitteen turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehtoista:
 - Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
 - Valitse Apple tietokoneessa laite ja valitse **Arkisto > Anna levy**.
- 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.
HUOMAUTUS: jos käytät Apple tietokonetta, poista tiedostot kokonaan tyhjentämällä roskakori.

Laitteen huolto

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

Huuhtelee 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.

Pidä nahkahihna kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uimessa tai suihkussa. Altistuminen vedelle voi vioittaa nahkahihnaa.

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

HUOMAUTUS

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

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

Hihnan vaihtaminen

- 1 Purista jousitangon tappeja ja irrota hihna kellosta.



- 2 Kohdista uusi hihna laitteeseen.
- 3 Purista tappeja ja paina hihna paikalleen.
HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Jousitangon pitäisi kohdistua laitteen reikiin.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Metallisen kellonhihnan säätö

Jos kellossa on metallinen hihna, vie kello kultasepälle tai muulle ammattilaiselle hihna säätämistä varten.

Vianmääritys

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse **START**.
- 3 Vieritä luettelon toiseksiviimeiseen kohtaan ja valitse **START**.
- 4 Valitse **START**.
- 5 Valitse kieli.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Fenix Chronos laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth Smart tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

- Ota langaton Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect Mobile sovellus, valitsemalla tai ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Ota laitteessa käyttöön Bluetooth tekniikka ja siirrä laite pariliitostilaan painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla .

Laitteen nollaaminen

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

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja toimintohistorian.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Palauta oletukset > Kyllä**.

Satelliittisignaalien etsiminen

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

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

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.

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

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

Lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

Akun käyttöä maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 24).
- Vähennä taustavalon kirkkautta.
- Käytä harjoituksessa UltraTrac GPS tilaa (*UltraTrac*, sivu 22).
- Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä verkkotoimintoja (*Yhteysominaisuudet*, sivu 17).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä jatka myöhemmin -vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 2).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä*, sivu 12).
- Käytä Connect IQ kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein. Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 22).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 17).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille*, sivu 5).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 5).

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

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

Jos askelmäärän sijasta näkyy viivoja, anna laitteen hakea satelliittisignaaleja ja asettaa aika automaattisesti.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnnyt lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

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

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa*, sivu 18).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect Mobile sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobilen kanssa manuaalisesti*, sivu 18).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect Mobile sovelluksen tai Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä laite tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

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

Liite

Tietokentät

% FTP: nykyinen voimantuotto prosentteina kynnystehosta.

%SYV: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

Aerobinen TE: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

Aika alueella: kullakin syke- tai voima-alueella kulunut aika.

Aika istuen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

Aika istuen kierroksella: nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

Aika liikkeellä: nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

Aika pysähdyksissä: nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

Aika seisoen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Aika seisoen kierroksella: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Aika seur.: arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Ajanotto: laskurijastimen nykyinen aika.

Akun varaus: akun jäljellä oleva virta.

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

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen TE: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Askeleen keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

Askeleen pituus kierroksella: askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

Askeltiheys: pyöräily Poljinkammen kierrosmäärä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Askeltiheys: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonn.: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

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

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

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

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

Etu: pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.

GPS: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

GPS-suunta: gPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

Ilmanpaine: kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

Ilmanpaine: nykyinen kalibroitu ilmanpaine.

Intensity Factor: nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

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

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

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

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

Intervallin maksimi-% SYV: nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin SWOLF: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Int vedot/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kaltevuus: kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.

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

Keskilasku: keskimääräinen laskuetäisyys edellisestä nollauksesta.

Keskimäär. kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

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

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 3](#)). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen tahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskimääräinen vetomatka: uinti Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keskimääräinen vetomatka: melontalajit Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keskimääräinen voima: nykyisen suorituksen voimantuoton keskiarvo.

Keski-MKK: nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus liikkeellä.

Keskinousu: keskimääräinen nousuetäisyys edellisestä nollauksesta.

Keski-POK: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Keskipoijinnopeus: pyöräily Nykyisen suorituksen keskimääräinen poijinnopeus.

Keskipoijinnopeus: juoksu Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskiuintitahti 500 metrillä.

Keskitasapaino: nykyisen suorituksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

Keskivedot/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Keskivetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskivetotahti: melontalajit Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Kierr. ps. liike: nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Kierr. tasap.: nykyisen kierroksen oikean/vasemman voiman tasapainon keskiarvo.

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

Kierroksen lasku: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

Kierroksen maksimivoima: nykyisen kierroksen voimantuoton huippu.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen MKK: nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Kierroksen MKK-tasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen nousu: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Kierroksen NP: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Kierroksen oikean VVH: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen oikea VV: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen POK: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen poljinnopeus: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

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

Kierroksen SWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen vasemman VVH: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vasen VV: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vedot: uinti Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vedot: melontalajit Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetomatka: uinti Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vetomatka: melontalajit Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vetonopeus: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetonopeus: melontalajit Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen voima: nykyisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskiuintitahti 500 metrillä.

Kokonaishemoglobiini: lihasten arvioitu happimäärä nykyisen suorituksen aikana.

Kokonaisheskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

Kokonaishousu: kokonaishousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kompassisuunta: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

Kulunut aika: 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. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Laskusuhde: kuljetun vaakasuuhtaisen matkan suhde pystyettäisyyden muutokseen.

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

Lasku yhteensä: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Lihasten happisaturaatio-%: lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.

MAAKOSKETUKSEN KESTO: millisekunneina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Määränpään reittipiste: viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Määränpään sijainti: määränpään sijainti.

Maksimikorkeus: suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

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

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

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

Maksimivoima: nykyisen suorituksen voimantuoton huippu.

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

Matka seuraavalle: jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Merenkulkunopeus: nykyinen nopeus solmuina.

Merimatka: kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

MKA-tasapaino: maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

Monilajin aika: monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

NP: nykyisen suorituksen Normalized Power™.

Oikea keski-VV: oikean jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikean VVH: oikean jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea PPP: oikean jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Oikea VV: oikean jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

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

Pituus-/leveysaste: nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

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

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

Pyst.s.liike. ka.: nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Pystymatka määränpäähän: nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Pystynopeus kohteeseen: nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystys. liikehd. keskisuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskisuhde nykyisen harjoituksen aikana.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuuntainen liikehdintä: juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.

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

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

Seuraava reittipiste: reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Sijainti: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytasi.

Suuntima: suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava kytkettynä yhteensopivaan sykemittariin.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen uintitahti 500 metrillä.

Taka: pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman voiman tasapaino.

Tasapaino, 10 s keskimäärin: oikean/vasemman voiman tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino, 30 s keskimäärin: oikean/vasemman voiman tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino, 3 s keskimäärin: oikean/vasemman voiman tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

Toisto päällä: viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

TSS: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

Työ: tehdyn työn teho (voimantuotto) yhteensä kilojouleina.

V. alt.v. v.tyyppi: viimeksi suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

V. alt.välin vet.: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vähimmäiskorkeus: matalin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

Välityssuhde: vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.

Varusteen yhdistelmä: Pyörän vaihderyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

Vasemman VVH: vasemman jalan keskiarvoinen huippuvoimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen keski-VV: vasemman jalan keskiarvoinen voimavaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen PPP: vasemman jalan nykyinen huippuvoimavaiheen kulma. Huippuvoimavaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Vasen VV: vasemman jalan nykyinen voimavaiheen kulma. Voimavaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista voimaa.

Vedot: uinti Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot: melontalajit Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: uinti Vetokohtainen matka.

Vetomatka: melontalajit Vetokohtainen matka.

Vetotahti: uinti Vetojen määrä minuutissa.

Vetotahti: melontalajit Vetojen määrä minuutissa.

Viim. kierr. pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen lasku: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen nousu: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Viime kierroksen NP: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen SWOLF: viimeksi suoritettujen kierrosten Swolf-pistemäärä.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen tahti / 500 m: viime kierroksen keskiuintitahti 500 metrillä.

Viime kierroksen vedot: uinti Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vedot: melontalajit Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vetomatka: uinti Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetomatka: melontalajit Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Viime kierroksen vetotahti: melontalajit Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Viime kierroksen voima: viimeisen kokonaisen kierroksen voimantuoton keskiarvo.

VMG: nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Voima: nykyinen voimantuotto watteina.

Voima, 10 s keskimäärin: voimantuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima, 30 s keskimäärin: voimantuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima, 3 s keskimäärin: voimantuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Voima/paino: nykyinen voima watteina/kilogramma.

Voima-alue: nykyinen voimantuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

Ylin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

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.

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Kohtuullinen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtuullinen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Renkaan koko ja ympärysmitta

Renkaan koko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit käyttää myös Internetissä olevia laskimia.

Renkaan koko	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Renkaan koko	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

BSD 3-Clause -lisenssi

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Kaikki oikeudet pidätetään.

Ohjelmakoodin käyttäminen ja jakeleminen lähde- ja binäärimuodossa muuttamattomana tai muutettuna on sallittua sillä edellytyksellä, että seuraavat ehdot täyttyvät:

- Lähdekoodin edelleenjakelun yhteydessä siinä on säilytettävä edellä oleva tekijänoikeusilmoitus, nämä ehdot ja seuraava vastuuvapautuslauseke.
- Binäärikoodin edelleenjakelun yhteydessä edellä oleva tekijänoikeusilmoitus, nämä ehdot ja seuraava vastuuvapautuslauseke pitää liittää jakelun mukana toimitettavaan dokumentointiin ja/tai muuhun materiaaliin.
- Tekijän nimeä ja muiden yhteistyökumppaneiden nimiä ei saa käyttää tämän ohjelmiston pohjalta johdettujen tuotteiden myynninedistämiseksi tai markkinoinnissa ilman ennalta myönnettyä kirjallista lupaa.

TEKIJÄNOIKEUDEN OMISTAJAT JA YHTEISTYÖKUMPPANIT OVAT TOIMITTANEET TÄMÄN OHJELMISTON "SELLAISENAAN" JA ILMAN MITÄÄN ILMAISTUJA TAI OLETETTUJA TAKUITA, MUKAAN LUKIEN, MUTTA MUITAKAAN POIS SULKEMATTA, OLETETUT TAKUUT SOPIVUUDESTA KAUPANKÄYNNIN KOHTEEKSI JA SOPIVUUDESTA MIHINKÄÄN TIETTYYN TARKOITUKSEEN. TEKIJÄNOIKEUDEN OMISTAJAT JA NIIDEN YHTEISTYÖKUMPPANIT EIVÄT OLE VASTUUSSA MISTÄÄN VÄLITTÖMISTÄ, EPÄSUORISTA, SATUNNAISISTA, ERITYISISTÄ TAI VÄLILLISISTÄ VAHINGOISTA (MUKAAN LUKIEN, MUTTA MUITAKAAN POIS SULKEMATTA, KYVYTTÖMYYS TOIMITTAA TAVAROITA TAI PALVELUITA, KÄYTTÖKATKOKSET, TIETOJEN JA TULOJEN MENETYKSET TAI LIIKETOIMINNAN KESKEYTYMINEN), EI SOPIMUSPERUSTEeseen, VASTUUVOLLLISUUTEEN EIKÄ OIKEUKSIEN LOUKKAAMISEEN VEDOTEN (MUKAAN LUKIEN LAIMINLYÖNNIT JA MUUT SYYT), JOITA VOI AIHEUTUA MILLÄ TAHANSA TAVALLA JOHTUEN TÄMÄN OHJELMISTON KÄYTTÄMISESTÄ, VAIKKA TÄLLAISTEN VAHINKOJEN MAHDOLLISUUDESTA OLISI ILMOITETTU ENNALTA.

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.

~	Vaihtovirta. Laite soveltuu vaihtovirtakäyttöön.
---	Tasavirta. Laite soveltuu ainoastaan tasavirtakäyttöön.
⊞	Sulake. Sulakkeen teknisten tietojen tai sijainnin merkki.
WEEE	WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

Hakemisto

A

aika
asetukset 24
hälytykset 21
vyöhykkeet ja muodot 24
aikavyöhykkeet 15
ajanotto 16
ajastin, lähtölaskenta 14
akku 26
käyttöikä 26
lataaminen 1
maksimoiminen 17, 22, 27
aktiivikuntoilija 11
aktiivisuuden seuranta 11, 12
altaanvälit 3
alueet
aika 15
syke 11
voima 11
anaerobinen kynnyks 7, 10
ANT+ anturit 25
asetukset 12, 19, 20, 22–25, 27
askeleen pituus 6
askeltiheys 2, 6
hälytykset 21
auringonnousu- ja -laskuajat 15
Auto Lap 21
Auto Pause 21
automaattinen nousu 21
automaattinen vieritys 22

B

Bluetooth tekniikka 17, 27

C

Connect IQ 18, 19

D

dogleg 4

E

ennustettu kilpailuaika 9
etäisyys 22
hälytykset 21, 24

G

Garmin Connect 1, 12, 13, 17, 18
tietojen tallentaminen 18
Garmin Express 1
ohjelmiston päivittäminen 1
GLONASS 24
GPS 22, 24
signaali 27
GroupTrack 18, 23

H

harjoittelu, ohjelmat 12
harjoittelun kuormittavuus 9
harjoittelun tila 7, 8
harjoitukset 3, 12
lataaminen 12
harjoitus 13, 14, 17
ohjelmat 13
Harjoitusvaikutus 7, 9
hihnat 26, 27
hiihto
laskettelu 2
lumilautailu 2
historia 16
lähettäminen tietokoneeseen 17, 18
poistaminen 17
hälytykset 14, 15, 20, 21, 24

I

ilmanpainemittari 16, 23
ilmoitukset 17
intervallit 3
harjoitukset 13

J

jalka-anturi 25, 26
jumpmaster 3
juoksun dynamiikka 6, 7
jäljet 15
järjestelmäasetukset 24

K

kalenteri 12, 13
kalibroiminen
kompassi 23
korkeusmittari 23
kalori, hälytykset 21
kartat 20, 23
navigointi 15, 16
selaaminen 16
kartta 23
kello 14, 15
kellotaulut 18, 22
kellotila 22
kentät, pelaaminen 4
kieli 24
kilpaileminen 14
kompassi 16, 22, 23
asetukset 23
kalibroiminen 23
koordinaatit 15
korkeusmittari 16, 23
kalibroiminen 23
kulkusuunta-asetus 24
kuntoilu 9
käyttäjäprofiili 10
käyttäjätiedot, poistaminen 26

L

laitteen asetusten nollaaminen 27
laitteen mukauttaminen 20, 24
laitteen puhdistaminen 5, 26
laitteen tunnus 25
lataaminen 1
layup 4
lepotila 12
lisävarusteet 25, 28
LiveTrack 18
lumilautailu 2
lyönnin mittaaminen 4
lähtölaskenta-ajastin 14
lämpötila 26, 27

M

maakosketuksen kesto 6
Maksimaalinen hapenottokyky 7–9, 31
matkamittari 4, 16
metronomi 2
mies yli laidan (MOB) 15
mittayksiköt 25
MOB 15
monilaji 16
multisport 2, 3

N

navigointi 20, 23, 24
lopettaminen 16
Tähtää ja mene 15
nopeus 22
nopeus- ja poljinanturit 25
näyttö 24

O

ohjelmisto
käyttöoikeus 25
päivittäminen 1, 18
versio 25
omat ennätykset 14
poistaminen 14
osuudet 13

P

painikkeet 1, 24
mukauttaminen 22
palautuminen 7, 8

pariliitos

ANT+ anturit 5
ällypuhelin 1, 27
pikavalinnat 1, 24
pohjoisen viite 23
poistaminen
historia 17
kaikki käyttäjätiedot 26
omat ennätykset 14
poljinnopeus, anturit 25
profiilit 2
käyttäjä 10
pystysuhde 6, 7
pystysuuntainen liikehdintä 6, 7
pyöräkoot 32
pyörän anturit 25
päivitykset, ohjelmisto 18
päävalikko, mukauttaminen 19

R

reitit 15, 23
luominen 15
toistaminen 4
valitseminen 4
reittipisteet, projisoiminen 15

S

satelliittisignaali 27
sekuntikello 14, 15
sijainnit 15
muokkaaminen 15
poistaminen 15
tallentaminen 15
sisäharjoittelu 2
sovellukset 17, 18
ällypuhelin 1
stressitaso 9
suoritukset 2, 20, 22
aloittaminen 2
mukautetut 2, 3
tallentaminen 2
suoritusaste 7, 9, 10
swolf-pistemäärä 3
syke 4, 5
alueet 7, 10, 11, 16
anturien pariliitos 5
hälytykset 21
mittari 5, 7–9, 25
säädinvalikko 1, 24

T

taustavalo 1, 24
tavoite 14
tavoitteet 14
tehominuutit 12, 28
tekniset tiedot 26
tempe 26, 27
tiedot
lataaminen 18
siirtäminen 17, 18
sivut 20
tallentaminen 17, 18
tietojen lataaminen 18
tietojen tallentaminen 17
tietokentät 18
tilastot 4
TracBack 2, 15
triathlonharjoittelu 3
tulokortti 4
Tähtää ja mene 15

U

uinti 3
UltraTrac 22
unitila 12
USB 18
yhteyden katkaiseminen 26

V

valikko 1
varaosat 26

vedenkestävyys [26](#)
vedot [3](#)
vianmääritys [5](#), [7](#), [27](#), [28](#)
viheriönäkymä, lipun sijainti [4](#)
VIRB etäkäyttö [19](#)
Virtual Partner [13](#), [14](#)
voima [7](#)
 alueet [11](#)
 hälytykset [21](#)
 mittarit [8](#), [10](#), [25](#), [31](#)

W

widgetit [1](#), [5](#), [18](#), [19](#)

Y

yhdistäminen [17](#)

Ä

ällypuhelin [18](#), [19](#), [27](#)
 pariliitos [1](#), [27](#)
 sovellukset [17](#)
äänet [2](#), [14](#)

