

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Forerunner<sup>®</sup> 220**



**Käyttöopas**

© 2013 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™ ja Garmin Express™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Mac® on Apple Computer Inc:in rekisteröity tavaramerkki. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>1</b>	Sykevyön huoltaminen .....	7
Aloitus .....	1	Sykevyön paristo .....	7
Painikkeet .....	1	<b>Vianmääritys</b> .....	<b>7</b>
Tilakuvakkeet .....	1	Tuki ja päivitykset .....	7
Lähteminen lenkille .....	1	Lisätietojen saaminen .....	7
Käyttäminen: Garmin Connect .....	1	Laitteen asetusten nollaaminen .....	7
Garmin Connect .....	1	Käyttäjätietojen poistaminen .....	7
Bluetooth yhteysominaisuudet .....	2	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen .....	7
Laitteen lataaminen .....	2	Laitteen tietojen näyttäminen .....	7
<b>Harjoittelu</b> .....	<b>2</b>	Ohjelmiston päivittäminen .....	7
Harjoitukset .....	2	Akunkeston maksimoiminen .....	7
Harjoituksen hakeminen verkosta .....	2	Siirtyminen kellotilaan .....	7
Harjoituksen aloittaminen .....	2	Laitteen sammuttaminen .....	8
Tietoja harjoituskalenterista .....	2	<b>Liite</b> .....	<b>8</b>
Intervalliharjoitukset .....	3	Sykealueelaskenta .....	8
Intervalliharjoituksen luominen .....	3	Tietokentät .....	8
Intervalliharjoituksen aloittaminen .....	3	Software License Agreement .....	8
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen .....	3	<b>Hakemisto</b> .....	<b>9</b>
Omat ennätykset .....	3		
Omien ennätysten tarkasteleminen .....	3		
Oman ennätyksen tyhjentäminen .....	3		
Oman ennätyksen palauttaminen .....	3		
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen .....	3		
<b>ANT+® anturit</b> .....	<b>3</b>		
Sykevyön asettaminen paikalleen .....	3		
Sykealueiden määrittäminen .....	3		
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä .....	4		
ANT+ antureiden pariliitos .....	4		
Jalka-anturi .....	4		
Lähteminen juoksulenkille käyttäen jalka-anturia .....	4		
Jalka-anturin kalibrointi .....	4		
<b>Historia</b> .....	<b>4</b>		
Historiatietojen tarkasteleminen .....	4		
Kaikkien tietojen näyttäminen .....	4		
Historiatietojen poistaminen .....	4		
Tietojen hallinta .....	5		
Tiedostojen poistaminen .....	5		
USB-kaapelin irrottaminen .....	5		
<b>Laitteen mukauttaminen</b> .....	<b>5</b>		
Käyttäjäprofiiliin määrittäminen .....	5		
Toimintoasetukset .....	5		
Tietonäyttöjen mukauttaminen .....	5		
Hälytykset .....	5		
Käyttäminen: Auto Pause® .....	5		
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan .....	5		
Automaattisen vierityksen käyttäminen .....	5		
Aikakatkaisuasetukset .....	5		
Järjestelmäasetukset .....	6		
Laitteen kielen vaihtaminen .....	6		
Aika-asetukset .....	6		
Taustavaloasetukset .....	6		
Laitteen äänten määrittäminen .....	6		
Mittayksiköiden muuttaminen .....	6		
Teeman värin vaihtaminen .....	6		
Sisäharjoittelu .....	6		
Muotoasetukset .....	6		
<b>Laitteen tiedot</b> .....	<b>6</b>		
Tekniset tiedot .....	6		
Forerunner - tekniset tiedot .....	6		
Sykevyön tekniset tiedot .....	6		
Laitteen huoltaminen .....	6		
Laitteen puhdistaminen .....	6		



## 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.

## Aloitus

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, määritä laite tekemällä nämä toimet ja tutustu laitteen perusominaisuuksiin.

- 1 Lataa laitteen akku (*Laitteen lataaminen*, sivu 2).
- 2 Aseta valinnainen sykemittari paikalleen (*Sykevyön asettaminen paikalleen*, sivu 3).
- 3 Lähde matkaan (*Lähteminen lenkille*, sivu 1).
- 4 Lataa juoksulenkkisi palveluun Garmin Connect™ (*Käyttäminen: Garmin Connect*, sivu 1).
- 5 Hae lisätietoja (*Lisätietojen saaminen*, sivu 7).

## Painikkeet



Kohde	Kuvake	Kuvaus
①	⏻	Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
②	🏃	Valitsemalla tämän voit lukita laitteen. Käynnistä tai pysäytä ajanotto valitsemalla tämä. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.
③	↶ ↷	Merkitse uusi kierros valitsemalla tämä. Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.
④	△ ▽	Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla tämä. Painamalla painiketta pitkään voit selata nopeasti.

## Tilakuvakkeet

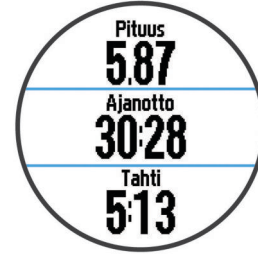
Kuvakkeet näkyvät aloitusnäytön yläreunassa. Viilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai tunnistin on liitetty.

📶	GPS-tila
📶	Bluetooth® tekniikan tila
❤️	Sykkeen tila
👣	Jalka-anturin tila

## Lähteminen lenkille

Laite toimitetaan osittain ladattuna. Sinun on ehkä ladattava laite (*Laitteen lataaminen*, sivu 2) ennen juoksulenkkiä.

- 1 Käynnistä laite painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse kellonaikanäytössä mikä tahansa painike (paitsi ) ja avaa laite valitsemalla .
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja. Satelliittisignaalien etsiminen saattaa kestää muutamia minutteja. Satelliittipalkit muuttuvat vihreiksi ja ajanottonäyttö näkyy näytössä.



- 4 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 5 Lähde matkaan.
- 6 Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
  - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Yhteenveto tulee näyttöön.



**HUOMAUTUS:** voit nyt ladata juoksusi palveluun Garmin Connect.

- Poista juoksu valitsemalla **Hylkää**.

## Käyttäminen: Garmin Connect

Voit ladata kaikki toimintasi Garmin Connect sivustoon kattavaa analysointia varten. Garmin Connect sivustossa näet kartan toiminnastasi ja voit jakaa toimintosi kavereiden kanssa.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

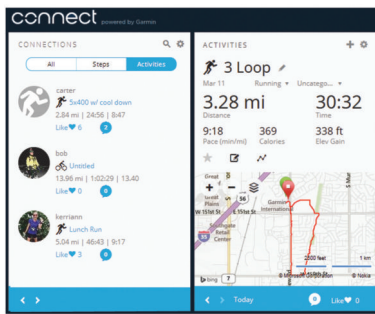
## Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista aktiviteeteistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja kolmiotteluharjoituksista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

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

**HUOMAUTUS:** joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykkemittari.



**Harjoittelun suunnitteleminen:** voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

### Bluetooth yhteysominaisuudet

Forerunner laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect Mobile sovelluksella.

**Suoritusten lataukset:** lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect Mobile sovellukseen heti, kun suoritus on tallennettu.

**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.

**Yhteisö sivustot:** voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisö sivustossa, kun lataat suorituksen Garmin Connect Mobile sovellukseen.

**Harjoitusten lataukset:** voit selata harjoituksia Garmin Connect Mobile sovelluksessa ja lähettää niitä laitteeseen langattomasti.

### Älypuhelimien pariliitos Forerunner laitteen kanssa

- 1 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) ja lataa älypuhelimieesi Garmin Connect mobiilisovellus.
- 2 Tuo älypuhelimiesi 10 m (33 jalan) päähän laitteesta Forerunner.
- 3 Valitse Forerunner aloitusnäytössä **Valikko > Asetukset > Bluetooth > Yhdistä mobiililaitte**.
- 4 Avaa Garmin Connect mobiilisovellus ja yhdistä laite näytön ohjeiden mukaisesti.  
Ohjeet ovat käytettävissä alkumäärittelyn aikana tai valitsemalla  **> Oma laite**.

### Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

- Valitse Forerunner aloitusnäytössä **Valikko > Asetukset > Bluetooth > Tilä > Pois**.
- Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.


## Laitteen lataaminen

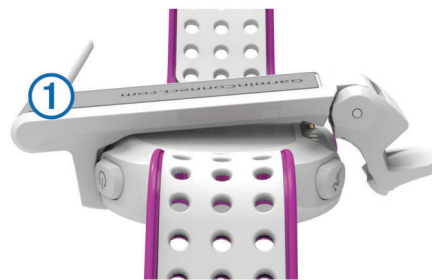
### VAROITUS

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

### HUOMAUTUS

Estä korrosio puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

- 1 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 2 Kohdista laturin tapit laitteen takapuolella olevien liitinpintojen kanssa ja työnnä laturia , kunnes se napsahtaa paikalleen.



- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

## Harjoittelu

### Harjoitukset

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

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

### Harjoituksen hakeminen verkosta

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan tili Garmin Connect (*Garmin Connect*, sivu 1).

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

### Harjoituksen aloittaminen

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

- 1 Valitse **Harjoittelu > Omat harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Tee harjoitus**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki sen vaiheet, sen mahdollisen tavoitteen 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 kohteesta Garmin Connect tarvitaan tili Garmin Connect (*Garmin Connect*, sivu 1).

Voit etsiä sivustosta Garmin Connect harjoitusohjelmia, ajoittaa harjoitukset ja ladata ohjelman laitteeseen.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).


3 Valitse **Suunnittele** > **Harjoitusohjelmat**.

4 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.

5 Valitse **Suunnittele** > **Kalenteri**.

6 Valitse  ja seuraa näytön ohjeita.

## Intervalliharjoitukset


Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Laitte tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun luot uuden intervalliharjoituksen. Voit käyttää avoimia intervaleja rataharjoituksissa ja juostessasi tietyn pituisia matkoja. Kun valitset , laite tallentaa intervallin ja siirtyy lepointervalliin.

### Intervalliharjoituksen luominen

1 Valitse **Harjoittelu** > **Intervallit** > **Muokkaa** > **Intervalli** > **Tyyppi**.

2 Valitse **Matka, Aika** tai **Avoin**.

**VIHJE:** voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyyppiä Avoin.

3 Määritä tarvittaessa harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse .

4 Valitse **Lepo**.

5 Valitse **Matka, Aika** tai **Avoin**.

6 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse .


7 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

- Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
- Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely** > **Käytössä**.
- Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely** > **Käytössä**.

### Intervalliharjoituksen aloittaminen

1 Valitse **Harjoittelu** > **Intervallit** > **Tee harjoitus**.




2 Valitse .

3 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla .

4 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

### Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervallin kesken milloin tahansa valitsemalla .
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa valitsemalla .
- Jos lisäit jäähdyttelyn intervalliharjoitukseen, lopeta intervalliharjoitus valitsemalla .

## Omat ennätykset

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

### Omien ennätysten tarkasteleminen

1 Valitse **Valikko** > **Ennätykset**.

2 Valitse ennätys.

3 Valitse **Katso ennätys**.

### Oman ennätyksen tyhjentäminen

1 Valitse **Valikko** > **Ennätykset**.

2 Valitse poistettava ennätys.

3 Valitse **Tyhjennä ennätys** > **Kyllä**.

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

## Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

1 Valitse **Valikko** > **Ennätykset**.

2 Valitse palautettava ennätys.

3 Valitse **Edellinen** > **Kyllä**.

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

### Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

Valitse **Valikko** > **Ennätykset** > **Tyhjennä kaikki ennätykset** > **Kyllä**.

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


## ANT+® anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ anturien kanssa. Lisätietoa yhteensopivuudesta ja lisäanturien ostosta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

## Sykevyön asettaminen paikalleen



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

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

1 Liitä sykevyömoduuli  hihnaan.



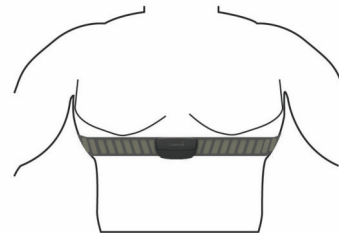
Moduulissa ja hihnassa olevien Garmin® logojen on oltava ylöspäin.

2 Kostuta hihnan taustapuolen elektrodit  ja kosketuspinnat , jotta sykevyö saa hyvön kontaktin ihoon.



3 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä  päät yhteen .

**HUOMAUTUS:** pesumerkki ei saa taittua.



Logojen Garmin on oltava ylöspäin.

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

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

**VIHJE:** jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, katso vianmääritysvinkit [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).

### Sykealueiden määrittäminen

Laitte määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet myös manuaalisesti ja määrittää leposykkeen.

1 Valitse **Valikko** > **Asetukset** > **Käyttäjaprofiili** > **Sykealueet** > **Perusta:**

## 2 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 prosentiosuutena sykevarannosta (maksimisyke miinus leposyke).

## 3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

## 4 Valitse sykealue ja määritä arvo kullekin alueelle.

## 5 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.

### 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.

### Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueen laskenta](#), sivu 8-osion taulukosta.

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

### Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärinä

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

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- 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.

## ANT+ antureiden pariliitos

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ anturit, kuten sykevyö, liitetään Garmin laitteeseesi.

### 1 Tuo laite enintään 3 m päähän anturista.

**HUOMAUTUS:** pysy 10 m päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

### 2 Valitse **Valikko > Asetukset > Anturit > Lisää tunnistin**.

### 3 Valitse anturi.

Kun anturi on pariliitetty laitteen kanssa, näyttöön tulee ilmoitus. Voit mukauttaa tietokentän näyttämään anturin tiedot.

## 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.

### Lähteminen juoksulenkeille käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkeille, sinun on pariliitettava jalka-anturi ja laite ([ANT+ antureiden pariliitos](#), sivu 4).

Sisätiloissa juostessasi voit käyttää jalka-anturia tahdin, matkan ja juoksurytmin tallentamiseen. Kun juokset ulkona käyttäen jalka-anturia, voit lisäksi tallentaa juoksurytmien rinnalla GPS-tahtia ja -matkaa.

- 1 Asenna jalka-anturi sen ohjeiden mukaisesti.
- 2 Poista GPS käytöstä tarvittaessa ([Sisäharjoittelu](#), sivu 6).
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 4 Lähdä matkaan.
- 5 Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .

### Jalka-anturin kalibrointi



Jalka-anturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

## 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.

### Historiatietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **Valikko > Historia > Toiminnot**.
- 2 Voit tarkastella tallennettuja toimintoja painikkeilla  ja .
- 3 Valitse toiminto.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja toiminnosta.
  - Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kustakin kierroksesta.
  - Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun toiminnon.

### Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Valitse **Valikko > Historia > Yhteensä**.
- 2 Valitse tarvittaessa toiminnon tyyppi.
- 3 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

### Historiatietojen poistaminen

- 1 Valitse **Valikko > Historia > Asetukset**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Poista kaikki toiminnot** voit poistaa kaikki toiminnot historiasta.



- Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.

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

### 3 Vahvista valintasi.

## Tietojen hallinta

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

### 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.

### USB-kaapelin irrottaminen

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

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehdoista:
  - Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
  - Vedä tietokoneessa Mac taltion symboli roskakoriin.
- 2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

## Laitteen mukauttaminen

### Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja sykealueasetuksesi (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 3*). Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 2 Valitse vaihtoehto.

### Toimintoasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa laitetta harjoittelutarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä ja ottaa käyttöön hälytyksiä sekä harjoitusominaisuuksia.

### Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa toimintoasetusten tietonäyttöjä.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoasetukset > Tietonäkymät**.
- 2 Valitse näyttö.
- 3 Ota tietonäyttö tarvittaessa käyttöön.
- 4 Valitse tietokenttä tarvittaessa.

### Hälytykset

Hälytysten avulla voit harjoitella tiettyjä syke- ja tahtitavoitteita varten ja määrittää juoksu- ja kävelyaikavälejä.

### Aluehälytysten asettaminen

Aluehälytys ilmoittaa aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Jos käytät esimerkiksi valinnaista sykemittaria, voit määrittää laitteen hälyttämään, kun syke on alle 90 lyöntiä minuutissa (bpm) ja yli 180 bpm.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoasetukset > Hälytykset**.

- 2 Valitse **Syke** tai **Tahti**.

- 3 Ota hälytys käyttöön.

- 4 Anna vähimmäis- ja enimmäisarvot.

Joka kerta kun ylität tai alitat määritetyn alueen, näkyviin tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänen määrittäminen, sivu 6*).

### Kävelytaukohälytysten asettaminen

Joissakin juoksuohjelmissa käytetään ajoitettuja kävelytaukoja säännöllisin väliajoin. Esimerkiksi pitkän juoksuharjoituksen aikana voit määrittää laitteen hälyttämään, kun olet juossut 4 minuuttia, minkä jälkeen kävelet 1 minuutin ja toistat saman. Auto Lap® toimii oikein, kun käytät juoksu-/kävelyhälytyksiä.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoasetukset > Hälytykset > Juoksu/kävely > Tila > Käytössä**.

- 2 Valitse **Juoksuaika** ja anna aika.

- 3 Valitse **Kävelyaika** ja anna aika.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänen määrittäminen, sivu 6*).

### Käyttäminen: Auto Pause®

Auto Pause -toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt tai tahtisi laskee tietyn arvon alle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos toiminto sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoasetukset > Auto Pause**.

- 2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi laskee tietyn arvon alle.

### Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoasetukset > Auto Lap > Matka**.

- 2 Valitse matka.

Aina kun kierros tulee täyteen, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänen määrittäminen, sivu 6*).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöjä siten, että niissä näkyy tätä enemmän kierroksen tietoja.

### Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoasetukset > Automaattinen vieritys**.

- 2 Valitse näyttönopeus.

### Aikakatkaisuasetykset

Aikakatkaisuasetykset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoasetukset > Aikakatkaus**.

**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.

## Järjestelmäasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä**.

- Kieli (*Laitteen kielen vaihtaminen*, sivu 6)
- Aika-asetukset (*Aika-asetukset*, sivu 6)
- Taustavaloasetukset (*Taustavaloasetukset*, sivu 6)
- Ääniasetukset (*Laitteen äänten määrittäminen*, sivu 6)
- Yksikköasetukset (*Mittayksiköiden muuttaminen*, sivu 6)
- Teeman väri (*Teeman värin vaihtaminen*, sivu 6)
- GPS (*Sisäharjoittelu*, sivu 6)
- Muotoasetukset (*Muotoasetukset*, sivu 6)

### Laitteen kielen vaihtaminen

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Kieli**.

### Aika-asetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Kello**.

**Aikamuoto:** määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

**Aseta aika:** voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti GPS-sijaintisi perusteella.

### Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

### Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun laite etsii satelliittisignaaleja.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Kello > Aseta aika > Manuaalinen**.
- 2 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

### Hälytyksen asettaminen

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Hälytys > Tila > Käytössä**.
- 2 Valitse **Aika** ja anna aika.

### Taustavaloasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.

**Tila:** määrittää taustavalon syttymään automaattisesti tai painikkeita ja hälytyksiä varten.

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

### Laitteen äänten määrittäminen

Laitteen ääniä ovat näppäinäänet, hälytysäänet ja värinä.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Äänet**.

### Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan, tahdin ja nopeuden ja painon mittayksiköitä.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Yksikkö**.
- 2 Valitse mittatyyppi.
- 3 Valitse mittayksikkö.

### Teeman värin vaihtaminen

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Teeman väri**.
- 2 Valitse väri.

### Sisäharjoittelu

Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä sisäharjoittelua varten tai akun säästämiseksi.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > GPS > Pois**.

**VIHJE:** voit sulkea GPS:n myös valitsemalla  $\triangle$ .

Kun GPS ei ole käytössä, nopeus ja matka lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta. Kun käynnistät laitteen tai avaat sen lukituksen seuraavan kerran, se hakee taas satelliittisignaaleja.

### Muotoasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Muoto**.

**Juoksu:** määrittää laitteen näyttämään nopeuden tai tahdin.

**Viikon alku:** määrittää viikon ensimmäisen päivän viikkohistoriaa varten.

## Laitteen tiedot

### Tekniset tiedot

#### Forerunner - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 6 viikkoa kellotilassa Enintään 10 tuntia GPS-tilassa
Vesitiivisyys	5 ATM <sup>1</sup>
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteykskäytännö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteykskäytännö Langaton Bluetooth Smart tekniikka

#### Sykevyön tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Enintään 4,5 vuotta, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Vesitiivisyys	3 ATM <sup>2</sup> <b>HUOMAUTUS:</b> tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-5–50 °C (23–122 °F)
Langaton taajuus/yhteykskäytännö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteykskäytännö

### Laitteen huoltaminen

#### HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

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 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. Korrosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

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

<sup>2</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 30 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

## Sykevyön huoltaminen

### HUOMAUTUS

Irrota moduuli, ennen kuin peset hihnan.

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

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

## Sykevyön paristo

### VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa paristoa terävällä esineellä.

Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta. Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Katso lisätietoja osoitteesta [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Sykevyön pariston vaihtaminen

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



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.

**HUOMAUTUS:** älä kiristä muttereita liian tiukalle.

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

## Vianmääritys

### Tuki ja päivitykset

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

- Tuotteen rekisteröiminen
- Tuoteoppaat
- Ohjelmistopäivitykset
- Kartta- tai kenttäpäivitykset
- Ajoneuvot, äänet ja muut ekstrat

## Lisätietojen saaminen

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

## Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nolattava. Tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.

- 1 Paina painiketta 15 sekunnin ajan.  
Laite sammuu.
- 2 Käynnistä laite painamalla painiketta yhden sekunnin ajan.

## Käyttäjätietojen poistaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin.

**HUOMAUTUS:** tämä poistaa kaikki käyttäjän antamat tiedot, muttei historiatietoja.

- 1 Pidä painiketta painettuna ja valitse **Kyllä**, niin laite sammuu.
- 2 Kun pidät painiketta painettuna, paina samalla painiketta , niin laite käynnistyy.
- 3 Valitse **Kyllä**.

## Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

**HUOMAUTUS:** tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja toimintohistorian.

Voit palauttaa kaikkien asetusten oletusarvot.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Palauta oletukset > Kyllä**.

## Laitteen tietojen näyttäminen

Voit näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, GPS-version ja ohjelmistotiedot.

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

## Ohjelmiston päivittäminen

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

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.  
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta, kun Garmin Express sovellus lataa ohjelmistoa.

**VIHJE:** jos ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella ei onnistu, sinun on ehkä ladattava suoritushistoriasi Garmin Connect sovellukseen ja poistettava se sen jälkeen laitteesta. Sen jälkeen päivityksen pitäisi mahtua laitteen muistiin.

## Akunkeston maksimoiminen

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavaloasetukset, sivu 6*).
- Lyhennä aikakatkaisuaikaa kellotilaan (*Aika-asetukset, sivu 6*).
- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä (*Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 2*).

## Siirtyminen kellotilaan

Laitteen voi siirtää virtaa säästävään kellotilaan, joka lukitsee laitteen ja maksimoi akunkeston.


- 1 Valitse , kunnes näkyy.

Laite on kellotilassa.

- 2 Voit avata laitteen lukituksen valitsemalla minkä tahansa näppäimen (paitsi ) ja valitsemalla .

### Laitteen sammuttaminen

Voit sammuttaa laitteen pitkäaikaista säilytystä varten ja akunkeston maksimoimiseksi.

Paina -painiketta pitkään ja sammuta laite valitsemalla **Kyllä**.

## Liite

### Sykealueaskenta

Alue	% maksimisyykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobicin 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 aerobicista 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

### Tietokentät

**Ajanotto:** nykyisen toiminnon sekuntikellon aika.

**Kalorit:** kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

**Keskimääräinen syke:** nykyisen toiminnon keskisyke.

**Keskimääräinen tahti:** nykyisen toiminnon keskimääräinen tahti.

**Kierrosaika:** nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

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

**Kierrostahti:** nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

**Korkeus:** nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

**Matka:** nykyisen jäljen tai toiminnon aikana kuljettu matka.

**Nopeus:** nykyinen kulkunopeus.

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

**Syke:** syke lyönteinä minuutissa.

**Sykealue:** Nykyinen sykealueesi. Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisyykkeeseesi (220 miinus ikäsi).

**Tahti:** nykyinen tahti.

### Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United

States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

# Hakemisto

## A

aika **6**  
asetukset **6**  
aikavyöhykkeet **6**  
ajanotto **1, 4**  
akku  
lataaminen **2**  
maksimoiminen **2, 5, 7, 8**  
vaihtaminen **7**  
alueet  
aika **6**  
syke **3**  
ANT+ antureiden pariliitos **4**  
ANT+ anturit **3**  
pariliitos **4**  
asetukset **5–7**  
laite **6**  
Auto Lap **5**  
Auto Pause **5**  
Automaattinen vieritys **5**

## B

Bluetooth tekniikka **1, 2**

## G

Garmin Connect **2**  
tietojen tallentaminen **1**  
Garmin Express  
laitteen rekisteröiminen **7**  
ohjelmiston päivittäminen **7**  
GPS **1**  
lopettaminen **6**

## H

harjoittelu **2, 3, 5**  
ohjelmat **2**  
sivut **1**  
harjoitukset **2**  
lataaminen **2**  
historia **4, 6**  
lähettäminen tietokoneeseen **1**  
poistaminen **4**  
hälytykset **5, 6**

## I

intervallit, harjoitukset **3**

## J

jalka-anturi **4**  
järjestelmäasetukset **6**

## K

kalenteri **2**  
kartat, päivittäminen **7**  
kello **6**  
kellotila **5, 7**  
kieli **6**  
kierrokset **1**  
kuvakkeet **1**  
kävelyintervallit **5**  
käyttäjäprofiili **5**  
käyttäjätiedot, poistaminen **5**

## L

laitteen asetusten nollaaminen **7**  
laitteen mukauttaminen **5**  
laitteen puhdistaminen **6, 7**  
laitteen rekisteröiminen **7**  
laitteen tunnus **7**  
lataaminen **2**  
lisävarusteet **3, 7**  
lukitseminen, näyttö **7**

## M

mittayksiköt **6**

## N

nopeus **6**

näyttö **6**

lukitseminen **7**

## O

ohjelmisto  
päivittäminen **7**  
versio **7**  
omat ennätykset **3**  
poistaminen **3**

## P

painikkeet **1, 6**  
pariliitos, älypuhelin **2**  
paristo, vaihtaminen **7**  
pariston vaihtaminen **7**  
poistaminen  
historia **4**  
kaikki käyttäjätiedot **5, 7**  
omat ennätykset **3**  
profiilit, käyttäjä **5**  
päivitykset, ohjelmisto **7**

## S

sisäharjoittelu **6**  
software license agreement **8**  
sovellukset **2**  
älypuhelin **2**  
syke **1**  
alueet **3, 4, 8**  
hälytykset **5**  
mittari **3, 4, 7**

## T

tahti **5, 6**  
taustavalo **1, 6**  
tekniset tiedot **6**  
tiedot  
siirtäminen **1**  
tallentaminen **1**  
tietokentät **1, 5, 8**  
toimintojen tallentaminen **1**  
tuotteen rekisteröiminen **7**

## U

USB **7**  
irrottaminen **5**

## V

valikko **1**  
vedenkestävyys **6**  
vianmääritys **4, 7**  
virtapainike **8**  
värinä **6**  
värinäyttö **6**

## Ä

älypuhelin  
pariliitos **2**  
sovellukset **2**  
äänet **6**

