

GARMIN[®]

Forerunner[®] 230/235



Käyttöopas

© 2018 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®, Forerunner® ja VIRB® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ ja tempe™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

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. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki 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.

M/N: AA2758

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Painikkeet.....	1
Laitteen painikkeiden lukitseminen ja avaaminen.....	1
Tilakuvakkeet.....	1
Valikon avaaminen.....	1
Harjoittelu	1
Lähteminen lenkille.....	1
Forerunner 235.....	1
Laitteen käyttäminen ja syke.....	1
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	1
Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille.....	2
Vinkkejä, jos sykätiedot ovat väärä.....	2
Aktiivisuuden seuranta.....	2
Aktiivisuuden seurannan ottaminen käyttöön.....	2
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	2
Automaattinen tavoite.....	2
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	2
Unen seuranta.....	2
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	2
Sisäharjoittelu.....	3
Harjoitukset.....	3
Harjoituksen hakeminen verkosta.....	3
Harjoituksen aloittaminen.....	3
Tietoja harjoituskalenterista.....	3
Intervalliharjoitukset.....	3
Omat ennätykset.....	3
Sykeominaisuudet	4
Sykealueiden määrittäminen.....	4
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	4
Fysiologiset mittaukset.....	4
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	4
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	4
Palautumisaika.....	5
Palautussyke.....	5
Tietoja Training Effect -asteikosta.....	5
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	5
Älykkäät ominaisuudet	5
Pariliitos älypuhelimien kanssa.....	5
Puhelinilmoitukset.....	5
Musiikin hallinnan avaaminen.....	6
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	6
Widgetit.....	6
Bluetooth säädinwidget.....	6
Sääwidgetin tarkasteleminen.....	6
VIRB etäkäyttö.....	6
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	6
Älypuhelimien yhteyshälytyksen ottaminen käyttöön.....	6
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	6
Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä.....	7
Connect IQ ominaisuudet.....	7
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	7
Historia	7
Historiatietojen tarkasteleminen.....	7
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	7
Kaikkien tietojen näyttäminen.....	7
Historiatietojen poistaminen.....	7
Tietojen hallinta.....	7
Tiedostojen poistaminen.....	7
USB-kaapelin irrottaminen.....	7
Tietojen lähettäminen tietokoneeseen.....	7
Garmin Connect.....	7
Laitteen mukauttaminen	8

ANT+ anturit.....	8
ANT+ anturien pariliitos.....	8
Jalka-anturi.....	8
Käyttäjaprofiiliin määrittäminen.....	8
Toimintoprofiilit.....	8
Suoritusprofiiliin muuttaminen.....	8
Toimintoasetukset.....	8
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	8
Hälytykset.....	9
Käyttäminen: Auto Pause®.....	9
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	9
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	9
GPS-asetuksen muuttaminen.....	9
Virransäästö aikakatkaisun asetukset.....	9
Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	9
Järjestelmäasetukset.....	9
Laitteen kielen vaihtaminen.....	10
Aika-asetukset.....	10
Taustavaloasetukset.....	10
Laitteen äänten määrittäminen.....	10
Mittayksiköiden muuttaminen.....	10
Muotoasetukset.....	10
Tiedontallennusasetukset.....	10
Laitteen tiedot	10
Laitteen lataaminen.....	10
Tekniset tiedot.....	10
Forerunner - tekniset tiedot.....	10
Sykevyyden tekniset tiedot.....	11
Laitteen huoltaminen.....	11
Laitteen puhdistaminen.....	11
Sykevyyden huoltaminen.....	11
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot.....	11
Vianmääritys	11
Laitteen latausvinkkejä.....	11
Tuotepäivitykset.....	11
Lisätietojen saaminen.....	11
Satelliittisignaalien etsiminen.....	11
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	11
Laitteen uudelleenkäynnistäminen.....	11
Käyttäjätietojen poistaminen.....	12
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	12
Laitteen tietojen näyttäminen.....	12
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	12
Akunkeston maksimoiminen.....	12
Tehominuutit.....	12
Tehominuuttien hankkiminen.....	12
Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	12
Vinkkejä, jos sykätiedot ovat väärä.....	12
Liite	12
Tietokentät.....	12
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	13
Sykealueelaskenta.....	13
Hakemisto	14

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Painikkeet



Kohde	Kuvake	Kuvaus
①		Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään. Valitsemalla tämän voit syyttää ja sammuttaa taustavalon.
②		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		Valitsemalla tämän voit selata widgeteitä, tietonäyttöjä ja asetuksia. Valitse suoritusprofiili valitsemalla > . Avaa valikko valitsemalla > . Avaa asetusalikko painamalla -painiketta pitkään.

Laitteen painikkeiden lukitseminen ja avaaminen

Voit välttää painikkeiden painamista vahingossa suorituksen aikana tai kellotilassa lukitsemalla laitteen painikkeet.

- 1 Paina painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Lukitse laite**.
- 3 Avaa laitteen painikkeet painamalla painiketta pitkään.

Tilakuvakkeet

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

	GPS-tila
	Bluetooth® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran tila

Valikon avaaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse .

Harjoittelu

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite tarvitsee ehkä ladata (*Laitteen lataaminen*, sivu 10) ennen suoritusta.

- 1 Valitse ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 4 Lähdä juoksemaan.



- 5 Pysäytä ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla .
- 6 Valitse jokin vaihtoehto:
 - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon valitsemalla juoksulenkin.

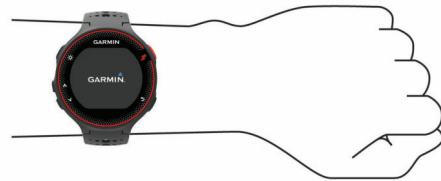


- Poista juoksulenkki valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

Forerunner 235

Laitteen käyttäminen ja syke

- Kiinnitä Forerunner laite ranneluun yläpuolelle.
- HUOMAUTUS:** kiinnitä laite tiukasti mutta mukavasti niin, että se ei pääse liikkumaan juostessasi tai kuntoillessasi muuten.



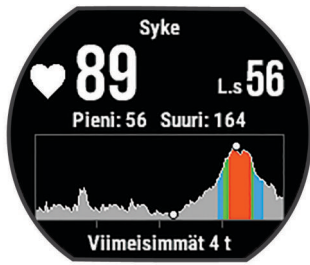
HUOMAUTUS: sykeanturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittarista on kohdassa (*Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä*, sivu 2).
- Lisätietoja rannesykemittauksen tarkkuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ataccuracy.

Sykewidgetin tarkasteleminen

Widget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa, kuluvan päivän leposykkeen ja sykekäyrän.

- 1 Valitse kellonaikasivulta .



- Valitsemalla voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi viimeisimpien 7 päivän ajalta.

Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille

Voit lähettää syketietoja Forerunner laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi tai VIRB actionkameralle.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- Voit avata sykewidgetin valitsemalla .

- Paina painiketta pitkään.

- Valitse **Lähetä syke**.

Forerunner laite alkaa lähettää syketietojasi, ja tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykesivua, kun lähetät syketietoja.

- Pariliitä Forerunner 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.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärinä

Jos syketiedot ovat väärinä 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.
- Huuhtele laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Aktiivisuuden seuranta

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

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.

- 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.

- Voit avata aktiivisuuden seurantawidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä .

Askelmäärä päivittyy ajoittain.

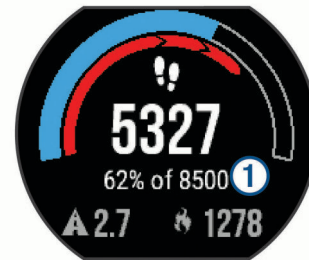
Liikkumishälytyksen käyttäminen

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 (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 10*).

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

Automaattinen tavoite

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



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

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Laite on pariliitettävä älypuhelimien, jotta Älä häiritse -tilaa voi käyttää (*Pariliitos älypuhelimien kanssa, sivu 5*).

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten äänet, värinän ja taustavalon käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

- Voit avata säädinwidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä .

- Valitse > **Älä häiritse > Käytössä**.

Voit poistaa Älä häiritse -tilan käytöstä säädinwidgetistä.

- Valitse tarvittaessa **Valikko > Asetukset > Älä häiritse > Sleep Time > Käytössä**.

Laite siirtyy Älä häiritse -tilaan normaalin nukkuma-aikasi ajaksi.

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitasi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-aajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unetilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unetilastojasi Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unetilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 2*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- Käytä laitetta nukkuessasi.

- Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Garmin Connect, sivu 7*).

Voit tarkastella unetilastojasi Garmin Connect tililläsi.

Sisäharjoittelu

Laite sisältää sisäharjoittelun suoritusprofiileja, joissa GPS ei ole käytössä. Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä sisäharjoittelua varten tai akun säästämiseksi.

HUOMAUTUS: kaikki GPS-asetuksen muutokset tallennetaan aktiiviseen profiiliin.

Valitse **Valikko > Toimintoasetukset > GPS > Pois**.

Kun GPS on pois käytöstä juoksuharjoituksessa, nopeus ja matka lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla.

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

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 7).

- 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 Valitse **Valikko > Harjoitus > Omat harjoitukset**.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse **Tee harjoitus**.
- 4 Aloita harjoitus valitsemalla .

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 tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 7).


Voit etsiä Garmin Connect tililtä harjoitusohjelman, ajoittaa harjoitukset ja lähettää ne laitteeseen.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma Garmin Connect tililtäsi.
- 3 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.
- 4 Valitse  **Lähetä harjoitukset laitteeseen** 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 Valitse **Valikko > Harjoitus > Intervallit > Muokkaa > Intervalli > Tyyppi**.
- 2 Valitse **Etäisyys, Aika tai Avoin**.
VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla tyyppiä Avoin.
- 3 Valitse **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse .
- 4 Valitse **Lepo > Tyyppi**.
- 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 **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **Valikko > 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.

Harjoituksen lopettaminen

- Voit lopettaa harjoitusvaiheen milloin tahansa valitsemalla .
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa valitsemalla .

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.

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse ennätys.
- 4 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse palautettava ennätys.
- 4 Valitse **Edellinen > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Ennätykset**.
- 2 Valitse laji.
- 3 Valitse poistettava ennätys.
- 4 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Ennätykset**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

2 Valitse laji.

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

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

Sykeominaisuudet

Tämä on Forerunner 230 ja 235 mallien opas. Tässä osassa käsiteltävät sykeominaisuudet koskevat molempia Forerunner malleja. Näihin toimintoihin tarvitaan sykemittari.

Forerunner 230: tämä laite on yhteensopiva ANT+ sykemittarien kanssa.

Forerunner 235: tässä laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva ANT+ sykemittarien kanssa.

Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit määrittää sykearvot ja asettaa kunkin alueen arvot manuaalisesti.

1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Käyttäjäprofiili > Sykealueet**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Oletus** voit näyttää ja määrittää oletussykearvot.
- Valitsemalla **Juoksu** tai **Pyöräily** voit määrittää mukautetut sykearvot kummallekin lajille tai hyväksyä oletusarvot.

3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

4 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.

5 Valitse **Alueet > Perusta:**

6 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).

7 Valitse sykealue ja määritä arvo kullekin alueelle.

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (**Käyttäjäprofiilin määrittäminen**, sivu 8).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Fysiologiset mittaukset

Näihin fysiologisiin mittauksiin tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykemittari. Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat.

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

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

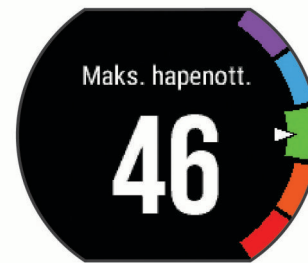
Kilpailuajan ennusteet: laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

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. Forerunner laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy lukuna ja kohtana värimittarissa.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (**Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset**, sivu 13) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tähän toimintoon tarvitaan sykemittari.

Saat tarkimman arvion määrittämällä käyttäjäprofiilin (**Käyttäjäprofiilin määrittäminen**, sivu 8) ja maksimisykkeen (**Sykealueiden määrittäminen**, sivu 4). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

3 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Maksimaalinen hapenottokyky**.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Tähän toimintoon tarvitaan sykemittari.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (**Käyttäjäprofiilin määrittäminen**, sivu 8) ja maksimisykkeen (**Sykealueiden määrittäminen**, sivu 4). Laite näyttää tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota (**Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista**, sivu 4) ja julkaistuja tietolähteitä. Ennusteessa oletetaan myös, että olet harjoitellut asianmukaisesti kilpailua varten.

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

Valitse **Valikko > Omat tilastot > Kilpailuennuste**.

Näet kilpailuajan ennusteen 5 ja 10 kilometrille, puolimaratonille ja maratonille.

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.

Palautumisohjauksen ottaminen käyttöön

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjaprofiilin määrittäminen, sivu 8*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 4*).

1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Palautumisohjaus > Tila > Käytössä**.

2 Lähde juoksemaan.

3 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.



Palautussyke

Jos käytät harjoittellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen 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 jäädytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveuden 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.

Tietoja Training Effect -asteikosta

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

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

Training Effect	Kuvaus
1,0 - 1,9	Edistää palautumista (lyhytkestoiset harjoitukset). Parantaa kestävyyttä pitkäkestoisten harjoitusten (yli 40 minuuttia) yhteydessä.
2,0 - 2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.

Training Effect	Kuvaus
3,0 - 3,9	Parantaa aerobista kuntoa toistettaessa osana viikoittaista harjoitteluohjelmaa.
4,0 - 4,9	Aerobinen kunto paranee merkittävästi toistettaessa kerran tai kaksi viikossa, kunhan palautumisaika on riittävä.
5,0	Aiheuttaa tilapäisen ylikuormituksen ja parantaa kuntoa merkittävästi. Ole erittäin varovainen, kun harjoittelet tällä tasolla. Edellyttää ylimääräisiä palautumispäiviä.

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

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Oletusasetus Forerunner 235 mallissa on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty sykemittaria lisävarusteena.

Valitse **Valikko > Asetukset > Sykevyö > Pois**.

Älykkäät ominaisuudet

Pariliitos älypuhelimien kanssa

Yhdistä Forerunner laite älypuhelimeen, jotta voit viimeistellä määrittäksen ja käyttää laitteen täysiä ominaisuuksia.

1 Lataa osoitteesta www.garmin.com/intosports/apps älypuhelimeesi Garmin Connect Mobile sovellus.

2 Valitse Forerunner laitteessa **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 > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Puhelinilmoitukset

Puhelinilmoitukset edellyttävät yhteensopivaa älypuhelinia, joka pariliitetään Forerunner laitteen kanssa. Kun puhelin vastaanottaa viestejä, se lähettää ilmoituksen laitteeseen.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

1 Valitse **Valikko > Asetukset > Bluetooth > Älykkäät ilmoitukset**.

2 Valitse **Suorituksen aikana**.




3 Valitse **Pois, Näytä vain puhelut tai Näytä kaikki**.

4 Valitse **Ei suorituksen aikana**.

5 Valitse **Pois, Näytä vain puhelut tai Näytä kaikki**.

HUOMAUTUS: voit muuttaa ilmoitusääniä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- Kun Forerunner laitteeseen tulee ilmoitus, näytä se valitsemalla .
- Poista ilmoitus valitsemalla .
- Voit näyttää kaikki ilmoitukset ilmoituswidgetissä valitsemalla kellonaikanäytössä .

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner 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.

Musiikin hallinnan avaaminen

Musiikin hallintaa varten tarvitaan yhteensopiva älypuhelin, joka pariliitetään laitteen kanssa.

Paina **A**-painiketta pitkään ja valitse **Musiikin hallinta**.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Jotta voit määrittää ääniopastuksen, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect Mobile sovellus ja joka on pariliitetty Forerunner laitteeseen.

Voit määrittää Garmin Connect Mobile sovelluksen toistamaan motivoivia tilailmoituksia älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastusta on kierroksen numero ja kierrosaika, -tahti tai -nopeus sekä ANT+ anturitiedot. Ääniopastuksen aikana Garmin Connect Mobile sovellus mykistää älypuhelimien ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänenvoimakkuutta Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

- 1 Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetuksista **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Suoritusasetukset > Ääniopasteet**.

Widgetit

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

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

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

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

Syke: näyttää nykyisen sykkeesä lyönteinä minuutissa ja sykekaavion.

Musiikin hallinta: älypuhelimien soittimen hallinta.





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

Askeleet: seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja viimeisimpien 7 päivän tietojasi.

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

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Bluetooth säädinwidget

	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan.
	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan.
	Synkronoi tiedot Garmin Connect Mobile sovelluksella.
	Aktivoi Etsi puhelin -toiminnon. Se lähettää kutsun älypuheliimeen, joka on pariliitetty ja Forerunner laitteen toiminta-alueella.

Sääwidgetin tarkasteleminen

- 1 Voit avata sääwidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä **V**.
- 2 Voit näyttää tuntikohtaiset säätiedot valitsemalla **🌩**.
- 3 Voit näyttää päiväkohtaiset säätiedot vierittämällä alaspäin.

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*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Forerunner laitteeseen (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 8).
- 3 Valitse Forerunner laitteesta VIRB lisävaruste.
Kun VIRB lisävaruste on pariliitetty, VIRB näyttö lisätään aktiivisen profiilin tietonäyttöihin.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ajastimen aloitus/lopetus** voit hallita kameraa ajastimella **🕒**.
Videotallennus alkaa ja loppuu automaattisesti Forerunner laitteen ajastimella.

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.

Ääniopasteet: sallii Garmin Connect Mobile sovelluksen toistaa tilailmoituksia älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana.

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

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

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.

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisointia.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner 230/235 laitteessa.

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -ilmoitukset laitteeseen.

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

Älypuhelimien yhteishälytyksen ottaminen käyttöön

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

Valitse **Valikko > Asetukset > Bluetooth > Yhteishälytys > Käytössä**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

Puhelimen etsintätoiminnolla voit etsiä kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty langattomalla Bluetooth tekniikalla ja joka on toiminta-alueella.

- 1 Voit avata säädinwidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä **A**.
- 2 Valitse **📞 > Etsi puhelin**.

Forerunner laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelinlaite. Forerunner laitteen näyttöön ilmestyvät Bluetooth signaalin voimakkuutta osoittavat palkit, ja älypuhelimesta kuuluu hälytys.

3 Voit lopettaa haun valitsemalla ↵.

Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

1 Voit avata säädinwidgetin valitsemalla kellonaikanäytössä ▲.

2 Valitse ✖ > **Bluetooth** > **Pois**.

✖ näkyy harmaana, kun Bluetooth tekniikka ei ole käytössä.

Connect IQ ominaisuudet

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

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

1 Asenna Connect IQ Mobile sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.

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 www.garminconnect.com ja kirjaudu sisään.

3 Valitse laitteen widgetissä **Connect IQ™ -kauppa**.

4 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Historia

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

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

Historiatietojen tarkasteleminen

1 Valitse **Valikko** > **Historia** > **Toiminnot**.

2 Voit tarkastella tallennettuja suorituksia valitsemalla ▲ tai ▼.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Tiedot** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.
- Valitsemalla **Kierrokset** voit valita kierroksen ja nähdä lisätietoja jokaisesta kierroksesta.
- Valitsemalla **Aika alueella** voit näyttää aikasi kullakin sykealueella.
- Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

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 Valitse **Valikko** > **Historia** > **Toiminnot**.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse **Aika alueella**.

Kaikkien tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

1 Valitse **Valikko** > **Historia** > **Yhteensä**.

2 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.

HUOMAUTUS: jos käytät Apple tietokonetta, poista tiedostot kokonaan tyhjentämällä roskakori.

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 vaihtoehdoista:

- Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
- Valitse Apple tietokoneessa laite ja valitse **Arkisto** > **Anna levy**.

2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

Tietojen lähettäminen tietokoneeseen

Voit ladata suoritustietosi manuaalisesti Garmin Connect tilillesi USB-kaapelin kautta.

1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

2 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Garmin Connect

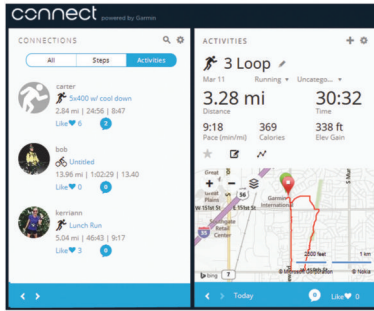
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista

suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. 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.

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

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voitte 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.

Laitteen mukauttaminen

ANT+ anturit

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

ANT+ anturien pariliitos

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ anturit, kuten sykevyö, liitetään Garmin laitteeseesi. Kun yhdistät laitteeseen ANT+ anturin ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Ensimmäisen pariliitoksen muodostamisen jälkeen laite yhdistää automaattisesti anturiin, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

HUOMAUTUS: jos laitteen mukana toimitettiin ANT+ anturi, laitteet on jo pariliitetty.

- 1 Asenna anturi tai aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Tuo laite enintään 1 cm:n päähän anturista ja odota, kun laite yhdistää anturiin.

Kun laite tunnistaa anturin, näyttöön tulee ilmoitus. Voit mukauttaa tietokentän näyttämään anturin tiedot.

- 3 Valitsemalla **Valikko > Asetukset > Anturit ja lisälaitteet** voit hallita ANT+ antureita tarvittaessa.

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 Forerunner laite (**ANT+ anturien pariliitos**, sivu 8).

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 Valitse juoksusuoritus.
- 3 Lähdä juoksemaan.

Jalka-anturin kalibrointi

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

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Omat tilastot > Käyttäjaprofiili**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

Toimintoprofiilit

Toimintoprofiilit ovat asetusryhmiä, jotka optimoivat laitteen toiminnot käyttötavan mukaan. Asetukset ja tietonäytöt esimerkiksi eroavat toisistaan, kun käytät laitetta juoksemiseen tai kun käytät sitä pyörällä ajamiseen.

Kun käytät profiilia ja muutat asetuksia, kuten tietokenttiä tai hälytyksiä, muutokset tallennetaan automaattisesti profiiliin osaksi.

Suoritusprofiilin muuttaminen

Laitteessa on oletusarvoisia suoritusprofiileja. Voit muokata kaikkia tallennettuja suoritusprofiileja.

VIHJE: oletusarvoiset suoritusprofiilit käyttävät tiettyä tehosteväriä kussakin lajissa.

- 1 Valitse **Valikko > Asetukset > Toimintoprofiilit**.
- 2 Valitse profiili.

Voit näyttää tai piilottaa oletusarvoisia suoritusprofiileja.

Toimintoasetukset

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

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa tietonäyttöjä harjoitustavoitteesi tai käyttämiesi lisävarusteiden mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa jotakin tietonäyttöä siten, että siinä näkyy kierrostahtisi tai sykealueesi.

- 1 Valitse **Valikko > Toimintoasetukset > Tietonäkymät**.
- 2 Valitse näyttö.

Jotkin näytöt voi ainoastaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä.

- 3 Muuta tietokenttien määrää tarvittaessa.
- 4 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Hälytykset

Hälytysten avulla voit harjoitella tiettyä tavoitesykettä, -tahtia, -aikaa, -matkaa, -poljinnopeutta ja -kalorimäärää varten ja määrittää juoksu-/kävelyaikaintervalleja.

Aluehälytysten asettaminen

Aluehälytys ilmoittaa aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Jos esimerkiksi käytät valinnaista sykemittaria, voit määrittää laitteen hälyttämään, kun syke on alueen 2 alapuolella tai alueen 5 yläpuolella (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 4*).

- 1 Valitse **Valikko > Toimintoasetukset > Hälytykset > Lisää uusi**.
- 2 Valitse hälytyksen tyyppi.
Lisävarusteiden ja toimintoprofiilin mukaan käytössä voi olla syke-, tahti-, nopeus- ja poljinnopeus-/juoksutahthälytyksiä.
- 3 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.
- 4 Valitse alue tai määritä arvo kullekin hälytykselle.

Näyttöön tulee ilmoitus aina kun ylität tai alitat määritetyn alueen. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 10*).

Toistuvan hälytyksen asettaminen

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

- 1 Valitse **Valikko > Toimintoasetukset > Hälytykset > Lisää uusi**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Mukautettu**, valitse viesti ja valitse hälytyksen tyyppi.
 - Valitse **Aika, Etäisyys tai Kalorit**.
- 3 Määritä arvo.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 10*).

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. Voit käyttää Auto Lap® toimintoa, kun käytät juoksu-/kävelyhälytyksiä.

HUOMAUTUS: kävelytaukohälytykset ovat käytettävissä ainoastaan juoksuprofiileissa.

- 1 Valitse **Valikko > Toimintoasetukset > Hälytykset > Lisää uusi**.
- 2 Valitse **Juoksu/kävely**.
- 3 Anna juoksuintervallin aika.
- 4 Anna kävelyintervallin 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 10*).

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Valitse **Valikko > Toimintoasetukset > Hälytykset**.
- 2 Valitse hälytys.
- 3 Muokkaa hälytyksen arvoja tai asetuksia.

Käyttäminen: Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt tai tahtisi tai nopeutesi 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 > Toimintoasetukset > Auto Pause**.

- 2 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Mukautettu** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi 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 > Toimintoasetukset > Kierrokset > Automaattinen 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 äänten määrittäminen, sivu 10*).

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 > Toimintoasetukset > Automaattinen vieritys**.
- 2 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

Laite etsii satelliitteja oletusarvoisesti GPS-toiminnolla. Voit parantaa suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttaa GPS-paikannusta käyttämällä sekä GPS- että GLONASS-toimintoa. Sekä GPS- että GLONASS-toiminnon käyttäminen kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin käytettäessä ainoastaan GPS-toimintoa.

- Valitse **Valikko > Toimintoasetukset > GPS > GPS + GLONASS**.

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

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

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: ottaa aktiivisuuden seurannan käyttöön.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin kellonaikänäytössä. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 10*).

Järjestelmäasetukset

Valitse **Valikko > Asetukset > Järjestelmä**.

- Kieliasetukset (*Laitteen kielen vaihtaminen, sivu 10*)
- Aika-asetukset (*Aika-asetukset, sivu 10*)
- Taustavaloasetukset (*Taustavaloasetukset, sivu 10*)
- Ääniasetukset (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 10*)
- Yksikköasetukset (*Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 10*)

- Muotoasetukset ([Muotoasetukset](#), sivu 10)
- Tiedontallennusasetukset ([Tiedontallennusasetukset](#), sivu 10)

Laitteen kielen vaihtaminen

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

Aika-asetukset

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

Kellotaulu: voit valita haluamasi kellotaulun.

Käytä prof. väriä: määrittää kellonaikanäytön tehosteväriksi saman värin kuin toimintoprofiilin väri.

Tausta: määrittää taustavärin mustaksi tai valkoiseksi.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja tai synkronoit älypuhelimien kanssa, 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 autom.** > **Pois**.
- 2 Valitse **Aseta aika** ja määritä kellonaika.

Hälytyksen asettaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Asetukset** > **Hälytykset** > **Lisää uusi** > **Tila** > **Käytössä**.
- 2 Valitse **Aika** ja anna aika.
- 3 Valitse **Äänet** ja valitse vaihtoehto.
- 4 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.

Hälytyksen poistaminen

- 1 Valitse **Valikko** > **Asetukset** > **Hälytykset**.
- 2 Valitse hälytys.
- 3 Valitse **Poista** > **Kyllä**.

Taustavaloasetukset

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

Näppäim. ja hälyt.: määrittää taustavalon syttymään painikepainallusten ja hälytysten yhteydessä.

Ranteen käänös: laite voi sytyttää taustavalon automaattisesti, kun kierrät rannettasi kehoasi kohti.

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Laitteen äänien määrittäminen

Laitteen ääniä ovat näppäinäänet, hälytysäänet ja värinä.

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

Mittayksiköiden muuttaminen

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

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

Muotoasetukset

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

Tahti/nopeussuositus: asettaa laitteen näyttämään nopeuden tai tahdin juoksua, pyöräilyä tai muita suorituksia varten. Tämä asetus vaikuttaa useisiin harjoitusvaihtoehtoihin, historiaan ja hälytyksiin.

Viikon alku: määrittää viikon ensimmäisen päivän viikkohistoriaa varten.

Tiedontallennusasetukset

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

Älykäs: tallentaa pisteet, joissa suunta, tahti tai syke muuttuu. Harjoitustietueesta tulee pienehkö, joten laitteen muistiin mahtuu enemmän toimintoja.

Joka sekunti: tallentaa pisteitä sekunnin välein. Tämä toiminto tallentaa harjoituksen todella tarkasti ja kasvattaa harjoitustietueen kokoa.

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

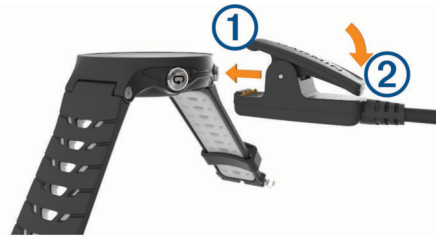
VAROITUS

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 liitinpinnot ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

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



- 2 Liitä USB-kaapeli USB-latausporttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.
- 4 Irrota laturi painamalla kohdasta ②.

Tekniset tiedot

Forerunner - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Forerunner 230 laitteen akunkesto kellotilassa	Enintään 12 viikkoa Enintään 11 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa Enintään 5 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa ja älypuhelimien ilmoituksia
Forerunner 230 laitteen akunkesto suoritusstilassa	Enintään 16 h GPS-tilassa Enintään 12 h GPS + GLONASS -tilassa
Forerunner 235 laitteen akunkesto kellotilassa	Enintään 9 viikkoa Enintään 8 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa Enintään 4 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa ja älypuhelimien ilmoituksia Enintään 9 päivää käytettäessä aktiivisuuden seurantaa, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Forerunner 235 laitteen akunkesto suoritusstilassa käytettäessä rannesykemittaria	Enintään 11 h GPS-tilassa Enintään 9 h GPS + GLONASS -tilassa

Vesitiiviyys	5 ATM ¹
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytännön	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytännön 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
Vesitiiviyys	3 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-5–50 °C (23–122 °F)
Langaton taajuus/yhteyskäytännön	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytännön

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.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholeille 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 liittipintoja, kun laite on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

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

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

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

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

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

Vianmääritys

Laitteen latausvinkkejä

1 Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelin kautta (*Laitteen lataaminen*, sivu 10).

Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksytyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin. Täysin tyhjän akun lataaminen kestää enintään kaksi tuntia.

2 Irrota laturi laitteesta, kun akku on täynnä.

Tuotepäivitykset

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

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

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.

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.




HUOMAUTUS: laitteen käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

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

Käyttäjätietojen poistaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla 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 tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja (e-label) ja käyttöoikeussopimusta.

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

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

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapeilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

Akunkeston maksimoiminen

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisuaikaa (*Taustavaloasetukset, sivu 10*).
- Lyhennä aikakatkaisuaikaa kellotilaan (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset, sivu 9*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta, sivu 2*).
- Valitse tallennusväliksi **Älykäs** (*Tiedontallennusasetukset, sivu 10*).
- Poista GLONASS käytöstä (*GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 9*).
- Poista langaton Bluetooth ominaisuus käytöstä (*Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 7*).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 5*).

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

tehominuuttitavoitteeseesi 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

Forerunner 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.


Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

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.
- Huuhtele laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

%SYV: sykevarannon prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

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

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Alin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana tallennettu vähimmäislämpötila.

Askeltiheys: juoksu Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

Keskimäär. poljinnopeus: pyöräily Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen % SYV: nykyisen suorituksen sykevarannon keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen nopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen tahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Kierr. SY % maks.: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen % SYV: nykyisen kierroksen sykevarannon keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Kierroksen askeltiheys: juoksu Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

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.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinnopeus: pyöräily Poljinkammen kierrosmäärä. Laitte on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

SY (% maks.): prosentiosuus maksimisykkeestä.

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

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

SY-kierros: nykyisen kierroksen keskisyke.

Tahti: nykyinen tahti.

Training Effect: nykyinen vaikutus (1,0–5,0) aerobiseen kuntoosi.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen askeltiheys: juoksu Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Ylin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana 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.

Sykealuelaskenta

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

Alue	% maksimisykkeestä	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 kestävyttä, lisää voimaa

Hakemisto

- A**
aika 10
asetukset 10
hälytykset 9
aikavyöhykkeet 10
ajanotto 1
ajastin 1, 7
akku
lataaminen 10, 11
maksimoiminen 7, 9, 12
vaihtaminen 11
aktiivisuuden seuranta 2, 9, 12
alueet
aika 10
syke 4
ANT+ anturien pariliitos 8
ANT+ anturit 8
pariliitos 8
asetukset 8–10, 12
laite 10
Auto Lap 9
Auto Pause 9
Automaattinen vieritys 9
- B**
Bluetooth tekniikka 1, 5–7
- C**
Connect IQ 7
- E**
ennustettu kilpailuaika 4
etäisyys, hälytykset 9
- G**
Garmin Connect 3, 5–7
Garmin Connect Mobile 6
Garmin Express, ohjelmiston päivittäminen 11
GLONASS 9
GPS 1, 3, 9
signaali 11
- H**
harjoittelu 6
ohjelmat 3
harjoitukset 3
lataaminen 3
harjoitus 1, 3, 9
ohjelmat 3
historia 6, 7, 10
lähettäminen tietokoneeseen 7
poistaminen 7
hälytykset 9, 10
- I**
ilmoitukset 5
intervallit, harjoitukset 3
- J**
jalka-anturi 8
järjestelmäasetukset 9
- K**
kalenteri 3
kalori, hälytykset 9
kello 1, 10
kellotaulut 7
kellotila 9, 12
kieli 10
kierrokset 1
kuntoilu 5
kuvakkeet 1
kävelyintervallit 9
käyttäjäprofiili 8
käyttäjätiedot, poistaminen 7
- L**
laitteen asetusten nollaaminen 11
laitteen mukauttaminen 8
laitteen puhdistaminen 11
laitteen tunnus 12
lataaminen 10, 11
lepötila 2
lisävarusteet 8, 11
lukitseminen, painikkeet 1
- M**
Maksimaalinen hapenottokyky 4, 13
mittayksiköt 10
- N**
nopeus 10
näyttö 10
- O**
ohjelmisto
käyttöoikeus 12
päivittäminen 11, 12
versio 12
omat ennätykset 3
poistaminen 3, 4
- P**
painikkeet 1, 6, 11
palautuminen 4, 5
pariliitos
ANT+ anturit 2
älypuhelin 5
poistaminen
historia 7
kaikki käyttäjätiedot 7, 12
omat ennätykset 3, 4
poljinnopeus 9
profiilit 8
käyttäjä 8
suoritus 1
päivitykset, ohjelmisto 12
- S**
satelliittisignaali 11
sisäharjoittelu 3, 8
sovellukset 6, 7
älypuhelin 5
stressitaso 4
suoritusaste 4
suoritusten tallentaminen 1
syke 1, 4, 9
alueet 4, 7, 13
anturien pariliitos 2
mittari 2, 4, 5, 11, 12
sää 6
- T**
tahti 9, 10
taustavalo 1, 10
tehominuutit 12
tekniset tiedot 10, 11
tiedot
siirtäminen 7
tallentaminen 7, 10
tietokentät 7, 8, 12
Training Effect 5
- U**
unitila 2
USB 12
yhteyden katkaiseminen 7
- V**
valikko 1
vianmääritys 2, 11, 12
VIRB etäkäyttö 6
värinä 10
- W**
widgit 1, 5–7
- Ä**
älypuhelin 6, 7
pariliitos 5
sovellukset 6
- äänet 10

