

GARMIN®

Forerunner® 225



Käyttöopas

© 2015 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® ja Forerunner® 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 Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Philips® on Koninklijke Philips N.V:n rekisteröity tavaramerkki. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A02740

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Laitteen tekniset tiedot	6
Painikkeet	1	Laitteen huoltaminen	7
Tilakuvakkeet	1	Laitteen puhdistaminen	7
Laitteen käyttäminen ja syke	1	Valotiivisteen vaihtaminen	7
Lähteminen lenkille	1	Vianmääritys	7
Sykkeen tarkistaminen kellotilassa	1	Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä	7
Garmin Connect	1	Tuki ja päivitykset	7
Bluetooth yhteysominaisuudet	2	Lisätietojen saaminen	7
Tietojen lähettäminen Garmin Connect tilille	2	Laitteen asetusten nollaaminen	7
Laitteen lataaminen	2	Käyttäjätietojen poistaminen	7
Harjoittelu	2	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	7
Harjoitukset	2	Laitteen tietojen näyttäminen	7
Harjoituksen hakeminen verkosta	2	Ohjelmiston päivittäminen	8
Harjoituksen aloittaminen	3	Akunkeston maksimoiminen	8
Tietoja harjoituskalenterista	3	Siirtyminen kellotilaan	8
Intervalliharjoitukset	3	Sykemittarin poistaminen käytöstä	8
Intervalliharjoituksen luominen	3	Laitteen sammuttaminen	8
Intervalliharjoituksen aloittaminen	3	Liite	8
Intervalliharjoituksen pysäyttämisen	3	Sykealueelaskenta	8
Omat ennätykset	3	Tietokentät	8
Omien ennätysten tarkasteleminen	3	Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	8
Oman ennätyksen tyhjentäminen	3	Hakemisto	9
Oman ennätyksen palauttaminen	3		
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen	3		
Aktiivisuuden seuranta	3		
Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön	3		
Liikkumishälytyksen käyttäminen	3		
Automaattinen tavoite	4		
ANT+® anturit	4		
ANT+ antureiden pariilitos	4		
Jalka-anturi	4		
Lähteminen juoksulenkille käyttäen jalka-anturia	4		
Jalka-anturin kalibrointi	4		
Historia	4		
Historiatietojen tarkasteleminen	4		
Kaikkien tietojen näyttäminen	4		
Historiatietojen poistaminen	4		
Tietojen hallinta	4		
Tiedostojen poistaminen	4		
USB-kaapelin irrottaminen	4		
Laitteen mukauttaminen	5		
Käyttäjäprofiilin määrittäminen	5		
Sykealueiden määrittäminen	5		
Sykealueiden värit	5		
Kuntoilutavoitteet	5		
Toimintoasetukset	5		
Tietonäyttöjen mukauttaminen	5		
Hälytykset	5		
Käyttäminen: Auto Pause®	5		
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan	6		
Automaattisen vierityksen käyttäminen	6		
Aikakatkaisuasetykset	6		
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		
Laitteen tiedot	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.

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

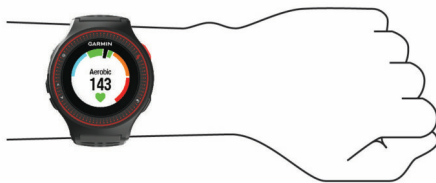
Kuvakkeet näkyvät aloitusnäytön yläreunassa. Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaista näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai tunnistin on liitetty.

	GPS-tila
	Bluetooth® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila

Laitteen käyttäminen ja syke

- Kiinnitä Forerunner laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: Kiinnitä laite tiukasti mutta mukavasti niin, että se ei pääse liikkumaan juostessasi.

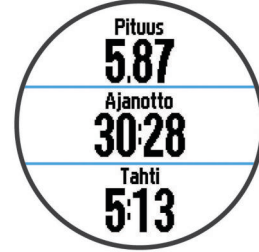


- Älä irrota tai hävitä laitteen takana olevaa valotiivistettä (pehmeä kuminen osa).
- Lisätietoja: [Vianmääritys, sivu 7](#).
Forerunner laitteen sykemittariominaisuus on yrityksen Philips® lisensoitua tekniikkaa.

Lähteminen lenkille

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

- Käynnistä laite painamalla painiketta pitkään.
- Avaa laitteen lukitus valitsemalla kellonaikanäytössä .
- Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen saattaa kestää muutamia minutteja. Satelliittipalkit muuttuvat vihreiksi ja ajanottonäyttö näkyy näytössä.



- Aloita ajanotto valitsemalla .
- Lähde juoksemaan.
- Saat sykenäkymän näkyviin valitsemalla .



- Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .
- Valitse vaihtoehto:
 - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Yhteenveto tulee näyttöön.



HUOMAUTUS: voit ladata juoksusi Garmin Connect™ palveluun.

- Poista juoksu valitsemalla **Hylkää**.

Sykkeen tarkistaminen kellotilassa

Voit tarkistaa sykkeesi (lyöntiä/min) kellonäytöstä.

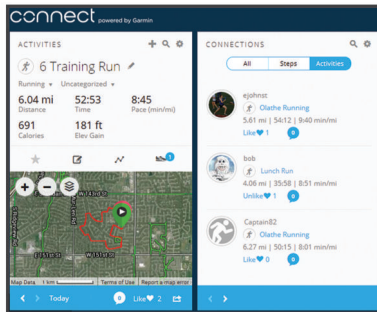
- Valitse .
- Odota muutama sekunti.
Kello näyttää sykkeesi .

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä

patikoinneista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

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



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

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

Bluetooth yhteysominaisuudet

Forerunner laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voit käyttää yhteensopivassa älypuhelimessa Garmin Connect mobiilisovelluksen kautta. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/intosports/apps.

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.

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

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti. Voit päivittää ohjelmiston näytön ohjeiden mukaisesti, kun seuraavan kerran käynnistät laitteen.

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

Ilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

Pariliitos älypuhelimien kanssa

Yhdistä Forerunner laite älypuheliin, jotta voit viimeistellä määrittelyn ja käyttää laitteen täysiä ominaisuuksia.

- 1 Lataa osoitteesta www.garmin.com/intosports/apps älypuheliin Garmin Connect Mobile sovellus.
- 2 Valitse Forerunner laitteesta **Valikko > Asetukset > Bluetooth > Yhdistä mobiililaitte**.
- 3 Avaa Garmin Connect Mobile sovellus.
- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect Mobile sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect Mobile sovellukseen, valitse asetuksista **Garmin-laitteet > +** ja seuraa näytön ohjeita.

Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

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

Tietojen lähettäminen Garmin Connect tilille

Voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect tilillesi kattavaa analyysia varten. Näet kartan suorituksestasi ja voit jakaa suorituksiasi kavereiden kanssa.

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

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.

- 1 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 2 Kohdista laturin tapit laitteen takapaneelissa olevien liitinpintojen kanssa ja kytke latauspidike ① tukevasti laitteeseen.



- 3 Lataa laitteen akku täyteen.
- 4 Irrota laturi painamalla kohdasta ②.

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 Garmin Connect tili (*Garmin Connect*, sivu 1).

- 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 sivustosta.

1 Valitse **Harjoitus > 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 ja käyttämiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 1).

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. Kun valitset , laite tallentaa intervallin ja siirtyy lepointervalliin.

Intervalliharjoituksen luominen

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

2 Valitse **Etäisyys, 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 **Etäisyys, 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 **Lämmitt.** > **Käytössä**.
- Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdytt.** > **Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

1 Valitse **Harjoitus > 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 lisäisit 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 > Tyhj. kaikki ennätykset > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön

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

Aktiivisuuden seurannan voi ottaa käyttöön laitteen alkumäärityksen yhteydessä tai milloin tahansa.

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Aktiivisuuden seuranta > Tila > Käytössä**.

Askelmäärä näkyy vasta, kun laite löytää satelliittisignaaleja ja asettaa ajan automaattisesti. Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

2 Palaa kellonaikasivulle valitsemalla .

3 Tarkastele aktiivisuustietoja valitsemalla  tai .

Kello näyttää päivän aikana ottamiesi askelten määrän . Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Ota aktiivisuuden seuranta ja liikkumishälytys käyttöön, jotta voit käyttää liikkumishälytystä ([Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön](#), sivu 3).

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut paikallasi tunnin, näyttöön tulee teksti Liiku! ja punainen palkki tulee näkyviin. Lisäksi laite

antaa äänimerkin tai värisee, jos viestitäännet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen*, sivu 6).

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

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittävän 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.

ANT+® anturit

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

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 > Tunnistimet > 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 pariliitettävä 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 Lähde juoksemaan.

- 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 valitsemalla **A** tai **V**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kustakin kierroksesta.
 - Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

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 suoritukset** 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 häviä. Jos laite on liitetty tietokoneeseen Windows

kannettavana laitteena, turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehtoista:
 - 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 5](#)). Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

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

Sykealueiden määrittäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Käyttäjäprofiili > Sykealueet > Perusta**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisyke**, voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykevarannosta (maksimisyke miinus leposyke).
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 4 Valitse sykealue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 5 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.

Sykealueiden värit

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Käytössä on viisi yleisesti tunnettua sykealuetta voimakkuusjärjestyksessä. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

	Lämmittely	Rento ja rauhallinen tahti
	Helppo	Miellyttävä tahti, keskusteleminen onnistuu
	Aerobinen	Kohtalainen tahti, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
	Kynnys	Nopea tahti, voimakas hengitys
	Maksimi	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään

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 8](#)-osion taulukosta.

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

Toimintoasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa laitetta harjoittelutarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöä 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 alität määritetyn alueen, näkyviin tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä ([Laitteen äänten 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 äänten määrittäminen, sivu 6](#)).

Käyttäminen: Auto Pause®

Auto Pause -toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähtyt 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 pysähtyt.
 - 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** > **Etäisyys**.

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 tietonäyttöä 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** > **Automaatt. vieritys**.

2 Valitse näyttönopeus.

Aikakatkaisuasetus

Aikakatkaisuasetus vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitus tilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Valitse **Valikko** > **Asetukset** > **Toimintoasetukset** > **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.

Järjestelmäasetukset

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

- Kieli (*Laitteen kielen vaihtaminen*, sivu 6)
- Aika-asetukset (*Aika-asetukset*, sivu 6)
- Taustavaloasetukset (*Taustavaloasetukset*, sivu 6)
- Ääniasetukset (*Laitteen äänen 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** > **Tekstin kieli**.

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Tausta: määrittää taustavärin mustaksi tai valkoiseksi.

Käytä teemaväriä: määrittää kellonaikanäytön tehosteväriksi saman värin kuin teeman väri.

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 äänen 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 mittatyypin.

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.

1 Avaa laitteen lukitus valitsemalla  kahdesti.

2 Valitse **▲** > **Pois**.

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

Laitteen tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 6 viikkoa kellotilassa Enintään 4 viikkoa kellotilassa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa 7–10 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittaria
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–140–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö Langaton Bluetooth Smart tekniikka

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

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. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

Valotiivisteiden vaihtaminen

Laitteessa on käyttäjän vaihdettavissa oleva valotiiviste. Tarkista se kulumisen ja vikojen varalta. Vioittunut valotiiviste saattaa heikentää sykkeitietoja tai aiheuttaa epämukavuutta.

- 1 Irrota nykyinen valotiiviste laitteen taustapuolelta sormella.

HUOMAUTUS: älä irrota valotiivistettä terävällä esineellä.

- 2 Kohdista uusi valotiiviste paikalleen.



- 3 Paina valotiiviste paikalleen sormella.



Älä jätä minkäänlaista rakoa valotiivisteiden ja laitteen taustapuolen väliin.

Vianmääritys

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.
- Kiinnitä laite tiiviisti ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kokeile käyttää laitetta ylempänä kyynärvarressasi. Kokeile käyttää laitetta toisessa käsivarressa.

- Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee laite joka harjoituksen jälkeen.
- Puhdista laitteen taustapuolella oleva valotiiviste ja tarkista laite vikojen varalta (*Valotiivisteiden vaihtaminen*, sivu 7).

Tuki ja päivitykset

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa.

- Tuotteen rekisteröiminen
- Tuoteoppaat
- Tietojen lataaminen palveluun Garmin Connect

Lisätietojen saaminen

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen 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 nollattava.

HUOMAUTUS: laitteen asetusten nollaaminen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

- 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 oletusarvot > Kyllä**.

Laitteen tietojen näyttäminen

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

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 (*Aikakatkaisuasetus, sivu 6*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta, sivu 3*).
- Poista sykemittari käytöstä (*Sykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 8*).
- 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 näkyviin tulee .

Laite on kellotilassa.

2 Avaa laitteen lukitus valitsemalla kahdesti.

Sykemittarin poistaminen käytöstä

Valitse Valikko > Asetukset > Sykevyö > Pois.

Laitteen sammuttaminen

Voit sammuttaa laitteen pitkäaikaista säilytystä varten ja akunkeston maksimoimiseksi.

Paina -painiketta pitkään ja sammuta laite valitsemalla Kyllä.

Liite

Sykealuelaskenta

Alue	% maksimisyy- keestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardio-vaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovas-kulaarinen harjoitus

Alue	% maksimisyy- keestä	Rasituksen tuntu	Edut
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.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

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.

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

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

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

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

Hakemisto

A

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

B

Bluetooth tekniikka 1, 2

G

Garmin Connect 1–3
Garmin Express
laitteen rekisteröiminen 7
ohjelmiston päivittäminen 7
GPS 1
lopettaminen 6

H

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

I

intervallit, harjoitukset 3

J

jalka-anturi 4
järjestelmäasetukset 6

K

kalenteri 3
kartat, päivittäminen 7
kello 6
kellotila 6, 8
kieli 6
kierrokset 1
kuvakkeet 1
kävelyintervallit 5
käyttäjäprofiili 5
käyttäjätiedot, poistaminen 4

L

laitteen asetusten nollaaminen 7
laitteen mukauttaminen 5
laitteen puhdistaminen 7
laitteen rekisteröiminen 7
laitteen tunnus 7
lataaminen 2
lisävarusteet 4, 7
lukitseminen, näyttö 8

M

mittayksiköt 6

N

nopeus 6
näyttö 6
lukitseminen 8

O

ohjelmisto
päivittäminen 7, 8
versio 7
ohjelmiston käyttöoikeussopimus 8
omat ennätykset 3
poistaminen 3

P

painikkeet 1, 7
pariliitos, älypuhelin 2
poistaminen
historia 4
kaikki käyttäjätiedot 4, 7
omat ennätykset 3
profiilit, käyttäjä 5
päivitykset, ohjelmisto 8

S

sisäharjoittelu 6
sovellukset 2
älypuhelin 2
suoritusten tallentaminen 1
syke 1, 8
alueet 5, 8
hälytykset 5
mittari 7

T

tahti 5, 6
taustavalo 1, 6
tekniset tiedot 6
tiedot
siirtäminen 1, 2
tallentaminen 1, 2
tietokentät 1, 5, 8
tuotteen rekisteröiminen 7

U

USB 8
irrottaminen 4

V

valikko 1
varaosat 7
vianmääritys 7
virtapainike 8
värinä 6
värinäyttö 6

Ä

älypuhelin
pariliitos 2
sovellukset 2
äänet 6

